

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ

М. И. Станкин

Общая психология

Функциональные явления человеческой психики

Учебное пособие

*Рекомендовано редакционно-издательским советом
Российской академии образования к использованию
в качестве учебного пособия*

3-е издание, дополненное

Москва — Воронеж
2008

УДК 159.9
ББК 88.3
С77

Главный редактор
Д. И. Фельдштейн

Заместитель главного редактора
С. К. Бондырева

Члены редакционной коллегии:

Ш. А. Амонашвили	Ю. П. Зинченко	В. В. Рубцов
В. А. Болотов	В. Г. Костомаров	М. В. Рыжаков
А. А. Деркач	Н. Н. Малофеев	Э. В. Сайко
А. И. Донцов	В. Л. Матросов	
И. В. Дубровина	Н. Д. Никандров	

Рецензент

заведующий кафедрой психологии Московского педагогического университета, доктор психологических наук, профессор, академик АПСН О. В. Дашкевич

Станкин М. И.

С77 Общая психология: Функциональные явления человеческой психики: Учеб. пособие. — 3-е изд., доп. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. — 448 с. — (Серия «Библиотека психолога»).

ISBN 978-5-9770-0139-7 (МПСИ)
ISBN 978-5-89395-816-4 (НПО «МОДЭК»)

В настоящем пособии рассматриваются психические процессы, психические состояния, психические образования и свойства личности. Читатель получит материал, позволяющий изучить закономерности человеческой психики, познать себя. Теоретические разделы книги дополняются практическими разделами, помогающими читателю проверить, как развито у него данное качество, что поможет ему совершенствоваться.

Пособие адресовано учащимся старших классов средних школ, студентам, учителям и психологам-практикам.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-9770-0139-7 (МПСИ)
ISBN 978-5-89395-816-4 (НПО «МОДЭК»)

- © Московский психолого-социальный институт, 2003, 2006
- © Издательский дом Российской академии образования (РАО), 2003, 2006
- © Оформление. НПО «МОДЭК», 2003, 2006

Предисловие

*Что знаем мы про близких, про друзей,
Что знаем о единственной своей,
И про отца родного своего,
Мы, зная все, не знаем ничего.*

Е. Евтушенко

За последние 30 лет автор познакомился с обучением и воспитанием учащихся в школах и вузах Москвы, Санкт-Петербурга, Астрахани, Мурманска, Южно-Сахалинска, Смоленска, Калининграда, Пензы, Тюмени, Симферополя, Тамбова, Орла и других территорий Российской Федерации, а также с постановкой учебно-воспитательной работы в Украине, Белоруссии, Армении, Грузии, Литве, Узбекистане, Молдавии, Казахстане. Основная масса преподавателей работают грамотно и старательно. Однако преподавание осложняет слабое знание психологии, неумение подойти к школьникам и студентам с учетом их индивидуальных особенностей, неумение выявить подлинные причины неуспеваемости и устранить сложности в организации воспитательной работы с подопечными.

Очень много пробелов в формировании творческого мышления учащихся. Ни педагогам, ни их воспитанникам неизвестны основные приемы воспитания и обучения, в частности приемы запоминания материала. Многие забыли или просто не знали, что не повторение, как любят говорить учителя, а положительное эмоциональное подкрепление — мать учения. Успех обучения в первую очередь зависит от удовольствия, радости, получаемых на занятии, от его интересного проведения. До сего дня многие преподаватели уповают на задатки учащихся и не убеждают их, что главное не генетика, а трудолюбие, настойчивость, упорство; что каждый способен вести себя и учиться на достаточно высоком уровне. Каждый способен стать высококвалифициро-

ванным специалистом, если изберет специальность, соответствующую его индивидуальным особенностям.

Многие преподаватели не могут помочь учащимся в овладении приемами самовоспитания, не используют юмор в работе и не учат школьников и студентов не рассматривать жизненные неудачи как непоправимые катастрофы, строго требовать с себя и с добрым юмором относиться к неудачам окружающих, проявлять не только сострадание, но и «сорадость», когда успехи в учебе, жизни сопутствуют деятельности товарищей и друзей.

Фиксируя ошибки преподавателей, автор никогда не забывал известную научную аксиому: «Никогда не выявляйте в работе ошибки, если вы не знаете, что с ними дальше делать».

В пособии рассматриваются психические процессы. Знание закономерностей ощущений, восприятий, мышления, памяти, воображения, внимания, эмоций, воли поможет избежать многих погрешностей в работе. Читатель познакомится с оказывающими прямое воздействие на любую работу психическими состояниями. Прежде всего с настроением. Нельзя жалеть сил на то, чтобы учащиеся трудились с хорошим настроением и, следовательно, добивались больших успехов в учебе. Установлено, что плохое расположение духа резко снижает успехи работников умственного труда.

Более подробно излагаются в пособии проблемы личности. Достижения в учебно-воспитательной работе, в руководстве людьми в значительной мере зависят от направленности личности, характера, темперамента и способностей учащихся. Не случайно один из самых талантливых менеджеров мира Ли Якокка пишет: «Помимо инженерных и экономических дисциплин, я в течение четырех лет изучал в университете психологию и психопатологию. Я вовсе не иронизирую, когда утверждаю, что эти предметы были, вероятно, самыми ценными из всех университетских дисциплин»¹.

¹ Карьера менеджера. — М., 1990. — С. 48.

Конечно, читатель не найдет в предлагаемой ему книге исчерпывающих ответов на все затронутые вопросы. Для ответа на некоторые из них необходимо провести специальные исследования, для обстоятельного ответа на другие вопросы недостаточно объема данной книги. Однако тщательное ознакомление с содержанием, несомненно, поможет читателям овладеть основным материалом общей психологии, а преподавателям — сделать свою работу творческой, добиться больших успехов в обучении и воспитании учащихся.

Психические процессы

Ни самые прекрасные, ни самые отвратительные устремления человека не заложены в нем биологически, от природы; они — результат социального процесса.

Э. Фромм, немецкий психолог

В контактах с внешним миром основную роль играют свойства личности, ее направленность, характер, темперамент, способности. Однако эффективность деятельности зависит и от психических процессов, и от психических состояний. При этом психические процессы, психические состояния и свойства личности самым тесным образом взаимосвязаны, всегда выступают в неразрывном единстве. Регуляция деятельности начинается с ощущений. Вот почему логично начать рассмотрение психических явлений с психических процессов.

Психический процесс — это живое, предельно пластичное, непрерывное, изначально полностью не заданное, формирующееся, развивающееся, порождающее психические состояния и образы, понятия, чувства и т. д. психическое явление.

Учебные занятия, значительная часть воспитательной работы — виды познавательной деятельности. В ходе этой деятельности преподаватель излагает, демонстрирует, объясняет, а ученики усваивают разнообразные знания, приобретают умения и навыки, формируют представления о внешнем мире, об общественных отношениях, окружающей флоре и фауне. Успех этой сложной деятельности прежде всего зависит от того, как развиты у педагогов и учащихся органы чувств, как сформированы восприятие, мышление, память, внимание и другие познавательные процессы, насколько сильна у обеих сторон воля.

Психические процессы отражают какую-либо одну сторону психики. Они скоротечны, продолжаются от долей се-

кунды, например психомоторика, до нескольких часов, например мышление. Каждый психический процесс носит личностный характер. Он индивидуален и у каждого человека протекает по-своему. Знание и учет педагогом общих и частных закономерностей протекания психических процессов у самого себя и обучаемых необходимы для успешной организации учебного процесса.

Рачительно распоряжаться богатством ощущений

Всегда вперед, после каждого совершенного шага готовиться к следующему, все помыслы отдавать тому, что еще предстоит сделать.

Н. Н. Бурденко

«Мы ленивы и нелюбопытны», — заметил однажды Пушкин. Все верно! Ибо в противном случае любой из нас прежде всего начал бы изучать окружающий мир с себя. Ведь именно в нас самих — сила и слабость желанья и способности к их осуществлению. Предлагаемая читателю глава рассказывает вроде бы об очевидном — о наших ощущениях. Да, видно, не каждому из нас дано понять, каким огромным богатством мы владеем. Так давайте же научимся им рачительно распоряжаться, чтобы грамотно управлять собой. А для этого необходимо знать функциональные явления человеческой психики. Только тогда преподаватель сможет умело осуществлять личный менеджмент.

Потребность иметь ощущения

Дилетант принимает темное за глубокое, дикое — за мощное, неопределенное — за бесконечное, бессмысленное — за сверхчувственное.

Ф. Шиллер

В школе конфликт. Десятиклассники жалуются на духоту. Учиться невозможно, быстро устают. Несмотря на довольно холодную весну, открыли форточки — душно. Классный руководитель пользуется авторитетом и любовью учеников.

Не верить им не может. Пригласили школьного психолога. Осмотрев класс, он предложил протянуть поперек форточек узкие полоски легкой материи или бумаги. Придя утром на занятия и увидев, как под струями воздуха колышется бумажная лента, ребята заулыбались — вот теперь свежо.

Сработала старая психологическая аксиома. Когда один анализатор не создает необходимого ощущения, подключается второй. Возникает вопрос: а нельзя ли, изучив не только зрительные, но и другие ощущения и познав закономерности их функционирования, облегчить и сделать более эффективной деятельность человека, в частности обучение школьников? Нельзя ли не путать темное с глубоким, а дикое с мощным. Но для этого, очевидно, надо познакомиться с самими ощущениями и их особенностями. Знания, не рожденные ощущением, бесплодны и полны ошибок.

Ощущением называется отражение сознанием человека одной стороны предмета или явления, а также внутреннего состояния организма при их непосредственном воздействии на органы чувств.

В ощущении, самом простом из всех психических процессов, через органы чувств устанавливается связь человека со средой. Ощущения — источник наших знаний о мире и о нас самих. «Иначе, как через ощущения, — писал В. И. Ленин, — мы ни о каких формах вещества и ни о каких формах движения ничего узнать не можем»¹. Ощущения — единственный источник наших знаний о внешнем мире и о собственном самочувствии.

Однако изолировать ощущение от других психических процессов не представляется возможным. Наш жизненный опыт сопровождает любое ощущение целым рядом ассоциаций, воспоминаний, эмоций. Совершенно изолированное ощущение могло бы существовать только у индивида, не имевшего никакого жизненного опыта. Поэтому ощущения вычленяются из психических процессов искусственно, с целью удобства их изучения и преподавания.

¹ Ленин В. И. ПСС. — Т. 18. — С. 320.

Потребность иметь ощущения — основа умственного и эстетического развития личности, полнота отражения мира и отношения к нему. Одна из самых острых жизненных потребностей человека. При отсутствии ощущений, сенсорной депривации наступает информационный голод, что приводит к дезорганизации личности, к тяжелому нервному заболеванию. Как говорится, не дай Бог. Очень хорошо говорит об этом В. Солоухин: «От одного меня, о Боже, / По милосердию уволь: / Когда ни выюги и ни лета, / Когда ни ночи и ни дня, / Когда ни вкуса и ни цвета, / Когда ни льда и ни огня».

Человек ощущает свет, цвет, холод, тепло, форму, твердость, прикосновение, боль и т. д. Учащийся с помощью органов чувств слышит, видит, иногда осязает то, что объясняет и показывает преподаватель. Но эффективность ощущения без ответной реакции сводится на нет. Неподвижный глаз перестает быть орудием познания. Ощущение — активный процесс. В составе каждого ощущения — движение в виде вегетативных (сужение сосудов) и мышечных реакций (напряжение мышц, поворот головы, движение глаз). И конечно, сведения о предмете мы получаем благодаря движению руки. С помощью кожных анализаторов можно познакомиться с формой, величиной, шероховатостью, температурой предмета.

В 30-х гг. Скилс (США) провел эксперимент с малолетними детьми. Младенцев считали умственно отсталыми, и они сутки напролет оставались в своих кроватках, отделенных занавесками одна от другой. Только немногочисленные контакты с нянями во время ухода и кормления разряжали их полное одиночество. 13 таких детей Скилс поместил в заведение для умственно отсталых женщин. Он надеялся, что там их будут баюкать и ласкать. Их жизнь наполнится ощущениями. Так и случилось. Общение привело к тому, что дети стали улыбаться, разговаривать, и вскоре их интеллект достиг нормы. А оставшиеся 12 их сверстников, лишённые общения, не достигли нормального интеллектуального уровня. Четверо из них стали дебилами.

Желая понять объяснение, педагог заставляет учащегося внимательно смотреть и слушать, записывать главное в объяснении, продумывать услышанное. А отвечая у доски, стоять прямо. Небрежная поза нарушает взаимодействие полушарий головного мозга и снижает жизненную энергию учащегося. Отсутствие же активности, нежелание видеть, слышать, воспринимать новое, выражающееся в позе, поведении (чтение литературы, не относящейся к уроку, разговор с соседом во время объяснения учителя), сводят на нет усилия педагога. Ощущения перестают выполнять свои познавательную, регулирующую, эмоциональную функции.

Физиологическая основа ощущений — нервно-физиологические процессы, протекающие в анализаторе. Психологическая основа ощущений — рефлекторная деятельность центральной нервной системы.

Активизация ощущений

*Доверять неразумным ощущениям —
свойство грубых душ.*

Гераклит

Ощущения объективны и субъективны. С одной стороны, в них всегда отражен реальный внешний раздражитель. С другой — истинность отражения зависит от состояния нервной системы, индивидуальных особенностей личности и взаимодействия ощущений разных модальностей. Так, еще Б. М. Теплов установил, что люди с сильной нервной системой обнаруживают большую выносливость, а со слабой нервной системой — меньшую выносливость, но зато большую чувствительность, что особенно важно при работе с детьми. Люди давно заметили, что чувствительность нервной системы может быть искусственно изменена в результате воздействия на некоторые внутренние факторы и с помощью упражнения. Эти воздействия могут быть физиологическими и психическими. Типичный пример физиологического воздействия — обмывание лица холодной водой, повышающее чувствительность зрительного анализатора.

Замечено, что работа одного органа чувств может стимулировать или угнетать работу другого органа чувств. Так, резкие, неприятные запахи снижают зрительную чувствительность. При слабых световых раздражениях усиливаются слуховые ощущения, и, наоборот, при интенсивных световых раздражениях слуховая чувствительность ухудшается. Слабые болевые раздражения повышают зрительную, слуховую, обонятельную, тактильную чувствительность. Кислое повышает зрительную чувствительность. Обостряется ощущение кислого после сладкого, холодного после горячего. После горького вкусового ощущения обычная водопроводная вода кажется сладкой. Музыка активизирует все виды ощущений. Взаимодействие ощущений разных модальностей, когда раздражитель, адресованный одному органу чувств, вызывает ощущения, присущие другому органу чувств, психология называет синестезией. Явление синестезии привело, в частности, к созданию цветомузыки.

При воздействии раздражителя на органы чувств ощущение возникает не сразу, как только соответствующий стимул начинает действовать, а спустя некоторое время, которое носит название латентного (скрытого) периода ощущения. Так, вкусовые ощущения возникают в среднем через 50 миллисекунд, болевые — через 350—400 миллисекунд.

Упражнение органов чувств

Польский психолог К. Крушевски изучил влияние музыки на усвоение материала лекции экспериментально. В трех студенческих группах читалась одна и та же лекция. Но в одной группе во время лекции был включен магнитофон и звучала негромкая музыка, в другой демонстрировался немой кинофильм, в третьей были созданы идеальные условия, царил абсолютная тишина, слышался только голос лектора. Проведенная на другой день проверка показала, что намного лучше других усвоила материал первая группа. После этого Крушевски дважды поменял ситуацию в группах, так что каждая из них поочередно слушала объяснение под музыку,

просматривала немой фильм и занималась в идеальных условиях. Но результат был неизменным. Легкий отвлекающий фактор способствовал лучшему усвоению материала.

Упражнять целенаправленно можно любой орган чувств. Так, космонавты, летчики, цирковые артисты тренируют устойчивость вестибулярного аппарата с помощью центрифуги. Под влиянием деятельности даже без специальной тренировки чувствительность анализаторов также повышается. Например, красильщик тканей, проработавший два десятка лет и более, различает до 60 оттенков черного цвета, в то время как он же, начиная работу, как и каждый человек, различал не более 4—5 оттенков.

Несколько повышает чувствительность органов чувств алкоголь. Но не более чем на 12—15 минут. Затем чувствительность резко падает и теряет до 60 % от исходного уровня.

Сила раздражителя в значительной степени зависит от роли, которую он играет для человека. Повышение чувствительности нервных центров под влиянием действия раздражителя называется сенсibilизацией.

В 31-й московской спецшколе автор проверил возможность повышения слуховой чувствительности с помощью звукового генератора (ЗГ-34). На 1-м этапе эксперимента с помощью звукового генератора, позволяющего менять частоту звука в широких пределах, определялся порог слуховых ощущений у каждого испытуемого при постоянной силе звука и постепенном увеличении его частоты. Затем, зная, что пороги восприятия сенсорных сигналов зависят от их значения для испытуемых, мы повторили опыт, предупреждая каждого школьника о том, что если он не услышит пороговый сигнал, то испытает неприятное ощущение от легкого «удара» электротоком.

Напряжение тока подбиралось индивидуально для каждого испытуемого, с учетом сопротивления его организма. Ток подавался на электроды, прикрепленные к запястью учащегося через латр (прибор, позволяющий регулировать напряжение) и магазин сопротивления, поддерживающий постоянную величину тока в цепи. Средний порог слуховых

ощущений у всех испытуемых (72 ученика) статистически достоверно понизился. На третьем этапе эксперимента школьнику объявили, что, если он не услышит пороговый сигнал, «удар» электрическим током получит сидящий за его спиной товарищ. Средний порог достоверно понизился по сравнению со вторым показателем. И на четвертом этапе исследования определение слухового порога проводилось в тех же условиях, что и на первом. Результаты были более высокими, однако различия оказались статистически не достоверными.

Следовательно, изменяя специальные установки, стоящие перед учащимися, можно вызвать появление психической сенсibilизации слуха и, надо полагать, других органов чувств. Определенную роль в повышении чувствительности анализаторов может играть и 2-я сигнальная система, слово видимое, слышимое и произносимое. Так, слова «сладкий, как халва» или «кислый, как лимон» вызывают соответствующие ощущения.

Резко повысилась бы эффективность преподавания, если бы педагоги, объясняя новый материал, использовали этот прием воздействия на чувства подопечных. Так, рассказывая о физическом строении вещества, можно зачитать фрагмент из поэмы Лукреция: «Вот посмотри: всякий раз, когда солнечный свет проникает в наши жилища и мрак прорезает своими лучами, множество маленьких тел в пустоте ты увидишь...»

Изучая броуновское движение, можно привести стихотворение Н. Заболоцкого «Сквозь волшебный прибор Левенгука», где образно и эмоционально описано это явление.

При изучении темы «Звук» целесообразно не только дать дефиницию явления, но и подкрепить ее текстом Н. В. Гоголя. В «Старосветских помещиках» автор пишет: «Но самое замечательное в доме были поющие двери. Как только настало утро, пение дверей раздавалось по всему дому... Дверь в столовую хрипела басом; но та, которая была в сенях, издавала какой-то странный, дребезжащий и вместе стонущий звук...» Но ведь можно не только дать текст Гоголя, но и,

включив магнитофон, предложить подросткам прослушать отрывки музыкальных произведений, исполняемых на разных инструментах.

Знакомя учащихся с природой цвета, можно рассказать о малоизвестных исследованиях И. В. Гете, результаты которых позволили ему утверждать, что желтый цвет радует глаз, улучшает работу сердца, бодрит дух, создает ощущение тепла; синий цвет представляет все в печальном свете...

«Такая подача материала, — рассказывала автору преподаватель физики А. Г. Латышева, — позволяет мобилизовать внимание учащихся, облегчить процесс усвоения и запоминания пройденного».

Сенсибилизация по механизму своего действия близка адаптации, приспособлению органов чувств к условиям среды. Различают адаптацию физиологическую (изменение чувствительности анализаторов), социально-психологическую (приспособление к окружающим людям при включении в новую группу), профессиональную (овладение инструментом, оборудованием, необходимыми правилами действия при включении в новые виды деятельности).

Пороги ощущения

Никакого пресыщения, нужно беречь желание. Оно могучий стимул любви, творчества, долгой жизни.

А. А. Богомолец

Хорошо, если преподаватель не будет забывать, что при непрерывном и длительном воздействии на человека как-им-нибудь раздражителем соответствующие рецепторы приспособляются к нему и интенсивность нервных возбуждений снижается. Это заставляет нас периодически менять наглядную агитацию, материалы стенной печати, оформление классов и кабинетов, школьных коридоров. Также перестает оказывать влияние на учащихся повторяющаяся шутка, жест или реплика, которые вначале помогали в работе. Это объясняет, почему необходимо не выплескивать

«Эверест» эмоций сразу, а очень медленно и постепенно усиливать эмоциональные воздействия.

Один из примеров непонимания этой закономерности эмоционального воздействия целесообразно объяснять учащимся. Молодые люди нередко теряют интерес друг к другу из-за того, что не умеют, а может быть, и не хотят сдерживаться и слишком много позволяют себе при первых встречах.

А адаптация неумолима. Онегин говорит Татьяне: «Я, сколько не любил бы Вас, / Привыкнув, разлюблю тотчас...» (гл. 4, XIV). Но вот Татьяна замужем и не обращает внимания на Онегина, не отвечает на его письма. И кардинально меняется поведение молодого человека: «К ее крыльцу, стеклянным сеням / Он подъезжает каждый день; / За ней он гонится, как тень. / Он счастлив, если ей накинёт / Боа пушистый на плечо / Или коснется горячо...» (гл. 8, XXX).

Любопытно, что не только зримые, воспринимаемые органами чувств и осознаваемые раздражители играют немалую роль в жизни человека и в обучении. Это похоже на мистику, но и субсенсорные (подпороговые) раздражители тоже значимы, влияют на рецепторы. Так, после контузий, когда человек временно глохнет, при действии звука изменяется электрическая активность коры головного мозга, увеличивается разность электрических потенциалов кожи, диаметр зрачка и др.

Таким образом, можно не осознавать раздражитель, но определенное влияние на человека он все же оказывает. Группе квалифицированных шахматистов на $\frac{1}{10}$ с показали шахматную доску с расставленными фигурами. Ни один из них не успел осознать, увидеть, как расположены фигуры. Но, когда доску показали несколько раз, один испытуемый воскликнул: «Не помню я, как стоят эти фигуры, — и после паузы, — но, если белые начинают, они выигрывают». Это явление начинает использоваться в педагогической практике.

Если, например, многократно просматривать словарь иностранных слов, показывая учащимся каждую страницу в течение $\frac{1}{10}$ с, так что прочесть показываемые слова он не успевает, это в дальнейшем приводит к тому, что при по-

следующем обучении учащиеся усваивают на каждом занятии в несколько раз больше слов, чем обычно.

Но субсенсорика может приносить не только пользу человеку. Обычное северное сияние, магнитные бури сопровождаются ураганами инфразвука — страшным грохотом, распространяющимся на огромные территории земли. Мы этот грохот не слышим, т. к. он звучит на низких частотах — 8—12 Гц. Но мы его воспринимаем. Он возбуждает нервную систему, вызывает патологическое состояние психики, проявляющееся в агрессии, вызывающей страх, ужас.

Если постепенно увеличивать силу субсенсорного раздражителя, наступит момент, когда он вызовет самое слабое ощущение. Эта минимальная сила раздражителя называется нижним абсолютным порогом ощущения. Таким образом, ощущение возникает не сразу, а только когда соответствующий стимул достигает определенной величины, называемой «пороговой». Верхний абсолютный порог — это такая максимальная сила воздействия раздражителя, при которой еще возникает соответствующее раздражителю ощущение или раздражение начинает воспринимать другой анализатор (вместо звука мы ощущаем боль).

Величина порогов ощущения определяет чувствительность личности, которая находится в обратном отношении к пороговой величине. Чем выше порог ощущения, тем ниже чувствительность, и, наоборот, чем ниже порог ощущения, тем сильнее чувствительность.

Существует еще один специальный термин «порог различения» — это минимальная величина разности в силе двух однородных раздражителей, которую человек способен ощутить и оценить. Например, придвигая и отодвигая часы, можно обнаружить расстояние, на котором звук отличается, т. е. становится громче или тише. В среднем для человека порог различения равен: по отношению к свету — $\frac{1}{100}$; к звуку — $\frac{1}{10}$; к тяжести — $\frac{1}{30}$; т. е., чтобы различить дополнительную тяжесть, она должна быть не менее $\frac{1}{30}$ от первоначального веса.

Пороги чувствительности индивидуальны для каждого человека, кроме того, они подвержены возрастным измене-

ниям. Достигая к юношескому возрасту максимальной величины, чувствительность ослабляется на протяжении последующей жизни человека.

Одна из закономерностей ощущений, играющая особенно большую роль для представителей профессий, связанных с движением, со скоростями, — последовательные образы. При длительном воздействии на органы чувств образы предмета не исчезают одновременно с прекращением этого воздействия. Игнорирование этой закономерности психики — причина многих аварий на пересеченной местности и в горах.

Ощущения делятся на несколько групп. Самая обширная из них — органические ощущения: чувство голода, жажды, болевые ощущения, чувство «спортивной формы» и др. Эти ощущения сопровождаются положительными или отрицательными эмоциями. Ведь болезненные, неприятные ощущения могут породить плохое настроение, апатию, безразличное отношение к порученному делу, грубость, а иногда и хамство в отношениях с коллегами, учащимися. А хорошее здоровье, бодрость, наоборот, придают человеку уверенность в себе, стимулируют энергию, активную деятельность. Хотя очевидно, что основную роль в отношении к работе, к окружающим людям играют не ощущения, а направленность личности педагога.

Зрительные ощущения

Глаза — широкие ворота. Весь мир проходит через них.

Э. Межелайтис

Но игнорировать или преуменьшать роль ощущений в нашей жизни, особенно в педагогике, все же не следует. И тем более что изучение практики показывает: недостатков здесь много. Так, учащимся с пониженной слуховой или зрительной чувствительностью не создают условий для наилучшего различения речи преподавателя и записей на доске. Очень часто недооценивается роль зрительного анализатора при объяснении нового материала. А ведь он в 10 раз эффективнее слухового и в 100 раз — тактильного.

Мы моргаем каждые 5—6 с. Когда веки закрываются, специальные железы выделяют секрет. Вдоль каждого глаза расположены 20—30 миниатюрных желез, имеющих выходы между ресницами. Они смазывают и увлажняют глаза, веки и ресницы. Именно поэтому поверхность глаза никогда не высыхает. Кроме этого, в каждом глазу имеется слезная железа. При моргании веко открывает слезную железу, и она выделяет немного жидкости.

Глаз человека очень чувствительный прибор. Он различает более 500 000 цветов и тонов. Вспышка света, продолжающаяся 0,0004 с, может быть воспринята глазом. Техника не знает приборов такой чувствительности, какой обладает человеческий глаз. Если бы воздух был абсолютно чистым, пламя спички ночью можно было бы видеть на расстоянии в 27 км. Глаз хорошо приспосабливается к изменению освещенности. Так, чувствительность глаза в темноте повышается в 200 000 раз. Правда, полная адаптация к темноте происходит только за 35—40 мин. Адаптация к яркому освещению осуществляется значительно быстрее, за 3—5 мин.

Знание порогов зрительных ощущений имеет практическое значение. Предметы отчетливо видны только при определенном удалении. При дальнейшем увеличении расстояния до них они вообще исчезают из поля зрения. Значит, по видимости предметов можно определять примерное расстояние до них. Этим пользуются военнотружущие, геологи, туристы.

Так, при нормальном зрении многоэтажный дом виден на расстоянии 8—10 км, одноэтажный дом — на расстоянии 5—8 км, труба на крыше дома — 3 км, окно в доме — 4 км, километровый столб на шоссе — 1 км, переплет окна — 400 м, отдельные люди — 2 км, лица людей — 200 м, глаза, нос, пальцы человека — 60 м, веки — 20 м.

Определенное освещение, цвет окрашенных предметов, окраска учительской, классов, стен благоприятствуют работоспособности или снижают ее. Зелено-желтый, салатный цвет успокаивает, оказывает положительное влияние на деятельность. В фиолетовой комнате учащийся подвержен галлюцинациям. Синий цвет способствует размышлениям, успокаивает,

снижает давление. Голубой цвет способствует меланхолии. Белый — создает ощущение нереальности. Черный настраивает на официальные отношения, угнетает нервную систему.

Красный возбуждает. Красный и оранжевый цвета создают ощущение теплоты в помещении, синий — прохлады. Предмет, окрашенный в белый цвет, кажется значительно легче черного, имеющего тот же вес. Высокая чувствительность глаза при работе в темноте сохраняется при красном свете. Поэтому ношение очков с красными стеклами ускоряет адаптацию к темноте.

Интенсивность цветосочетания ранжируется от высокого воздействия к низкому по следующей шкале: желтый на черном, белый на синем, черный на оранжевом, оранжевый на черном, черный на белом, белый на красном, красный на желтом.

Яркость цвета позволяет отличать предмет от фона. Черное на белом и белое на черном хорошо видно. Чем слабее освещен предмет и чем дальше он от наблюдающего, тем большим должен быть контраст для безошибочного различения его деталей. Это следует учитывать при изготовлении наглядных пособий. Светлые тона повышают уровень освещенности помещений. Так, при светлых партах освещенность в классе выше на 15—20 %. При записях и рисунках желтым мелом на зеленой классной доске видимость повышается на 10—12 %, а записи белым мелом на черной доске видны много хуже.

Острота зрения учащихся не остается неизменной в течение рабочего дня. Так, при освещенности в 100 люкс острота зрения от 1-го к 3-му уроку повышается, а начиная с 4-го урока снижается и к 5—6-му урокам падает на 20—25 %. Мелькающий свет отрицательно влияет не только на зрительную функцию, но и на сердечно-сосудистую систему. Люминисцентное освещение лучше для зрения, чем лампы накаливания. Высокая детская преступность, несерьезное отношение подростков к учебе — бич нашего времени. К сожалению, только в последнее время стали обращать внимание на одну из важнейших причин этого явления — близорукость и другие проблемы со зрением у детей. К очень неприятным последствиям приводит психологическая неуравновешенность ребенка, который не

хочет носить очки. Он отстает в учебе, начинает безразлично относиться к занятиям, прогуливает и незаметно для себя втягивается в противоправную деятельность.

Массовые эксперименты, проведенные в США, дали следующие результаты. По данным доктора Харриса, в Балтиморе из 132 заключенных в возрасте от 14 до 18 лет только двое имели отличное зрение. Из 119 подростков-рецидивистов в Вирджинии более 70 % имели серьезные отклонения в работе зрительного анализатора. В Кэмпвилле исследования проводились на протяжении 20 лет. Специальная программа лечения зрения, включенная в программу перевоспитания, снизила количество противоправных действий подростков в 6 раз.

Значит, необходимо выявлять отклонения зрения у детей в детском саду и начальной школе, тщательно лечить их.

Слуховые ощущения

Научись слушать, и ты сможешь извлечь пользу даже из тех, кто говорит плохо.

Платарх

Улучшение зрительной функции обостряет слух человека. Слуховые клетки внутреннего уха обнаруживают движения, амплитуда которых составляет менее $\frac{1}{100}$ диаметра молекулы водорода. Диапазон слуховой функции от 16—20 до 20 000 Гц. Колебания с более низкой частотой называются инфразвуком, а с более высокой частотой — ультразвуком. Чем больше частота колебаний, тем более высоким кажется нам звук. Мыши могут воспринимать писк сородичей в 100 000 Гц.

Шум угнетающе действует на психику человека. Шум коварен, он незримо действует на все органы и системы тела человека. Он отрицательно влияет на деятельность надпочечников, щитовидной железы. Он нарушает окислительные и восстановительные способности мозга. Особенно вреден для человека высокочастотный шум, который вызывает торможение коры и возбуждает подкорковые образования. Сильный шум нарушает деятельность желудка и кишечника. Понижается секретность желудочного сока, падает кислот-

ность, нарушаются моторные функции желудка. Шум угнетающе действует на психику, нарушает душевное равновесие, вызывает протест. Он тормозит любой учебный или творческий процесс, нарушая естественное течение мыслей. Австрийские психологи установили, что шум вызывает преждевременное старение и сокращает жизнь человека в шумных городах на 8—10 лет.

Очень высокий, с визжащими ноткам голос отдельных женщин-преподавателей выбивает из колеи подростков, доводит их до белого каления. С возрастом острота слуха снижается. В 50 лет расслышать звук с низкой частотой в 100 раз труднее, чем в 20 лет. Отражение слуховым анализатором внешних шумов непосредственно сказывается на учебной работе. Чем выше уровень шума, тем ниже учебные показатели. В Нью-Йорке несколько психологов провели исследование в «естественной лаборатории» — 32-этажном здании, расположенном в начале скоростной автомагистрали. Вначале измерили уровень шума на разных этажах здания. На 8-м этаже этот уровень оказался в 10 раз больше, чем на 32-м. Затем дети, жившие в доме не менее 4 лет, подверглись тесту на слуховую дискриминацию. Им предлагалось различать сходные по звучанию слова. Например, «кол» — «гол», «ложка» — «лодка». Оказалось, чем ниже жили испытуемые, тем хуже были их результаты в тесте.

По слышимости звуков можно установить примерное расстояние до предметов. Так, гудок паровоза слышен на расстоянии 7—10 км, ржание лошади, лай собаки — 2—3 км, движение машины 600—1 000 м, треск сучьев в лесу — 80 м, рубка дров — 300 м, речь — 150—200 м.

А ведь слуховая дискриминация, кроме всего прочего, связана с умением читать. Результаты теста на чтение подтвердили: чем ниже жили дети, тем хуже они читали. Играет роль и сила звука. Так, шум в 40 дБ не вызывает отрицательных изменений в функционировании нервной системы. При шуме в 65 дБ фиксируется снижение внимания на 12—16 %. При шуме более чем в 90 дБ может наступить временная потеря слуха.

Обонятельные ощущения

Запах... вдыхаю невольно. Это холодное пламя... оно омывает память, как музыкальные волны.

И. Сельвинский

Устанавливая контакт с другими людьми, мы пользуемся не только зрением и слухом, но и обонянием. В литературе, да и в жизни, мы восхищаемся обонянием животных и чаще всего выражаем недовольство слабой способностью человека распознавать запахи. Так ли это на самом деле? Думается, нет. Обоняние человеком не утеряно. Если рассыпать чайную ложечку кофе в классе или даже в гораздо большем по объему гимнастическом зале, то в помещении чувствуешь себя много комфортнее, чувствуешь себя как дома. Если 200 г мускуса растворить в озере с поверхностью воды в 100 км² и глубиной 20 м, человек с нормальным обонянием почувствует необычный запах. Уже шести недель от роду ребенок начинает улыбаться, когда слышит запах матери, и не реагирует или плачет, когда ощущает запах другой женщины.

Для индивида всю жизнь приятен запах его матери. Девушке приятен юноша, от которого исходит запах, схожий с запахом любимого отца. Однако даже на субсенсорном уровне запах чувствуется на расстоянии не более 3 м. И естественно, лучший способ для установления контакта с собеседником по запаху — танцы, при которых расстояние между партнерами минимальное.

Такая мощная общественная организация, как церковь, в незапамятные времена обнаружила силу запаха и использует его в своих целях. Считается, что приятный запах (благовоние) вызывает расположение богов, задобривает их и в то же время помогает изгнанию злых духов.

В тибетских монастырях специальное обучение приводит к тому, что монахи способны по запаху не только определить возраст и пол человека, не только диагностировать многие заболевания, но и фиксировать черты характера испытуемых и даже их родственные связи.

Жрицы любви при храмах Древнего Египта, Индии знали вещества, которые источали запахи, готовящие солдат к бою, привлекающие мужчину к женщине или отталкивающие от девушки нелюбимого. Отдельные из этих сведений сохранились в Индии, в арабских странах до наших дней. Так, ароматы березы, липы, лимона стимулируют органы дыхания. Запахи сирени, тополя, сосны повышают частоту пульса и артериального давления. Однако зимой сосна и ель успокаивают пульс, понижают давление. Запахи дуба, березы, валерианы нормализуют работу сердечно-сосудистой системы. Запахи цитрусовых и герани улучшают зрение.

Все запахи делят на девять групп по их сходству. Это запахи эфирные (плоды, вина), ароматические (перец, лаванда, камфара), цветочные (жасмин, гиацинт, ландыш), мускусные (амбра, мускус), луковые (лук, йод), горелые (жареный кофе, табак, дым), козлиные (козел, пот, валериана), наркотические (опиум, гашиш) и тошнотворные (гниющее мясо, экскременты). Обонятельные ощущения вызываются действием химических свойств летучих веществ на рецепторные клетки в полости носа и носоглотки. Нос человека, как правило, лучше ощущает запахи, чем специальные инструменты: газовый хроматограф и масс-спектрограф.

Древняя восточная медицина использовала запахи для диагностирования заболеваний. И сейчас этот опыт изучается современными врачами. Уже известно, что от больных золотухой исходит запах прокисшего пива, от больных тифом — свежее испеченного хлеба. По запаху слюны можно определить заболевание десен.

Запахи тесно связаны с эмоциями. Запахи герани и бергамота восстанавливают душевное равновесие. Улучшают настроение запахи розмарина и сосны. Гиацинт и болгарская роза воодушевляют. Жасмин пробуждает любовь. Нарцисс стимулирует общительность.

Если радостные или печальные события сопровождаются определенным запахом, то этот запах через много лет напоминает нам о случившемся, вызывает приятное или тягостное чувство. Причем утром это чувство сильнее, т. к. в

это время чувствительность к запахам выше, чем вечером. У женщин сильнее, чем у мужчин.

Запах человека зависит от цвета кожи, волос и, конечно, от пола. Вопреки распространенному мнению очень приятен, особенно для женщин, запах мужского пота. Правда, если он не испорчен ферментацией из-за ношения одежды. Испытуемые студентки находили изображенных на фото мужчин более привлекательными, когда в помещении, где рассматривались мужские фотографии, распространялся запах мужского пота. Этот же запах в телефонных кабинках приводил к тому, что женщины дольше задерживались в них, а в театре садились на места, пропитанные этим же запахом.

Но особенно запахи влияют на настроение. Лаванда, герань улучшают душевное состояние, ослабляют депрессию. Запах родного дома после долгого отсутствия вызывает радость, а запах вещи ушедшего в иной мир близкого человека — горе.

До последнего времени считалось, что феромоны — химикаты, выделяемые некоторыми частями тела и представляющие из себя невидимую пыльцу, — управляют только поведением животных. Но выяснилось, что феромоны влияют и на человека. И не только на его настроение, но и на деятельность внутренних систем его организма, даже на потенцию. Естественно, феромоны стали использовать в парфюмерной промышленности. Их добавляют в духи, дезодоранты, мыло и даже в подушки.

Одородология — наука о запахах — утверждает, что запахи на субсенсорном, подсознательном, уровне играют особенно большую роль в жизни человека. Нам нравится человек, и мы часто не подозреваем, что это в значительной мере связано с исходящим от него запахом. Нам неприятен собеседник, и нередко дело в исходящем от него, неосознаваемом, но улавливаемом нами запахе.

Идя обоняние ближнего, не используйте одеколоны, духи с резкими запахами. Во Франции есть даже закон, запрещающий пользоваться общественным транспортом, если от вас плохо или просто сильно чем-то пахнет. Не следует использовать одновременно парфюмы с разным запахом. Дезодорант и

духи должны пахнуть одинаково. Днем лучше использовать туалетную воду, вечером — духи, нанося их на кожу в области пульса. Значительную часть запахов человек воспринимает субсенсорно (подсознательно) и поэтому часто не отдает себе отчета в том, почему один человек ему нравится, а другой вызывает неприязнь при первой же встрече.

Немецкий психиатр Крафт-Эбинг в книге «Психология сексуальности» рассказывает о молодом крестьянине, который приписывал свои многочисленные победы над женщинами тому, что перед танцем проводил своим носовым платком под мышкой, а потом вытирал этим платком лицо партнерши. Правда, в наши дни правила гигиены, употребление душистого мыла, дезодорантов сводят на нет роль естественных запахов в жизни человека.

В последнее время в нашей стране снижается половая потенция мужчин. Невропатологи как одно из действенных средств повышения сексуального возбуждения предлагают использовать запахи. Выявлено, что наиболее эффективный возбудитель — смешанный запах тыквенного пирога с лавандой. Он усиливает приток крови к половым органам более чем на 40 %. Эротическое чувство усиливает запах ванили, аниса, мускуса. Усиливает потенцию запах черного перца, жасмина.

Запахи — одно из сильнейших возбуждающих средств. Запах близкого человека хорошо запоминается и прочно откладывается в памяти. Почувствовав знакомый запах, мы вспоминаем человека, от которого он исходил, и дорисовываем в воображении знакомый образ. Запахи эмоционально насыщены. Они будят хорошие или плохие воспоминания. Помня об этом, девушка должна выбирать женские запахи: букеты цветных ароматов в разных сочетаниях и «восточные запахи» — пахучего сандалового дерева, мирры, норда и других растений; юноша — мужские запахи: амбры, мускуса, бальзамина, трав с острым, пикантным запахом.

Очевидно, все эти ароматы наносятся на чистую, сухую кожу. Отвратительны запахи грязного белья, неухоженной шевелюры, немытого тела, гнилых зубов. Они могут оттолкнуть даже от доброго, честного человека. Следить за гигие-

ной тела, одежды, жилья — долг каждого воспитанного человека. Любопытно, что Коран, считающий женщину человеком второго сорта, тем не менее позволяет ей развестись с мужем, если у него «зловонное дыхание». Но и от женщины требуется гасить терпкие естественные запахи, особенно острый запах выделений, лавандой, лаванду же рекомендуется иметь в шкафу, где хранится женское белье.

Кожные ощущения

Будь я полностью слеп, окончательно глух — ощущаю и чувствую все же не хуже.

Б. Слуцкий

Вряд ли большинство людей согласятся с поэтом, но глубокий смысл в словах Б. Слуцкого есть. Ряд других ощущений, и в первую очередь кожные, могут заменить зрение и слух. Кожные ощущения вызываются действием механических и термических свойств предмета на поверхность кожи и слизистой оболочки рта и носа. Это тактильные, температурные и болевые раздражители.

В среднем на 1 см² кожи приходится около 115 чувствительных точек, 13 точек холода, 2 точки тепла и более 100 болевых точек, распределяющихся неравномерно.

Комфортная температура для успешной умственной работы 18—20 °С. При более высокой температуре снижается работоспособность преподавателей и учащихся. Особенно к концу учебного дня. Это, в частности, сказывается на том, что вдвое увеличивается количество ошибок в письменных работах.

Болевые ощущения выполняют защитную функцию. Они возникают, когда механические, тепловые или химические раздражители начинают разрушать ткани организма. Именно в этом их важнейшая для организма функция. Чувствительность разных участков кожи к рассматриваемым видам раздражений различна. Так, ощущение прикосновения наиболее полно при касании предмета кончиками пальцев. А вот к теплу и холоду пальцы рук менее чувствительны. На температурные раздражители особенно активно реагирует кожа спины.

Также неодинаково воспринимают боль разные участки кожи. Есть на теле такие места, как вообще лишенная болевых точек внутренняя поверхность щеки. Отношение к боли зависит от стойкого порога болевого ощущения и чисто психического, очень динамичного влияния страха на боль. Ожидание и опасение боли в значительной степени усиливают болевые ощущения. Отношение к боли зависит от воспитания, жизненных примеров, о которых читал или с которыми сталкивался человек, от социального окружения, факторов внешней среды и т. д.

Большое значение в борьбе с болью имеет самовнушение. Стрессовые состояния, вызванные сильными гневом или горем, могут полностью подавить состояние боли. Заинтересованность работой, радость от творческого успеха или победы в спортивном соревновании может погасить боль. Снять чувство боли можно гипнотическим внушением. Спортивные выступления, в первую очередь на боксерском ринге, показывают, что под влиянием тренировки снижаются тактильная и болевая чувствительность. Значит, ощущения человека опосредствованы его практической деятельностью. Труд, спорт, искусство пресстраивают чувствительность. А она необходима человеку. Без ощущений не может развиваться его интеллект. «В разуме нет ничего, что бы не прошло предварительно через ощущения», — очень верно отмечал английский философ Джон Локк в книге «Опыт о человеческом разумении».

Вкусовые ощущения

О вкусах не спорят: из-за вкусов бранятся, скандалят и ругаются.

Г. Честертон

Вкусовые ощущения сводятся к четырем основным качествам: сладкому, горькому, кислому и соленому. Диапазон их не так велик, как у зрительных или обонятельных ощущений. Орган вкусовых ощущений — «вкусовые почки», расположенные на поверхности языка (кроме его центральной части) и мягком небе, а у детей и на внутренней поверхности щек. Корень языка позволяет ощущать горькое, боковые стороны — кислое, кончик — сладкое, соленое.

Ребенок тоньше ощущает вкус. С возрастом вкусовая чувствительность снижается.

При изучении вкусовой чувствительности, как при изучении других видов ощущений, мы сталкиваемся с адаптацией, интерференцией, контрастом и смещением. Адаптация — приспособление или ослабление чувствительности к данному раздражителю после его длительного воздействия. Сладость самого вкусного пирожного или торта со временем ослабевает, а горечь после привыкания к ним начинает нравиться.

Интерференция, т. е. наложение одного вкуса на другой, помогает нам сделать горький кофе приятным, добавив одну-две ложечки сахара, а овощной салат вкусным, посолив его. Контраст вкусовых ощущений используют во многих казахских семьях Кубани и Дона, где любят перед сладким арбузом съесть горбушку черного хлеба, густо посыпанного солью. Со смещением мы сталкиваемся, например, при приготовлении барменом коктейля. Мы не чувствуем смещения горького со сладким. Наше внимание отвлекается то на тот, то на другой вкус.

Проверьте себя и учащихся

1. Определение абсолютного порога зрительного ощущения.

Чертятся кольца Ландольдта (рис. 1). Диаметр кольца 7,5 мм, толщина линии 1,5 мм, разрыв в кольце 1,5 мм. Необходимо иметь 6—8 плакатов с разрывами в разные стороны. Плакат помещается на стену. Для измерения расстояния от испытуемого до плаката делается разметка от стены по полу.

Испытуемый становится на расстоянии 6 м от стены спиной к плакату. Затем поворачивается и медленно идет к стене, пока не увидит разрыв в кольце. Испытание повторяется трижды. Затем вычисляется среднее арифметическое. Чем больше расстояние, с которого испытуемый увидел разрыв, тем лучше его абсолютный порог зрительного ощущения.

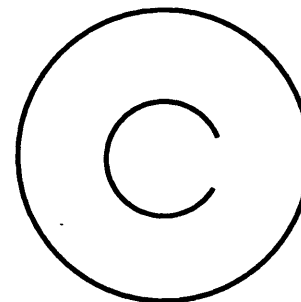


Рис. 1. Кольцо Ландольдта на плакате

Если разрыв определен с расстояния 5 м, это говорит о том, что угол различения равен 1° и зрение испытуемого нормальное. Оценка зрительного ощущения производится в баллах (табл. 1).

Таблица 1

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Расстояние до таблицы, с которого обнаружен разрыв, в мм	640	620 — 640	590 — 620	550 — 590	500 — 550	430 — 500	330 — 430	200 — 330	200

2. Сравнительное определение абсолютного порога слухового ощущения.

С помощью магнитофона или другого источника с постоянной силой звука определяется порог слуховых ощущений. Для этого подбирается звук, который большинством испытуемых улавливается с 5 м. Испытуемый становится спиной к источнику звука, который медленно приближается к нему, пока не будет услышан, а потом удаляется (пока не перестает ощущаться). Расстояние от источника звука фиксируется и может сопоставляться с расстояниями, определенными в опытах с другими испытуемыми или с тем, что было раньше (например, до физической нагрузки).

3. Определение разностного порога тактильного ощущения.

Это и следующие задания, частично переработанные автором, заимствованы из следующих пособий:

1. *Маришук В. Д.* Методика психодиагностики в спорте / В. Д. Маришук, Ю. М. Блудов и др. — М., 1990.
2. *Познай себя и других* / Сост. И. Г. Леонов. — М., 1995.
3. *Психологическая диагностика детей и подростков* / Под ред. К. М. Гуревича, Е. М. Борисовой. — М., 1995.
4. *Психологические тесты для деловых людей* / Сост. Н. А. Литвинцева. — М., 1996.
5. *Психология и педагогика в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел* / Под ред. А. Ф. Дунаева, А. С. Батышева. — М., 1992.

Испытуемому на глаза надевается повязка. Экспериментатор прикасается к кожной поверхности испытуемого на тыльной стороне ладони ножками циркуля-измерителя, разведенными на 1 мм, не надавливая на кожу. Затем ножки разводятся на 1,5 мм, на 2,0 мм, на 2,5 мм и т. д. (через 0,5 мм), до тех пор пока испытуемый не почувствует два прикосновения. Затем ножки циркуля сближаются до ощущения одного прикосновения. Эксперимент повторяется три раза. За основу берется средний результат (в мм) всех измерений при разведении и сведении ножек циркуля.

Оценка тонкости тактильного ощущения производится по табл. 2.

Таблица 2

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Порог тактильного ощущения, в мм	1	1,5	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,5	5,0

Восприятие учителя

Несколько лет тому назад в Геттингенском университете проходил психологический конгресс. Распахнулась дверь, и в зал заседаний вбежал клоун, а за ним негр с пистолетом. Клоун упал, вскочил и выбежал в одну из дверей. Негр выстрелил в воздух и бросился за ним. Ошеломленные делегаты несколько минут не могли прийти в себя.

— Уважаемые господа, — произнес председательствующий, — извините за маленькую мистификацию. Клоун и негр — наши студенты. Не откажите в любезности взять листочки бумаги и записать то, что вы запомнили в ситуации, которая была не столько долгой, чтобы что-нибудь забыть, и достаточно яркой, необычной, чтобы не зафиксировать ее детали.

Результат оказался поразительным. Среди искушенных специалистов оказался только один, допустивший менее 20 % ошибок. Почему наше сознание избирательно воспринимает информацию о человеке или событии, оставляя в памяти только ее часть? Почему одно и то же событие воспринимается очевидцами по-разному?

Очень сложен процесс восприятия увиденного. Восприятие предметов и пространства И. М. Сеченов объяснял сложными ассоциациями зрительных, кинестетических, осязательных и других ощущений. Так что полезно знать об этом педагогу?

Вижу, но иначе

Каждый человек — это целый том, если вы только знаете, как читать его.

У. Чэннинг, американский писатель

Восприятие состоит не только из хаоса множества зрительных, слуховых, обонятельных и других ощущений. Оно включает и те свойства, которые наша память об ассоциации включает в него. Первые Н. Н. Ланге относит к горизонтальному, а вторые — к вертикальному разрезу нашего восприятия, корни которого кроются в глубине нашего жизненного опыта¹. Но и это не все. В состав восприятий входят так называемые «сознания отношений». Цельность восприятия достигается комбинацией пространственных, временных и качественных ощущений. И если ощущения мы отражаем конкретно, непосредственно, то восприятия возникают и развиваются постепенно в результате сложной

¹ См.: Ланге Н. Н. Психический мир. — М.; Воронеж, 1996. — С. 173.

психофизической работы сознания. Так, зрительное пространство — результат сложного совместного действия зрительных и двигательных ощущений.

Все крупные психологи на рубеже XIX—XX вв. уделяли значительное внимание проблеме пространства. В зависимости от исходных позиций они делились на нативистов и генетистов. Нативисты считали восприятие пространства врожденным. По их мнению, пространство первично, а чувственное восприятие вторично.

Генетисты считали адекватное восприятие пространства продуктом личного опыта, результатом приобретенной личностью жизненной практики. И доказательство такого подхода несложно. Оценка, например, расстояния у детей менее совершенна, чем у взрослых. Пространственные свойства и отношения предметов с возрастом становятся все более дифференцированными и адекватными.

Так же и оценка времени. С возрастом в результате тренировки субъекта она становится более точной. Помимо тренированности, оценка временных интервалов в значительной степени зависит от эмоциональной возбудимости и моторной подвижности субъекта. При повышенной эмоциональной возбудимости имеет место недооценка временных интервалов, при пониженной — переоценка, иллюзия замедленного течения времени¹.

Еще А. Р. Лурия установил, что восприятие — это процесс, имеющий сложное смысловое и системное строение и целиком зависящий от особенностей практики человека. Так, субъект, владеющий геометрическими знаниями, совершенно иначе воспринимает геометрические фигуры, чем тот, кто геометрии не знает. В проведенных А. Р. Лурией исследованиях неграмотные женщины-узбечки называли эти фигуры знакомыми им предметами. Так, прямую линию называли дорогой или арыком, круг — луной, прямоугольник — окном. Девушки же узбечки, студентки педагогического техникума, для обозначения предметов применяли геометрические термины.

¹ Беленькая Л. Я. К вопросу о восприятии временной длительности и его нарушениях. — М.; Л., 1948.

Таким образом, законы восприятия формы предмета одни и те же для неграмотных и получивших образование лиц. То же самое — А. Р. Лурия установил это в другом исследовании — относится к восприятию цветовых оттенков. А вот группировки объектов по их форме и цветовым оттенкам, их анализ и синтез осуществляются успешно только в достаточной степени образованными людьми¹.

Какой бы урок, собрание, совещание ни провел педагог, учащиеся оценивают мероприятие по-разному. Это зависит от того, что они знали раньше, что ждали от этой встречи со старшим, что узнали нового, помогающего выполнить предстоящее задание или, с их точки зрения, ничего не дающего им. Точно так же кардинально противоположные характеристики на одного ученика, написанные разными преподавателями, говорят о неодинаковом восприятии педагогов.

Все люди по особенностям восприятия делятся на несколько групп. Восприятие одних подобно фотоаппарату. Оно фиксирует все, что человек видел, слышал, чувствовал. Однако проанализировать увиденное эти люди способны далеко не всегда. Представители другой группы хуже запоминают подробности, зато лучше схватывают суть дела. За отдельными деревьями хорошо видят весь лес.

Представители третьей группы не столько регистрируют событие, сколько переживают его. Их развитое воображение без труда заполняет пробелы в восприятии подробностями, нередко далекими от реальности. Наконец, есть люди, которые воспринимают не столько суть предмета, сколько испытанные ими чувства. Не умея рассказать о случившемся, объяснить, что видели, они вспоминают, как «было интересно», «весело», «страшно».

У разных людей сильно различаются обонятельные, осязательные, зрительные ощущения. Люди по-разному воспринимают отклонения в деятельности внутренних органов и систем организма, чувство боли, земное притяжение. Различия в количестве и качестве восприятия — следствие

¹ Лурия А. Р. Об историческом развитии познавательных процессов. — М., 1974.

приятных или неприятных моментов, пережитых в прошлом, и врожденной чувствительности.

Неодинаково восприятие и у представителей разного пола. Преподаватели-мужчины (причем любого возраста) склонны переоценивать свою внешность, способности, положение в обществе, особенно ретроспективный статус в коллективе. Женщины, наоборот, более самокритичны. Они значительно скромнее в восприятии своих способностей и внешности. Трудовые коллективы с преобладанием мужчин ориентированы вовне. Сильный пол легче воспринимает, хорошо чувствует себя среди незнакомых людей. Предпочитает использовать каждую возможность для организации отдыха вне стен родной школы, для обмена опытом с другими учебными заведениями, отдыха. Коллективы с преобладанием женщин ориентированы вовнутрь. Здесь любят побеседовать, отдохнуть в своем кругу. При финансовых трудностях мужчины чаще всего начинают искать новые источники дохода. Женщины же чаще снижают расходы, встают на путь жесткой экономии.

Восприятие классифицируется по видам. Если мы что-либо рассматриваем, то можно говорить о зрительном восприятии. Если слушаем, то о слуховом восприятии. Если создаем для себя образ ощупыванием предмета — об осязательном восприятии. В повседневной жизни восприятие определяется не одним, а несколькими органами чувств, и роль их при этом не равнозначна. В частности, учитель на уроке читает упражнение, рассказывает новый материал, показывает таблицу, схему, рисунок; дает ощупать макет, поработать с прибором; предлагает понюхать цветок, напоминает о вкусе сахара, соли. И в каждый отдельный момент что-то из этих действий будет основным и на него будет обращено основное внимание, а остальные будут выполняться автоматически, и контроль над ними будет находиться где-то на периферии сознания. При этом зрительный анализатор воспринимает в единицу времени 100 едениц, слуховой — 10, а тактильный — 1 единицу информации. Так что не лишне учителю помнить об этих цифрах, давая школьникам новое задание, проводя занятия в классе, на пришкольной площадке, в музее.

Каналы восприятия

Познай самого себя.

Д. Ювенал

Мир, как известно, воспринимается с помощью органов чувств. Если, закрыв глаза, представить себе праздничный стол, полный яств, и попробовать почувствовать запах шашлыка, вкус хлеба, севрюги... Получилось? Вы представляете себя в зрительном зале. Слышите голоса актеров, звуки оркестра, аплодисменты зрителей? А может быть, вам легче мысленно увидеть картины на вернисаже или почувствовать усталость после тяжелого труда или спортивного выступления?

В первом случае у вас хорошо развито вкусовое восприятие, во втором — слуховое (вы аудиалист), в третьем — зрительное (вы визуалист). Каждый из нас воспринимает мир всеми чувствами. Но не каждым «каналом связи» мы воспринимаем окружающий мир одинаково успешно.

Один из каналов восприятия у данного конкретного человека развит лучше, превалирует над другими. Отсюда одна и та же картина, жизненная ситуация отражается разными людьми по-разному. Познакомившись с цехом, где им придется работать, один выпускник профтехучилища, явный визуалист, рассказывал родителям о ровных рядах станков, об аккуратной одежде рабочих, о наглядной агитации на стенах, о люминесцентном освещении. Другой, кинестетик, поделился с товарищами впечатлениями о горячих станинах станков, до которых больно дотронуться, о мощных струях прохладного воздуха, нагнетаемых вентилятором, о прохладной газированной воде в автомате, которую можно пить бесплатно. На третьего, аудиалиста, большее впечатление произвел сильный шум, так что разговаривать было трудно; и объяснение рабочего, как, несмотря на шум, по легко улавливаемым звукам можно определить неисправность работающего механизма. А ведь все трое мечтали работать в цехе. Им показали их рабочие места, провели по подсобным помещениям, рассказали о распорядке дня. И в ритуале знакомств все трое участвовали одновременно.

Люди неодинаково воспринимают разные раздражители и, что особенно важно помнить учителю, могут вообще не воспринимать те или иные слова старшего, если их внутренняя установка этому противоречит. Преподаватель иностранного языка после настойчивых просьб родителей дал согласие заниматься частным образом с их дочерью, ученицей 9-го класса. Но, давая согласие, он несколько раз сказал, что никакой гарантии дать не может. Девочка очень отстала и не отличалась трудолюбием. Получить «4» и тем более «5» при поступлении в институт более чем проблематично.

Старательная работа учителя привела к тому, что недавняя двоечница в аттестате об окончании средней школы получила «4», а на конкурсных экзаменах при поступлении в вуз — «3». «Как же так, — возмущались родители. — А за что же мы два года деньги платили?» «Но я же вас честно предупредил. Гарантии, что девочка получит высокий балл, я дать не мог».

Оказывается, родители об этом предупреждении просто забыли. Они считали, что все учителя не прочь подработать и любят перестраховаться. Ни мать, ни отец не вняли предупреждению педагога, очень скоро просто забыли о нем.

Восприятие разных раздражителей в значительной степени зависит от эмоционального состояния оценивающих. В эксперименте двум группам студентов показывали один и тот же фильм. Но студенты одной группы испытывали при просмотре фильма неприятные ощущения — по ходу фильма их подвергали чувствительным ударам электротока. Другая группа смотрела фильм в обычных условиях. Потом всех зрителей попросили оценить героя фильма. Оказалось, что те, кто подвергались ударам тока, оценили героя как боязливого, испуганного, трусливого. Они невольно приписывали ему свои собственные переживания. Остальные студенты называли героя спокойным, уверенным в себе, уравновешенным человеком. Отсюда вывод: нельзя давать характеристику школьнику, когда у вас болит голова, у вас плохое настроение, вы чем-то расстроены.

Свойства восприятия

В нашем стремлении понять реальность мы отчасти подобны человеку, который хочет понять механизм закрытых часов. Он видит циферблат и движущиеся стрелки, даже слышит тиканье, но не имеет средств открыть их корпус.

А. Эйнштейн

Избирательность восприятия. Из большого числа воздействий человек лишь некоторые воспринимает с особой четкостью. От чего зависит, какие именно воздействия станут объектом восприятия? От интенсивности воздействия, от его новизны для воспринимающего, от готовности к определенному виду восприятия. Если ученик пришел на занятия, чтобы получить необходимую ему информацию, то в поле его восприятия попадет учитель. Но если он пришел в класс, подчиняясь требованию родителей, то в поле его восприятия скорее окажется староста, отмечающий присутствующих.

То, что при восприятии находится в центре внимания человека, называется объектом восприятия, все остальное — фоном. Для того, кто аккуратно посещает занятия в школе с целью получения глубоких знаний, доказательства, формулы, выводы преподавателя будут объектом, а приводимые им иллюстрации — фоном восприятия. Объект содержательнее, богаче, чем фон. Он лучше усваивается и запоминается. Человек мыслит об объекте, но не о фоне. Но объект может перейти в фон, а фон обычно стремится стать объектом восприятия. Вот почему на уроке, в серьезной беседе со школьниками следует очень осторожно приводить яркие примеры, рассказывать об интересных случаях, фактах. Чтобы они оставались фоном, на них не следует задерживать внимания, нужно говорить о них быстрее и тише (в периодических изданиях, книгах их нередко дают петитом). А объект восприятия необходимо выделять интонацией, неоднократным повторением, постановкой вопросов и диалогом с учащимися.

Соотношение объекта и фона играет немаловажную роль в оформлении рабочих помещений, коридоров и фойе, при изготовлении приборов, наглядных пособий, выпуске стенных газет. От правильного взаимоотношения объекта и фона зависит успех наглядной агитации, объяснения преподавателя.

Автор преподавал психологию в одной из развивающихся стран. Объясняя студентам, как классифицируются ученые, я привел и записал на доске виды классификации: прометеи, эрудиты, классификаторы, систематизаторы и др. «Кто такие эрудиты? — раздались возгласы из аудитории. — Непонятно». Объясняю: они обладают обширными знаниями, часто консультируют прометеев или оппонируют им, но малоактивны, нецелеустремленны, разбросанны. «Непонятно». И после короткого раздумья я рассказал об известном английском физике, который вдруг забросил свою специальность и несколько лет занимался проблемами... любви. Разработал формулу любви для представителей разных возрастов. «Напишите формулу, — раздались голоса. — Вот теперь понятно».

На экзамене горел от стыда. Все, кому достался этот вопрос, с удовольствием писали и объясняли довольно сложную формулу любви, но ничего не могли сказать о других категориях ученых. Иллюстрация к одной из категорий стала объектом, а все остальные категории, главное в занятии, перешли в фон и были быстро забыты.



Рис. 2

Посмотрите на рис. 2. Если объект восприятия — ухо, мы видим молодую женщину. Если объект восприятия — глаз, мы видим злую старуху.

Таким образом, одна и та же информация, сообщенная учителем, может быть воспринята отрицательно, нейтрально или, став фоном, пройти незамеченной теми школьниками, которые не сталкиваются с такого рода сведениями. Для других же учащихся, когда-

либо ощущавших необходимость в передающейся информации, она станет объектом восприятия. Они усвоят сообщение более полно и прочно. Поэтому опытный педагог, прежде чем перейти к изложению определенных сведений, как правило, описывает ряд конкретных ситуаций, близких занимающимся. Он как бы поясняет, где могут потребоваться знания, которые он будет давать. Так создается положительная мотивация к усвоению распоряжения, объяснению совета.

Другим свойством, характерным для восприятия, является **апперцепция (зависимость восприятия, его содержания и направленности от опыта человека, ширины его кругозора, интересов, установок)**. Как зависит восприятие от предварительной подготовленности учащихся — хорошо показывает французский писатель Ж. Моль. Он с юмором иллюстрирует апперцепцию в книге «Социодинамика культуры».

Капитан адъютанту: «Как вы знаете, завтра произойдет солнечное затмение, а это бывает не каждый день. Соберите личный состав в пять часов на плацу в походной одежде. Они смогут наблюдать явление, а я дам необходимые пояснения. Если будет идти дождь, то наблюдать будет нечего, так что в таком случае оставьте людей в казарме».

Адъютант дежурному сержанту: «По приказу капитана завтра утром в пять часов произойдет солнечное затмение в походной одежде. Капитан даст необходимые пояснения, а это бывает не каждый день. Если будет идти дождь, наблюдать будет нечего, тогда явление состоится в казарме».

Дежурный сержант капралу: «По приказу капитана завтра утром в пять часов затмение на плацу людей в походной одежде. Капитан даст необходимые пояснения в казарме насчет этого редкого явления, если будет дождливо, а это бывает не каждый день».

Капрал солдатам: «Завтра в пять часов капитан произведет солнечное затмение в походной одежде на плацу. Если будет дождливо, то это редкое явление состоится в казарме, а это бывает не каждый день».

Один солдат другому: «Завтра в самую рань, в пять часов, солнце на плацу произведет затмение капитана в казарме. Если будет дождливо, то это редкое явление состоится в походной одежде, а это бывает не каждый день».

Здесь хорошо видно, что непонимание смысла сказанного привело к абсурдному искажению текста. Дело в том, что солдаты, воспринимавшие информацию, по своему образованию и интеллектуальному развитию не могли понять то, что без труда усваивает европейский школьник.

В психологических действиях с преобладающим значением аффекта степень несоответствия между отраженным с помощью зрения, слуха и других органов чувств и образом впечатления в акте восприятия резко возрастает.

Обобщенность восприятия. В процессе восприятия школьник осмысливает каждое явление, соотнося его с уже имеющимися у него знаниями, при этом выделяя то, что роднит объект восприятия с другими явлениями, и те особенности, которые выделяют его из круга родственных явлений. Степень обобщенности зависит от объема имеющихся у личности знаний. Нервные возбуждения, возникающие при виде отдельной части целого, приводят в действие остальные нервные связи, входящие в динамический стереотип, ученик легко воссоздает целый предмет или ряд сходных предметов данного вида. Рука воспринимается как часть тела, ее цвет позволяет определить, к какой расе относится человек, мозоли на руке — что человек занимается производительным трудом и т. п.

Обязательный компонент восприятия — движение, во время которого человек осматривает предмет, ощупывает его, напрягает и расслабляет мышцы гортани, поворачивает голову, чтобы лучше слышать. При обучении учащихся, при самообучении целесообразно не только осмотреть, но и, если есть возможность, пощупать, понюхать, попробовать на вкус предмет, разобрать и собрать механизм, нарисовать или начертить его схему. В эксперименте две группы студентов получили задание начертить несколько окружностей. Но одна из групп, получив циркуль, разо-

брала и собрала его и только после этого приступила к черчению. Эта группа выполнила задание более качественно и, как показала проверка, проведенная через 6 месяцев, лучше сохранила задание в памяти.

Изучение роли движения в восприятии подтверждает, что этот психический процесс постоянно развивается под влиянием условий жизни человека. В эксперименте испытуемому одели очки, которые давали перевернутое изображение окружающего мира. Он довольно быстро привык к ним и воспринимал окружающих людей и предметы, как и его товарищи. Любопытно, что животные к такой ситуации не привыкают.

Когда этот человек снял очки, все, что он наблюдал, оказалось перевернутым на 180°. Но со временем к нему вернулось нормальное восприятие — и мир «встал на ноги». Однако движение ускоряло привыкание к искажающим очкам. Напротив, люди, сидящие на стульях, даже если их переносили по комнате, переучивались во много раз медленнее.

Предметность восприятия. Воспринимая что-либо, школьник видит не нечто черное, а футбольный мяч, не продолговатое и серое, а гимнастическую скамейку. Таким образом, восприятие не просто фиксирует и анализирует свойства предмета, а сразу же относит их к источникам полученных впечатлений. Дело в том, что восприятие — это не только принятие и переработка сигналов. Образ явления или предмета осмысливается, все данные классифицируются для принятия решения или вывода.

Константность восприятия. Существенная особенность восприятия — способность сохранять действительные свойства предметов, отключаясь от помех, вызванных смещением наблюдателя относительно объекта наблюдения в сторону, на большое расстояние, недостаточным освещением. Это явление носит название константности восприятия. Без константности при любом повороте головы, переходе на другое место, изменении освещенности мы бы видели новые предметы.

Константность заключается в сохранении действительного цвета, неизменности формы, сохранении истинной величины предмета в изменяющихся условиях освещения, в изменении положении тела наблюдателя и удалении его на различные (сравнительно небольшие) расстояния. Рельсы кажутся нам сходящимися вдаль, телеграфные столбы — уменьшающимися по мере удаления от наблюдателя. Но наш опыт подсказывает, что и расстояние между рельсами, и высота столбов постоянны.

Иллюзии и галлюцинации

*Чем больше перемен, тем больше все
остается по-старому.*

А. Карр, французский писатель

В одной из своих книг Карел Чапек рассказывает, как, будучи в Лондоне, пришел в музей восковых фигур. Купил каталог. Вошел в зал. Подошел к первой фигуре. Увидел на ней цифру 12 и в каталоге прочитал: это садист, зверски убивший нескольких жен. Вглядываясь в лицо старика, сидевшего перед ним, Чапек увидел жестокие буравчики-глаза, злующую бороденку, жесткий подбородок. Перешел ко второй фигуре и удивленно остановился. В каталоге было написано, что это монах, а перед ним была женщина. «В чем дело?» — обратился писатель к служителю. Тот, взглянув на каталог, улыбнулся: «Вы же взяли каталог не того зала!» Получив необходимое пособие, Чапек вернулся к первой фигуре и под цифрой 12 прочитал... «Бернард Шоу». «Как же я мог так ошибиться? — сокрушался писатель. — Глаза мудрые, в них нет ничего жестокого. Бородка говорит о юморе, может быть, об иронии этого человека, злостью здесь и не пахнет!»

Вот так мы нередко создаем впечатление о школьнике по первому взгляду на нее, по тому, что нам о нем рассказали, а потом пытаемся подогнать человека под тот образ, который сами же ему приписали. При межличностном восприятии образ незнакомого ученика обычно «достраивается» на основе наличной, нередко искаженной, как в приведенном случае, информации.

Иллюзия у здоровых людей возникает, когда что-то мешает отчетливому восприятию зрительных, слуховых и других образов, например плохое освещение или сильный шум. Влияют на иллюзии и психические состояния человека. Особенно такие, как утомление, растерянность, состояние ожидания или страха. Боязливому каждое дерево, куст, тень кажется притаившимся человеком, а то и представителем потусторонних сил.

К числу жизненных иллюзий относится нереалистичский оптимизм. Испытуемым разного возраста и пола предложили составить список из 18 приятных и отдельно из 18 неприятных событий. После этого им предложили указать, какова вероятность, что каждое из этих событий произойдет с самим опрашиваемым и другими участниками исследования. Оказалось, люди склонны считать, что в их будущем приятные события более вероятны, чем в жизни других людей, а неприятные — менее вероятны.

Иллюзии делятся на зрительные, слуховые, временные, пространственные. Зрительные иллюзии играют большую роль для представителей различных профессий. Так, опытный автомобилист знает, что движение темного автомобиля кажется более медленным, а расстояние до него кажется большим, чем истинное. Наоборот, светлые автомобили, особенно красного цвета, хорошо выделяются на окружающем фоне и воспринимаются как находящиеся ближе и движущиеся с большей, чем на самом деле, скоростью. Результат печальный. Темные автомобили попадают в аварии значительно чаще. Датчане опубликовали такие цифры: 61,3 % столкновений происходит между автомобилями темных цветов, в 32,6 % случаев происходит столкновение темного автомобиля со светлым и только в 6,1 % случаев сталкиваются светлые машины. Реже всех в аварию попадают желтые автомобили. Видимо, дело в том, что в темноте, в тумане, когда особенно часто случаются аварии, желтый цвет воспринимается как красный.

Темный предмет всегда кажется меньше светлого той же величины и более тяжелым, чем светлый. Когда новичок-во-

датель обгоняет на большой скорости идущую впереди машину, ему кажется, что осевая линия намного ближе, чем на самом деле. Только около 35 % водителей относительно правильно определяют скорость движения автомобиля. Остальные, ошибаясь, нередко создают аварийную обстановку на дороге. Максимальные ошибки при определении скорости, когда машина движется медленно, в пределах 5—25 км/ч и быстро — более 85 км/ч.

Ночью гладкая асфальтовая дорога видна намного хуже, чем шероховатая, которая отражает свет по всем направлениям. При определенном угле освещения сухой асфальт кажется мокрым. После длинного пологого спуска последующий подъем кажется значительно круче, чем на самом деле. А после пологого подъема круче кажется последующий спуск. Когда головные фары автомобиля освещают дорогу на близком расстоянии, кажется, что машина идет под уклон, и наоборот. Если навстречу идет автобус с двухъярусными габаритными фонарями, очень сильна иллюзия, что навстречу идут две машины и дорога идет вверх. При работе ночью снижается разрешающая способность всех анализаторов.

Луна кажется нам такого же размера, как солнце, хотя на самом деле она в 400 раз меньше. Классическая астрономическая иллюзия — обращение солнца и звезд вокруг Земли. Эта иллюзия привела к созданию Аристотелем и Птолемеем геоцентрической картины мира, в которой Землю считали центром Вселенной. И только Коперник доказал, что земной шар вращается с запада на восток и поэтому нам кажется, что солнце и все небесные тела вращаются с востока на запад вокруг Земли.

Закройщик, портной, подбирая ткань, помнят, что человек в одежде с вертикальными линиями кажется выше, а с горизонтальными линиями — полнее. Школьный учитель физики часто демонстрирует иллюзию на примере опущенной в стакан с водой чайной ложки. Там, где черенок ложки касается воды, она кажется переломленной. С этим явлением нередко сталкиваются водолазы, гидростроители, рыбаки, военные моряки.

Со слуховыми иллюзиями сталкиваемся реже. Тем не менее не лишне знать, что увлекшийся посторонним делом человек может воспринять любой услышанный звук за голос начальника. В кинофильме «Верность» старшина подал предварительную команду: «Рота с места, с песней шагом...» И в этот момент из столовой вышла его подружка. Старшина засмотрелся на нее, начал переговоры знаками, а стоящая рядом с ним собака тявкнула. Рота, как один человек, с песней двинулась вперед.

Временные иллюзии хорошо знакомы каждому человеку. Когда мы отдыхаем, дни тянутся медленно, а когда после отпуска возвращаемся домой и взваливаем на свои плечи массу обязанностей и забот, время летит так быстро, что часто не замечаешь, как пролетают недели, месяцы. Но, когда через несколько лет мы вспоминаем прошлое, не заполненные серьезными событиями недели отдыха кажутся пролетевшими очень быстро. А промелькнувшие месяцы работы, когда не хватало времени на сон и еду, кажутся тянувшимися долго.

Еще один парадокс. Заполненные минуты кажутся, наоборот, более длинными, чем пустые. Но насыщенные событиями годы воспринимаются как короткие промежутки времени. Психологическая минута короче или длиннее в зависимости от настроения человека. Плохое настроение растягивает ее. Если кажется, что работа тянется удручающе долго, можно утверждать, что у исполнителя отсутствует интерес к ней.

Разговаривая со школьником, можно почувствовать, как сильно заинтересован он в успехе учебы, работы, в быстрейшем ее окончании. Его речь будет насыщена выражениями «стрелой летящая машина», «быстрое движение поезда», «как пуля, брошенный камень», «ураганный ветер», если он стремится к успеху. И наоборот, выражения типа «длинная пологая лестница», «спокойная поверхность воды», «длинная лента эскалатора», «длительное обучение специальности» — свидетельство равнодушного отношения к делу. Скорее всего говорящего так не слишком волнует успех в работе.

У людей с большим количеством актуальных связей, у тех, кто умеет связывать прошлое с будущим, время «сжимается», протекает очень быстро. В юридической практике известны случаи, когда заключенные совершали побеги из тюрьмы после того, как им сообщали о досрочном освобождении, а до свободы оставалось несколько дней. Видимо, освобождение переживалось ими как уже случившееся, и они совершали несвоевременные действия, демонстрируя неадекватное ситуации поведение. В той же ситуации низкая актуальность событий растягивает психологическое время. Мужчинами чаще всего время переживается более сжатым, т. е. у них почти всегда больше актуальных связей.

О неодинаковом восприятии времени хорошо писал С. Маршак в стихотворении «Мы знаем: время растяжимо...»:

Пусть равномерны промежутки,
Что разделяют наши сутки,
Но, положив их на весы,
Находим долгие минутки
И очень краткие часы.

Недостаточная полнота поступающей в мозг информации вызывает «иллюзию узнавания». Например, космонавты нередко сообщали, что видели на поверхности Земли дома, поезда и даже отдельные автомашины, а на поверхности океана — корабли. Но разрешающая способность глаза не позволяет видеть эти объекты с такого расстояния.

Пространственные иллюзии — спутник туриста, геолога, военнослужащего. Как и другие виды восприятия, восприятие пространства не является врожденным, а возникает и развивается в процессе жизни. Так, порог различения соотношения сторон прямоугольника у художников ниже в 4—5 раз по сравнению с аналогичным порогом у нерисующих.

Когда мы стоим на высоком берегу реки, другой берег кажется ближе, чем на самом деле, потому что вода скрадывает расстояния. Когда мы спускаемся к воде, другой берег кажется тем дальше, чем хуже мы плаваем. Если ночью долго смотреть на светящуюся точку, она начинает «двигаться».

Галлюцинация отличается от иллюзии тем, что здесь мы видим, слышим, ощущаем то, чего нет на самом деле. Во время галлюцинации человек ничего не воспринимает — это болезненное представление о бывших ранее восприятиях. Идя по пустыне и мечтая о глотке воды, начинаешь «ясно видеть» впереди хрустальную поверхность воды. При галлюцинации человеку может показаться, что он чувствует определенный запах или чье-то прикосновение, хотя на самом деле рядом может не быть ни пахнущего предмета, ни живого существа.

Предмет, даже если мы его видим иллюзорно, исчезает, если закрыть глаза или заткнуть уши. А при галлюцинации мы продолжаем видеть или слышать даже при отключенных органах чувств (повязка на глазах, тампоны в ушах).

Опытный педагог никогда не забывает, что добиться правильного восприятия предмета или явления он может с помощью слова. Взаимосвязь сигнальных систем позволяет людям полнее и глубже, а стало быть, прочнее воспринимать и усваивать задания старшего. Называние объекта, сравнение его с другими подобными активизируют воспоминания, связанные с данным словом, что облегчает более полное понимание излагаемого учителем.

Таким образом, восприятие углубляется мышлением и проверяется практикой. Оно начальная ступень познания.

Внечувственные восприятия

Всегда вероятно наступление невероятного.

Агафон, ученик Сократа

Ныне весь мир увлекается астрологией, футурологией, экстрасенсорикой, психокинезом. И, поскольку спрос рождает предложение, появилось огромное число «специалистов», готовых предсказать, научить, вылечить. «Профессионалы» имеются и в интересующей нас области. Очень много дискуссий разворачивается вокруг так называемых внечувственных восприятий (ВЧВ). Надо признать, что здесь много неизвестного науке. И отрицать напропалую все было бы неверно. Большой интерес вызывают ясновидение (способность получать инфор-

мацию по неодушевленному предмету, например ощупав рубашку, посмотрев на галстук, сказать что-либо о хозяине этих вещей); психокинез (перемещение предметов не физическими способами); телепатия (передача информации на расстояние без каких-либо приборов); предвидение (способность получать информацию о будущем); инкарнация (способность воспринимать информацию многомерных пространств и времени, узнавать события прошлого и будущего и даже совершать перенос материи в пространстве — реинкарнацию). Современная наука не может объяснить причины и закономерности возможности отдельных людей предвидеть будущее. Хотя мы достоверно знаем, что Сократ знал все о себе и своем будущем, баба Ванга, Александр Кирхгоф и многие другие свою судьбу не знали, но давали точные предсказания другим людям. Нострадамус предсказывал будущее целым народам, а судьбу отдельных людей предсказать не мог. Но и тут было исключение: он точно предсказал не только день, но и час собственной смерти.

Реинкарнация поражает, ошеломляет человека. Уже изучены несколько сотен случаев, подтверждающих ее. Один из таких случаев произошел с пенсионером Сергеем Перовым. Он попал в автомобильную катастрофу. В больнице, придя в себя, вдруг заговорил на... старофранцузском языке, хотя не знал и современного французского. В состоянии гипноза его исследовали специалисты-ученые и пришли к выводу, что... в прошлой жизни он жил во Франции. С уникальными подробностями, которые мог знать только очевидец, он рассказывал о своей французской жизни, семье, об участии в сражениях, особенностях труда ремесленника.

Отрицать возможности ВЧВ было бы неправильным, антинаучным. Известно, например, что собака чувствует смерть хозяина, находясь за сотни километров. Кошки способны «предсказывать» землетрясения. Люди могут дистантно лечить больных, не применяя медикаментозных средств. Значит, опираясь на уже известные закономерности ощущений, знакомясь с тем новым, что появля-

ется в науке в этой области, и не отрицая огульно то, что непонятно, то, к чему мы не привыкли, можно сделать занятия в учебном заведении более интересными, повысить их эффективность, добиться сознательного и прочного усвоения материала учащимися.

Проверьте себя и учащихся

1. Исследование наблюдательности при восприятии.

Посмотрите на рисунки и перечислите основные 15 деталей, которыми отличаются их сюжеты (рис. 3 и 4). Подсчитайте количество правильно отмеченных различий и количество ошибочно указанных, т. е. несуществующих, различий. На это отводится одна минута. Затем вычтите из первого результата второй и разницу разделите на 15. Чем ближе полученный вами результат к единице, тем выше уровень наблюдательности. Коэффициент 0,9 и 1 говорят о высоком уровне наблюдательности, от 0,5 до 0,8 — о среднем, а меньше 0,5 — о низком.

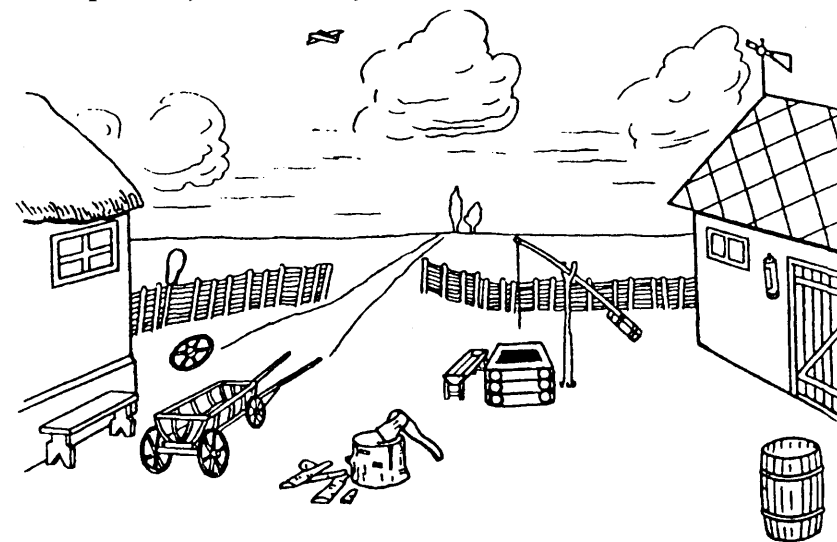


Рис. 3

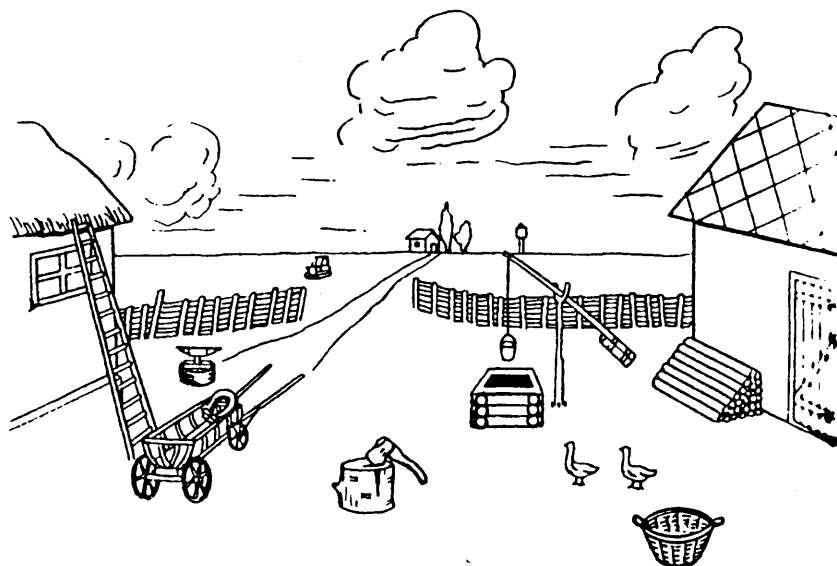


Рис. 4

2. Исследование восприятия времени.

1. Испытуемому предлагается определить промежутки времени в 30, 45, 60, 120 с и др. Экспериментатор по секундомеру определяет ошибку каждого измерения и результаты заносит в табл. 3.

Таблица 3

Интервал оценки времени в с «С»	Фактическое время «А»
30"	
45"	
60"	
120"	

Точность оценки времени определяется по формуле

$$K_T = \frac{A}{C} \times 100 \%,$$

где K_T — коэффициент точности оценки времени;
 A — фактический временной интервал оценки испытуемым времени;
 C — измерявшееся время.

2. Школьникам на 30 с показываются для восприятия три портрета (рис. 5). А затем ряд фотографий (рис. 6). Испытуемому предлагается из предъявленных фотографий выбрать три портрета, которые были показаны ранее.

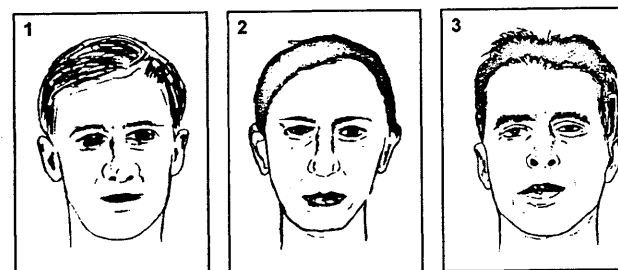


Рис. 5



Рис. 6

3. Учащимся на 5 мин предъявляются фотографии нескольких фрагментов лиц (рис. 7). Школьникам предлагается по предъявленным фотографиям собрать портреты лиц, фотографии которых им были предъявлены ранее (рис. 8).

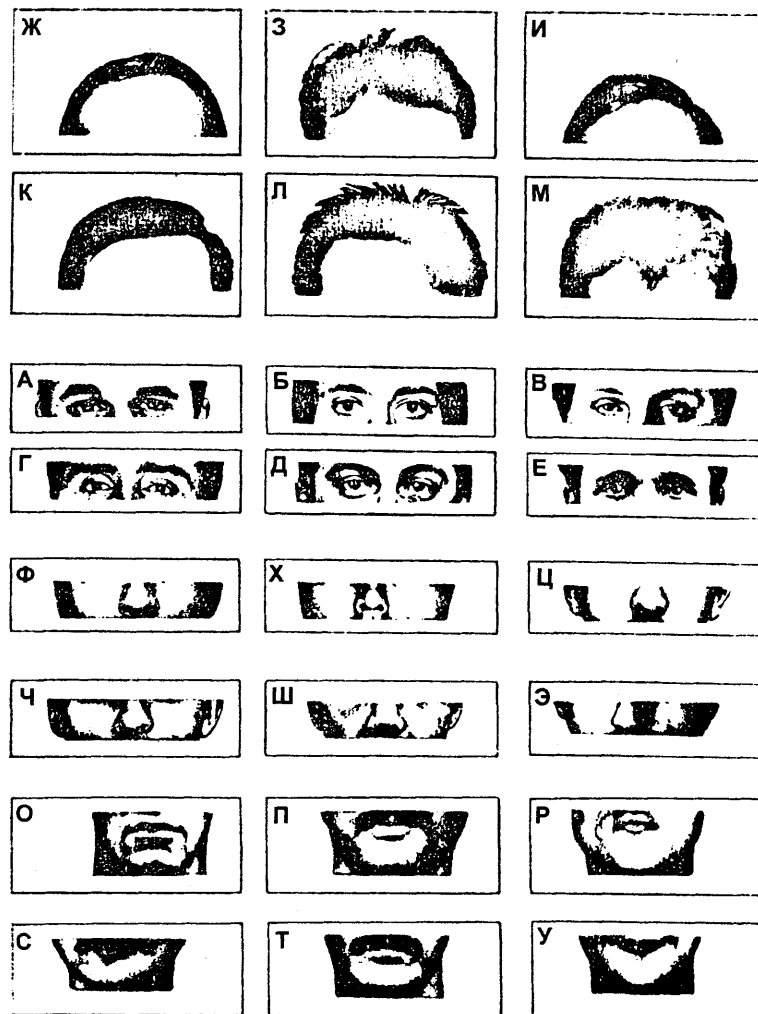


Рис. 7

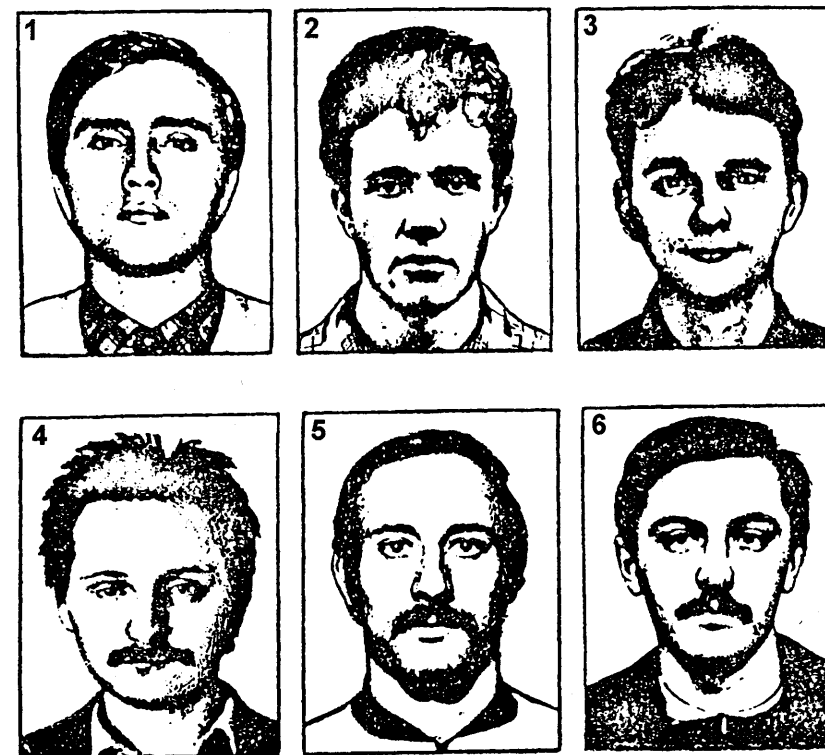


Рис. 8

Интеллектуальный потенциал педагога

Спроси у любого из нас, как мы решаем ту или другую задачу, находим правильные ответы на трудные вопросы, и каждый непременно растеряется: ну как такое объяснить вот так сразу!.. Между тем мы упрямо требуем того же (прямо или косвенно) от своих питомцев. Мол, при выполнении учительского задания вы должны анализировать, систематизировать, абстрагироваться и т. д. И вроде забываем при этом, что за нашими плечами — жизненный опыт (он всему научит!), каждодневная школьная практика, институтские

преподаватели (может, как следует и не научили, так хоть ориентир нужный дали). А какой запас у наших ребят, умеющих лишь читать да слушать, и то с неохотой?

Материал подраздела рассказывает, какова структура нашего мышления, как развивать мыслительные способности учащихся на каждом уроке.

Вселенная внутри нас

Думайте, думайте: если вы не привыкнете думать и не сделаете живой организм и весь ход жизни предметом настойчивого и страстного думанья, от всей вашей дальнейшей деятельности останется только ремесло, а оно вас разочарует и приведет к отчаянью.

И. П. Павлов

Наблюдая за животными, насекомыми, нередко сопоставляешь то, что видишь, с поведением людей. Любой муравейник удивительно напоминает человеческое сообщество. Муравьи ходят в походы, ведут войны, пасут и доят тлей. Известен случай, когда ручной ворон, вернувшись домой, стучал клювом в стекло и требовал: «Бабка! Открой!» Разучившись летать, попугай жакко, когда открывали дверцу клетки, забирался на крышу и ждал свою подружку, самочку сенегальского попугая. А когда та улетала от него, бегал по клетке и кричал: «Иди домой, слышишь, иди домой!» Часто рассказывают о случаях, когда животные спасают людей, выполняют словесные указания хозяина, помогают человеку в охоте, рыбной ловле, в борьбе с неприятелем.

Сентиментальные любители животных наделяют своих питомцев способностью мыслить. Спорить с ними бесполезно. Разубедить их не удастся. Они не верят даже результатам исследовательской работы, которые показывают, что мышление в его высших формах, включающее самоанализ, умение выявлять и сравнивать, прогнозировать будущее, готовность понимать человеческую речь и осознанно произносить слова, свойственно лишь человеку. А у высших

животных имеет место так называемое «ручное мышление», т. е., например, способность достать предмет с помощью другого предмета, рефлекторно отреагировать на знакомое слово, произнесенное хозяином. Интеллект человека и животного имеет огромное качественное различие. Полный акт мышления включает постановку задачи. У животных этого нет. Человеческое мышление появляется только в единстве с развитием общественного сознания. Сознание и мышление сформировались в процессе производственной деятельности, в ходе материального общения людей.

Одним из первых идеологические взгляды на психику человека выдвинул древнегреческий философ Платон. Он считал органом психики нематериальную и бессмертную душу. Душа, по Платону, трехчастна. Она состоит из знаний, эмоций и вожделений. Знания у человека в голове, эмоции — в груди, вожделения — в печени. Преобладание какой-либо из частей души определяет отношение личности к социальной группе. Если доминирует разум — это аристократ, ученый. Если доминирует вожделение — это раб, ремесленник, человек, которому природой предназначено обслуживать аристократов. Платон — родоначальник дуализма. Тело и душа у него — два самостоятельных, антагонистических начала.

Ученик Платона Аристотель, величайший философ древности, в труде «О душе» попытался возратить психологическую мысль на естественно-научную почву. Он анализировал конкретные жизненные проявления у человека и животных и стремился объективным путем изучать психическую деятельность. Аристотель впервые поставил вопрос о неразделимости души и тела. Он утверждал, что душа смертна, а ее теоретическая часть бессмертна. Большую роль в развитии науки сыграло его утверждение о том, что характер человека формируется в практической деятельности.

Философ-идеалист И. Кант считал ум человека «естественным даром». Развивать мышление, по Канту, нельзя. Человек или обладает даром мыслить, или не обладает, и тогда учить его бесполезно. Эта мысль была убеждением многих

лучших умов человечества. Подтверждал ее тот факт, что широкая образованность, обширные знания не способствовали самостоятельному мышлению личности. И действительно, формальное заучивание знаний не учит мышлению, калечит мозг учащегося. Он перестает думать. Мысль движется только по проторенным путям, не сворачивая в сторону.

Умением мыслить невозможно овладеть, заучив многочисленные законы, правила, рецепты и действуя в узких рамках усвоенного. Такой человек не способен мыслить творчески, анализировать, рассматривать события, вещи во всех их связях и отношениях.

Человек получает от природы мозг. Но умение творчески мыслить само по себе не приходит. Оно формируется в процессе обучения. Главным образом в ходе самостоятельной работы. Начинается обучение мышлению с привития привычки ставить вопросы. Школьник, ставящий вопросы перед собой, перед товарищами, учителем, умеющий мыслить, не удовлетворяется словесным определением, взятым из учебника или объяснения учителя. Он мыслит логически, объективно характеризует явления и предметы действительности, ищет собственные пути решения проблемы, а не идет по проторенной, предложенной педагогом дороге. Умение творчески мыслить невозможно без воображения, фантазии. И стремление к творчеству, попытки к самостоятельной работе на уроках и во внеучебное время необходимо всячески поддерживать. Это единственный путь, помогающий школьникам овладеть творческим мышлением, без чего успешно работать и достойно жить в наше время невозможно.

Целый ряд авторов еще в прошлом веке волновала проблема формирования мышления в условиях различных культур. Существовали две противоречивые тенденции. Сторонники одной из них считали, что представители отсталой культуры, интеллектуально недостаточно развитые люди, имеют качественно особое мышление, кардинально отличающееся от мышления образованного человека. Они не способны мыслить как истинно культурные и образованные люди и психически неполноценны.

Сторонники более прогрессивной тенденции не видят разницы между мышлением «отсталых» и цивилизованных народов. Они считают, что основные формы мышления едины для всех людей. Основные логические операции едины для представителей всех высокоразвитых и не очень высокоразвитых цивилизаций, для тех, кто жил тысячи лет назад, и для тех, кто живет сейчас. Вовремя начатое обучение позволяет добиться высокоразвитого мышления у любого здорового человека Земли.

При равных условиях обучения, доказал М. Коул в 1971 г., африканские дети, представители отсталых, неграмотных народов, не только не отстают от сверстников-европейцев, но нередко и обгоняют их¹.

Л. С. Выготский отмечал, что различные виды логического мышления — результат разных форм практики индивида, но не следствие его особых психических особенностей².

Первую шкалу интеллекта для взрослых создал в 1939 г. Д. Векслер. По его мнению, разделяемому многими психологами, интеллект — это глобальная способность разумно действовать, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами или, другими словами, успешно меряться силами с окружающим миром. Мышление — сложный и многосторонний психический процесс. Его нередко образно называют «вселенной внутри нас». Мышление — это обобщенное, опосредствованное отражение действительности. Оно отражает ее свойства с помощью понятий, которые отвлекаются от конкретных предметов, явлений — носителей этих свойств. Задача мышления — обнаружение новых, неизвестных объектов и их особенностей, отношений, которые нельзя изучить с помощью ощущения, восприятия и других психических процессов. Мышление соотносит данные ощущения и восприятия, анализирует, сравнивает, различает и обобщает то, что мы видим, слышим, чувствуем. Мышление позволяет раскрывать невидимые и

¹ Cole M. The Cultural Context of Learning and Thinking: an Exploration in Experimental Anthropology / M. Cole, J. Qay. — N. J., 1971.

² Выготский Л. С. Мышление и речь. — М., 1934.

неслышимые абстрактные свойства окружающих предметов, явлений, процессов. Мышление глубже и полнее, чем другие психические процессы, познает сущность окружающего мира, облегчает понимание этого мира во всех его связях и отношениях. Естественно, при мышлении на первый план выходит не чувственное познание, а язык и речь. При этом речь является не только средством общения, но и инструментом мышления. Как говорил Л. С. Выготский, «мысль совершается в слове».

Однако, не преуменьшая роли мышления в жизни человека, не следует его считать источником и движущей силой деятельности. Определяющей причиной человеческих поступков являются потребности. Люди привыкли объяснять свои действия из своего мышления, говорил Ф. Энгельс, вместо того чтобы объяснять их из своих потребностей (которые при этом, конечно, отражаются в голове, осознаются).

Виды мышления

Ни один ум не бывает тождествен другому, и никогда одни и те же причины не вызывают в разных умах одинаковых следствий.

Ж. Санд

Однако разные виды мышления не равнозначны. В учебном процессе мы сталкиваемся с репродуктивным и продуктивным (творческим) мышлением. С помощью репродуктивного мышления учащийся решает задачи известным ему способом или опирается в производимом опыте, в ответе на известные правила. А при продуктивном мышлении решение проблемной ситуации завершается открытием существенно нового для учащегося. В его основе лежит потребность овладеть знанием законов развития природы и общества с целью использовать их в жизни и труде, убедиться в правильности своих практических действий. Исходя из этой потребности, занимающийся самостоятельно делает открытие, очевидно, не для всего человечества, а для себя лично, шлифуя собственное мышление. Главное для творческого мыш-

ления — нешаблонность, способность всесторонне охватывать реальность, оперируя не только привычными понятиями и представлениями. Очевидно, ценность продуктивного мышления значительно выше. Оно способствует воспитанию самостоятельности, активности личности. Но в обучении формируется мышление того и другого типа. Не следует абсолютизировать творческое мышление.

Раньше мышление считали автоматическим процессом, протекающим в коре головного мозга на основе имеющихся у человека от рождения законов деятельности центральной нервной системы. Человек начинает думать, когда не может достигнуть цели с помощью непосредственных автоматических реакций. Возможности педагога в формировании мышления ограничены. Он может только направлять действия ученика, корректировать их, снабжать учащегося информацией. Таким образом, единственное средство обучения учащихся мышлению — тренировка. В ходе многократного повторения предложенного учителем материала самостоятельно пробуждаются приемы умственной деятельности, подросток учится мыслить. Обучение рассматривалось в основном как процесс информационный: преподаватель излагает знания, вырабатывает умения применять их на практике и контролирует усвоение.

В зависимости от содержания и значения мышление делится на словесно-логическое, наглядно-действенное и наглядно-образное. По характеру решаемых задач, по месту теории и практики в мыслительной деятельности мышление делится на теоретическое и практическое.

К формам мышления относятся понятие, суждение и умозаключение. Нередко тратятся титанические силы на то, чтобы «вложить» в занимающихся максимальный объем знаний по каждому предмету. Считают, что большой объем знаний подготовит учащегося к жизни, поможет ему, вспомнив советы преподавателя, правильно вести себя в различных жизненных ситуациях. Но совершенно очевидно, что это невозможно. А кроме этого, снабдив воспитанника готовыми инструк-

циями, мы отучаем его думать, губим его живую мысль, лишаем самостоятельности, творческого подхода к жизни и труду, возможности развиваться дальше. Мы уже не говорим о том, что трудолюбие и память не беспредельны. «Эвересты» знаний просто не поддаются большинству подростков.

Анализ учебных программ, учебников, пособий показывает, что методисты и учителя-практики затрачивают огромные усилия и средства на то, чтобы литература, относящаяся к учебному процессу, по своему содержанию отвечала последним достижениям современной науки. Но новые программные установки не могут быть реализованы посредством неизменившихся дидактических принципов и систем. Мы часто вспоминаем слова А. Эйнштейна о том, что «освобожденная энергия атома изменила все, кроме способа нашего мышления». Призывы к новому мышлению звучат все чаще. А на практике мы в большинстве случаев продолжаем учить по-старому.

Сама деятельность сознательно, целенаправленно не выделяется в качестве особого предмета освоения со стороны обучаемых.

Приемы мышления

Кто не владеет техникой какого-нибудь искусства, науки или ремесла, тот никогда не будет способен создать что-нибудь выдающееся.

И. В. Мичурин

В учебных заведениях, как правило, не решаются сложные жизненные задачи. Задачи, в которых представлены неполные данные и надо, как в практической деятельности, что-то добавить, изменить. Задачи, решение которых зависит от конкретной ситуации, когда надо, например, найти ответ в зависимости от того, что важнее: выиграть время, улучшить качество, добиться экономии. Задачи с избыточными данными, где, как в известном принципе Родена, интеллект отсекает все лишнее, отбрасывает ненужное — все

то, что или связано с неоправданным риском, или просто не позволяет добиться цели.

Сейчас, как никогда, актуально, сократив несколько объем материала на уроке, использовать оставшееся время для развития мыслительной деятельности подростков, для формирования их мышления. В фантастическом рассказе одного из зарубежных авторов герои находят на далекой планете «мешок знаний», способный отвечать на любой правильно поставленный вопрос. Часто в телепередачах об НЛО звучит мысль: «Вот бы нам получить приобретенные инопланетянами знания». Но потребитель знаний, как плохой школьник, теряет способность к продуцированию новых знаний. Получаемая им информация обесценивается. Исчезает необходимость задумываться и находить пути ее получения. Усвоение готовых знаний без самостоятельной деятельности приводит к догматическому мышлению, отучает думать, снижает интеллект.

Положение осложняется печальным наследием прошлого. Мы привыкли к жизни в безальтернативном обществе. Начиная от решения задачи в школе и кончая выбором государственного деятеля, мы шли по указанному свыше пути. Нам не надо было напрягать свои умственные силы, оценивать различные варианты действий, упражнять и развивать интеллектуальные способности. Основной целью обучения было накопление знаний.

Сейчас, как никогда за последние десятилетия, перед принятием решения, совершением поступка необходимо думать. Для развития мышления в процессе обучения используются различные приемы. Их смысл — осознание учащимся собственных действий в учебно-познавательной деятельности, в жизни. В соответствии с этим меняется функция учителя на уроке. Он уже не просто сообщает систематизированные знания, но посредством знаний учит подростков мыслить, самостоятельно искать и находить ответы на заданные педагогом вопросы, добывать новые знания.

Основная роль в формировании мышления принадлежит способу организации преподавателем деятельности учащихся. Хороший метод обучения напоминает артиллерийский детонатор. В начале прошлого века снаряд не производил сильных разрушений. Едва он касался преграды, как взрыватель срабатывал и происходил взрыв. Но вот изобрели детонатор. Теперь снаряд пробивает преграду и взрывается глубоко внутри. Убойная сила резко возросла. Разрушения катастрофичны. К сожалению, мозг учащегося не снабжен детонатором. Знания не проникают вглубь. Не затрагивают глубокие чувства. Остаются на поверхности. Мощным детонатором, формирующим мышление, должна стать самостоятельная деятельность учащихся.

Этапы мыслительного процесса

Мудрость во всех житейских делах, мне кажется, состоит не в том, чтобы думать, что нужно делать, а в том, чтобы знать, что делать прежде, а что после.

Л. Н. Толстой

Мыслительный процесс всегда направлен на решение какой-либо задачи. Преподавателю, заинтересованному в том, чтобы мыслительный процесс протекал как можно активнее, важно знать, что в этом процессе различают несколько основных этапов. Начальной фазой мыслительного процесса является осознание проблемной ситуации. Это значит, что у человека вызвано удивление чем-либо, что расходится с его обычными представлениями, либо тем, что привычное действие или привычный способ поведения приводят к незапланированному результату. Следует отметить, что само выявление проблемной ситуации является актом мышления. Умение поставить вопрос, увидеть проблему там, где ее не видят другие, — первый признак мыслящего человека.

Так, Галилей подвергнул сомнению аксиому Архимеда об ускорении свободного падения и проверил свое сомнение несложным опытом. С Пизанской башни он одновременно сбросил мушкетную пулю и пушечное ядро, и они коснулись земли одновременно. Так Галилей доказал ошибку Архимеда и установил, что ускорение свободного падения не зависит от веса предмета.

Если в процессе изучения учебного материала у учащихся не возникает никаких вопросов, это может свидетельствовать о том, что они не включены в мыслительную работу. Одной из причин такого явления может быть то, что уровень излагаемого материала значительно превышает уровень знаний учащихся. Для того чтобы увидеть проблему, нужны знания. Вот почему обязательным условием мыслительной работы является соответствие учебного материала исходным знаниям школьников.

Следующим после осознания проблемной ситуации этапом мыслительного процесса является выработка гипотезы, т. е. предположения, о возможных путях решения задачи и ее возможном результате. После осознания гипотезы возникает необходимость ее проверки, причем если есть несколько гипотез, то потребность в проверке особенно острая. Для проверки гипотезы выбираются контрольные или опорные точки. Чем богаче практика, чем шире опыт, чем организованнее система знаний, тем большее количество контрольных точек используется для критики и проверки гипотез. Степень критичности ума у разных людей различна. Критичность — признак зрелого ума, подвергающего свое гипотетическое решение всесторонней проверке; неразвитый ум первое встретившееся решение принимает за окончательное.

Завершающей фазой мыслительного процесса является фиксация достигнутого в нем решения проблемы — суждение по данному вопросу.

Операции мышления

В науке нет другого способа приобретения, как в поте лица; ни порывы, ни фантазии, ни стремления всем сердцем не заменят труда.

А. И. Герцен

В результате мыслительного процесса, т. е. в результате разрешения какой-либо задачи, человек должен выявить некоторые существенные взаимосвязи, отсутствие которых в представлении учащегося, занятого мыслительной работой, делает ситуацию проблемной. Выявление этих взаимосвязей происходит с помощью так называемых мыслительных операций: сравнения, анализа и синтеза, индукции и дедукции, абстракции и обобщения, классификации.

С помощью сравнения устанавливаются сходство и различие отдельных объектов, явлений. Осуществление этой операции позволяет перейти к классификации, т. е. разделению и последующей группировке объектов по определенным признакам, называемым основанием классификации. Анализ — это мысленное разделение целого на части и выявление составляющих целое элементов. Синтез — способ объединения отдельных элементов, которые выделены во время анализа. Анализом мы вычленим явления из тех случайных несущественных связей, которые даны нам в восприятии, т. е. расчленим проблему, а синтез по-новому объединяет данные для ее разрешения.

Функцией абстракции является выделение одних признаков, существенных в данных условиях, и отвлечение от других, не существенных для решения данной проблемной ситуации. Обобщение является способом объединения предметов или явлений по их существенным признакам и свойствам. Все эти операции не могут применяться изолированно, вне связи друг с другом.

Если учебное занятие организовано правильно, оно не только дает знания по новому материалу, но и побуждает подростков к активному творческому осмыслению получае-

мой информации, развивая у занимающихся мыслительные способности. С этой точки зрения эффективен эвристический метод представления учебного материала. Организуя занятие, преподаватель ставит проблему, формулирует противоречия, помогает обнаружить проблемную ситуацию, делит изложение материала на постепенно усложняющиеся этапы, а учащийся самостоятельно делает «открытия» на каждом этапе, т. е. структура занятия при эвристическом методе соответствует этапам мыслительной деятельности. При этом преподаватель, подбадривая занимающихся, часто говорит о том, что задача посильна для них, что у них все получится как надо, что они способны хорошо работать. И не ограничивает мышление учащихся, не ставит перед ними барьеров типа «материал сложный, получится не у всех», «вряд ли многие решат эту задачу», «самим разобраться трудно, обращайтесь за помощью» и т. п. В последнее время все чаще применяется проблемный метод изложения учебного материала. При этом методе обучения преподаватель не «преподносит», не излагает материал в готовом виде, а начинает изложение с постановки вопроса. Затем, рассуждая вслух, высказывает предположения, различные точки зрения и обсуждает их с подростками, доказывает истину экспериментом, проведенным самими учащимися, или в крайнем случае рассказывает об исследовании, проведенном учеными, стараясь сделать обучаемых как бы соучастниками научного поиска.

Качества мышления

Одна черта придает особенную прелесть человеческой мысли — беспокойство. Ум, чуждый тревоги, вызывает во мне гнев или досаду.

А. Франс

«Следует свой ум углублять, а не расширять и, подобно фокусу зажигательного стекла, собрать все тепло и все лучи своего ума в одной точке», — как всегда ярко говорил К. Гельвеций.

Глубина — важнейшая отличительная черта мышления. Глубина противостоит многоплановости в любой работе. При глубине мышления не разбрасываются, не занижаются, не занимаются одновременно несколькими проблемами, пусть даже очень яркими и интересными, а углубляются в сущность явления и выявляют причины его возникновения и тенденции развития. Глубина мышления проявляется в способности находить главное, существенное и самостоятельно делать необходимые обобщения.

Целеустремленность — это способность концентрировать мысль на определенной цели длительное время, не отвлекаясь на другие события, дела, общение с людьми. Целеустремленность зависит от чувства долга и развития воли человека, от личной ответственности за порученное дело. Целеустремленный педагог настойчив и упорен в достижении намеченной цели.

Гибкость ума заключается в умении отказаться от шаблона в решении жизненной или учебной задачи, в свободе мысли от сковывающего влияния привычных способов поведения, в способности быстро менять действия в изменяющихся условиях.

Быстрота ума способствует повышению скорости осмысливания решаемых задач. Быстрый ум без промедления обдумывает и принимает правильные решения. Людей с быстрым умом называют находчивыми и сообразительными. Эти люди отличаются прочными знаниями, мыслительными навыками и большой подвижностью нервных процессов в коре головного мозга.

Критичность ума — умение объективно оценивать свои и чужие поступки и мысли, подвергать сомнению и проверять то, что видит и слышит, о чем читает и думает. Критически мыслящий человек требователен к себе и другим. Он решительно отбрасывает то, что не соответствует действительности, и ищет новые пути решения проблемы.

Способы обучения мышлению

Важнейшая задача цивилизации — научить человека мыслить.

Т. Эдисон

Эта работа может вестись тремя основными способами:

1. Учащимся заранее сообщаются формулы, правила, алгоритмы, характеризующие отношения между предметами, явлениями, а они сами делают выводы, формулируют принципы. Этот способ наиболее эффективен для усвоения понятий.
2. Учащиеся сами обнаруживают отношения между предметами или явлениями путем направляемых учителем раздумий над полученными данными, многообразной работы с ними. Это путь обучения на примерах. С его помощью лучше запоминается материал.
3. Учащихся учат находить признаки, позволяющие самостоятельно выявлять искомые отношения между предметами, явлениями. Таким образом ведется обучение способам обработки материала, что наиболее эффективно развивает мышление занимающихся.

На практике необходимо сочетать все указанные способы, отдавая предпочтение третьему — обучению, переносу умственных навыков, что особенно эффективно способствует формированию умения творчески мыслить.

Собственная поисковая деятельность учащихся, при которой формируется мышление, активно протекает при создании проблемных ситуаций в условиях *диалогического межличностного взаимодействия*. Без обращения к другому человеку доказательство как неотъемлемое звено мышления не развивается. Вот некоторые примеры развития продуктивного мышления на уроках в вечерней школе.

Примерные способы развития продуктивного мышления

Столкновение занимающихся с фактами, требующими теоретического объяснения. Это бывает, например, при демон-

страции опыта, результаты которого заставляют задуматься, требуют объяснения.

Преподаватель демонстрирует учащимся эксперимент с нервно-мышечным препаратом лягушки. Электрод подносится к нерву, мышца сокращается некоторое время, электрод подносится непосредственно к мышце, она сокращается длительное время, практически бесконечно. «Какой вывод можно сделать?» — спрашивает учитель. И уточняет: «Подумайте, что устает — нерв или мышца?»

Использование учебных и жизненных ситуаций, возникающих при выполнении практических заданий. Учащиеся начинают думать при попытке самостоятельно достигнуть поставленной перед ними практической цели.

Формируя потребность в знаниях, преподаватель физики предлагает подросткам сравнить магнитные и электростатические поля проводника с током. Назвать и объяснить, почему происходит явление, где причины этого факта?

При изучении прохождения тока через проводник преподаватель предлагает соединить последовательно концы проводов с батареей и ключом и рассказать о результатах опыта. «Проводник нагревается», — отвечает подросток. «Почему нагревается?» — спрашивает преподаватель. «Потому что через проводник проходит ток». — «Почему вы так думаете?»

Чтобы объяснить наблюдаемый факт, надо думать, решать проблему. Чтобы проверить, как понимает материал каждый занимающийся, на этот вопрос предлагается письменно ответить всему классу.

Вот один из ответов: «Теплота возникла в проводнике при прохождении тока. При неоднократном проведении опыта я убедился в этом. С выключением тока проводник остывает, с увеличением тока (две батарейки) увеличивается и нагрев» (из опыта С. М. Векслера, Одесский институт усовершенствования квалификации учителей).

При изучении материала о зависимости роста и развития растений от условий, в которых эти растения находятся, целесообразно организовать опытную работу. Учащиеся меня-

ют режимы полива, освещения, температуры и наблюдают, как эти изменения влияют на рост и развитие растений.

Показывая, какой вред организму наносят вредные привычки, преподаватель предлагает одно растение поливать водой, а другое 5-процентным раствором метилового спирта и самостоятельно проанализировать результат эксперимента. Таким образом, организуется самостоятельная деятельность учащихся, направленная на пробуждение и развитие мышления.

Если проанализировать результаты опытной работы трудно, целесообразно отослать занимающихся к источникам, помогающим найти ответ и дать правильное объяснение увиденному.

Предложение объяснить явление или найти путь его практического применения.

В Миланском замке герцога Моро после торжественного бала на каменном полу заснул покрытый золотой краской мальчик. На следующий день, проходя через мрачную залу средневекового замка, великий художник, архитектор, медик Леонардо да Винчи услышал плач. Увидел мальчика, подошел к нему, завернул в плащ и унес домой. Опираясь на знания медицины того времени, лечил его, оставив потомкам симптомы заболевания. Но через несколько дней мальчик умер. И несколько поколений студентов мединституты решали классическую задачу: от чего умер миланский мальчик?

— Попробуйте и вы ответить на этот вопрос, — предлагает преподаватель анатомии учащимся.

На занятии, проводимом автором, последовал ответ:

— Мальчик не дышал, кожа, покрытая краской, не пропускала воздух.

— Нет, орган дыхания — легкие. Роль кожи в этом процессе невелика. Убегая от неприятеля, запорожские казаки погружались в воду и дышали через соломинку. Бывали случаи, когда беглец находился в воде до двух суток, но никаких отклонений в состоянии здоровья не наступало. Народы, исповедующие ламаистскую религию, например монголы,

не моются. Поры кожи у них закупорены многолетней грязью, однако по продолжительности жизни они многие века не уступали европейцам.

— Через кожу с потом не выделялись вредные вещества, — последовал другой ответ.

— Нет, орган выделения — почки. Кожа в этом процессе решающей роли не играет. В прошлом веке в Польше отлакировали двух людей. Один лакированный человек с полностью закупоренными порами прожил 24 часа, другой — 8 суток. Ни у первого, ни у второго никаких отклонений в состоянии здоровья не наступило.

— Что происходит с капиллярами, пронизывающими кожу, с порами кожи, когда человек попадает в комнату с низкой температурой? — задал наводящий вопрос преподаватель. — Правильно, сосуды сужаются и сокращают отдачу тепла в окружающее пространство. А золотая краска раздражает и расширяет поры кожи, сосуды.

Дальнейших разъяснений не потребовалось. Поднялось сразу несколько рук.

— Мальчик умер от переохлаждения, — ответила одна из девушек и объяснила почему.

Ознакомление учащихся с фактами, противоречащими сложившимся у них понятиям. При изучении темы «Химические свойства кислот» преподаватель химии заставил учащихся задуматься, задав вопрос: «Можно ли зажечь что-либо водой?» Чувствуя подвох, подростки не торопились с ответом. Помог им разобраться в проблеме эксперимент. Смесь кристаллического йода с порошком алюминия воспламенялась несколькими каплями воды. Результат эксперимента поража́л и вызывал желание проанализировать случившееся. Безразличных при этом методе обучения не бывает. Усиленная работа мысли читается на лицах учащихся.

Разрешение противоречия между теоретически возможным способом решения задачи и практической трудностью. Проводя урок в сельской школе, преподаватель рассказал, что теоретически корова должна давать приплод один раз в

9 месяцев, кролик — ежемесячно, а свинья — один раз в 3 месяца, 3 недели и 3 дня. Практически этого не происходит.

— Почему? Можно ли этого добиться? И если можно, то каким образом? — последовали вопросы, заставившие молодых работников сельского хозяйства, многие из которых имели и собственный скот, глубоко задуматься.

Стремление с помощью полученных знаний самостоятельно достигнуть поставленной цели.

Изучена теория условных рефлексов. «Как полученные знания можно использовать в практике кормления животных?» — вопрос преподавателя, который заставляет задуматься самых инертных учащихся, если они имеют дело с животными.

Почему, хотя начало курения — малоприятный процесс, привыкают к сигарете быстро, а перестают курить с трудом? Бросить курить трудно, процесс этот длителен, и часты рецидивы. Здесь обычно приходится задавать наводящие вопросы: какой процесс сложнее — образование или угасание условного рефлекса? От чего зависит глубина угасания условного рефлекса? И какая же радость написана на лицах подростков, когда они сами находят ответ: от количества неподкрепленных проб. А процесс угасания рефлекса значительно сложнее, чем его образование. Вот почему мы нередко сталкиваемся с временным угасанием.

Предлагая учащимся самостоятельно работать, думать, многие педагоги предлагают им переводить схемы в рисунки, расшифровывать возможные назначения того или иного чертежа, прибора, самостоятельно классифицировать те или иные явления, учат приемам смысловой группировки материала, выделению опорных пунктов, подготовке опорного конспекта, плана, тезисов рассказа, составлению логической схемы прочитанного, формулировке заголовков к отдельным разделам текста, нахождению ассоциаций по сходству, смежности, противоположности; дают задачи с избыточными данными, с недостающими данными (не подле-

жащие решению), с неопределенностью искомого, с частично неверными данными, задачи на обнаружение ошибки.

Путь формирования приемов умственной деятельности: усвоение содержания приема, самостоятельное его применение, перенос на новые ситуации. Привыкание к безупречно правдивой, абсолютно верной информации, излагаемой учителем, ведет к угасанию ориентировочного рефлекса (рефлекс «Что такое?»). Чтобы этого не случилось, преподаватель, сообщая новое, сознательно включает в объяснение ошибки. У школьников воспитывается привычка сомневаться, критически мыслить, внимательно слушать старшего. Однако это сомнение не должно переходить в категоричность. Учащиеся привыкают к мысли, что сомнение в словах старшего товарища, умение поспорить и отстоять свою позицию радуют педагога, говорят ему об интеллектуальных способностях сомневающихся. Категоричность же, упрямство в споре, мягко говоря, не украшают умного и воспитанного человека.

Высказывая недоверие к отдельным справедливым представлениям и утверждениям учащихся, сомневаясь в правильности их ответов, преподаватель приучает их отстаивать свою позицию, стимулирует мышление. Одновременно к поиску доказательств привлекаются и другие ученики.

Сомнение преподавателя заставляет думать, мешает формированию не критического мышления. Желания, эмоции, мечты могут направлять мышление по неверному пути и способствовать принятию ошибочного решения. Случаи, когда заключение, выводы делаются без раздумий или под влиянием извне, деформируют познавательные структуры мышления и не способствуют объективному отражению реальности.

Обучение мышлению обязательно включает борьбу с этим явлением, и один из путей — активизация мышления путем накопления и осознания многочисленных фактов. Нередко забывается, что сначала надо усвоить многочисленные факты и только потом овладевать логическим мышле-

нием. Не наоборот! Человек продуктивно мыслит только тогда, когда хорошо понимает. В то же время урок становится особенно эффективным, когда педагог пробуждает у занимающихся восторг, надежду, гордость, удовольствие, стыд, т. е. воздействует на их чувства. «Сухим» теоретизированием добиться успеха в обучении невозможно. С помощью ярких примеров и фактов эта задача решается сравнительно легко: они понуждают к переживаниям, размышлениям, а те, в свою очередь, к целеустремленным занятиям, к действиям.

Возбуждение «умственного аппетита» к самостоятельной работе на уроке и дома.

В эксперименте были подготовлены серии задач для двух классов. В контрольном классе все получили одинаковые задачи, и, как обычно, кто-то решил все, кто-то — несколько, а были и такие, кто не решил ни одной задачи. Желающих продолжить работу и добровольно, без оценки, решать более сложные и даже той же трудности задачи не оказалось. В экспериментальном классе задачи подбирали индивидуально, каждому ученику по силам, так, чтобы каждый, приложив усилия, смог выполнить задание. Когда ребята справились с работой, им предложили задачи «очень трудные» с просьбой попробовать их решить и не отказываться, в случае неудачи осуждать их никто не будет. На самом деле новые задачи почти не отличались по сложности от предыдущих. Решив их, учащиеся добивались «вынужденного успеха». После этого им предлагались действительно трудные задачи. И хотя отметка за их решение не ставилась, о чем школьники были предупреждены, они охотно решали эти задачи, перестали бояться предмета, полюбили его, т. е. добились уже не вынужденного, а «реального успеха».

Возбуждение «умственного аппетита» — стратегия успеха — один из приемов формирования познавательного интереса к учебной деятельности. Потребность в эмоциональном контакте обеспечивается совместным с педагогом переживанием. Используя этот прием, преподаватель не скрывает своих чувств к излагаемому им материалу урока. Он восхищается ученым,

сделавшим открытие, несмотря на препятствия, которые ему ставили мракобесы от науки, искренне возмущается поведением последних, заставляет воспитанников самостоятельно находить их ошибки. Радует успехам лучших учеников и огорчается непониманию материала отстающими.

У такого педагога школьники узнают, как он сам когда-то сомневался в правильности формулы, эксперимента, в необходимости знания материала, о котором в данный момент идет речь, для дальнейшей жизни учащихся, для активного производительного труда. Узнают о том, как последующая практика опровергла эти сомнения. Выдвигая несколько теорий, преподаватель вызывает у занимающихся желание самостоятельно установить, какая из них верна, размышляя вместе с ними, совместно думая, пробуждая у них надежду на самостоятельное открытие истины, радость, когда правильный ответ удалось найти. В этом суть педагогического мастерства. Умение думать, радость от открытия сохраняются у подростка на всю жизнь. Научившись самостоятельно мыслить, изучать литературу, пользоваться справочниками, человек испытывает радость от самообразования, привыкает заниматься им всю жизнь, пополнять и расширять свои знания.

Положительные эмоции способствуют проявлению творческих задатков личности. В результате учащиеся получают знания, которые помогают им расширять свой кругозор, самостоятельно приобретать знания в дальнейшем. Без убежденности, страсти, смелости, настойчивости никакой самый изощренный ум не способствует творческой деятельности человека.

Любая крайность может привести к беде. Известна наполеоновская формула квадрата. Дарование человека, как образно говорил Наполеон, можно уподобить квадрату, высота которого — ум, а основание — воля. Если воля превалирует над умом, то человек действует мужественно, решительно, но не всегда разумно. Но если превалирует ум, то при хороших замыслах и планах нередко не хватает мужества, упорства в достижении цели. Творец, мыслитель должен быть Личностью.

Проверьте себя и учащихся

Для определения уровня развития интеллекта предлагаются следующие тесты¹.

1. Для исследования способности к абстрагированию необходимо исключить лишнее слово из пяти предложенных:

- велосипед, мотоцикл, поезд, трамвай, автобус;
- видеть, говорить, осязать, нюхать, дышать;
- прилечь, приподняться, присесть, прислониться, встать;
- круг, эллипс, стрела, дуга, кривая;
- добрый, верный, отзывчивый, трусливый, честный;
- разделять, освобождать, связывать, резать, отличать;
- граница, мост, общество, расстояние, супружество;
- занавес, щит, невод, фильтр, стена;
- матрос, плотник, шофер, велосипедист, парикмахер;
- кларнет, контрабас, гитара, скрипка, арфа;
- ученье, планирование, тренировка, отчет, рекламирование;
- зависть, скупость, обжорство, жадность, скардность;
- тонкий, худой, узкий, дородный, короткий;
- горлышко, пробка, ножка, спинка, ручка;
- туманный, морозный, ветреный, хмурый, дождливый.

2. Для исследования индуктивного мышления необходимо закончить предложение одним из приведенных слов.

- У дерева всегда есть...
 - листья, плоды, почки, корни, тень.
- Комментарий — это...
 - закон, лекция, объяснение, следствие, намек.
- Противоположностью предательства является...
 - любовь, тунеядство, хитрость, трусость, преданность.

¹ Психология и педагогика в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел: В 5 ч. / Под ред. А. Ф. Дунаева. — М., 1992. — Ч. 2.

- ⇒ Женщины... бывают выше мужчин.
 - всегда, обычно, часто, никогда не, иногда.
 - ⇒ Обед не может состояться без...
 - стола, сервиза, пищи, воды, голода.
 - ⇒ Занятием, противоположным отдыху, является...
 - труд, забота, усталость, прогулка, тренировка.
 - ⇒ Для торговли необходимо иметь...
 - магазин, деньги, прилавков, товар, весы.
 - ⇒ Когда спор кончается взаимной уступкой, это называется...
 - конвенцией, компромиссом, развязкой, сговором, примирением.
 - ⇒ Человека, который плохо относится к новшествам, называют...
 - анархистом, либералом, демократом, радикалом, консерватором.
 - ⇒ Сыновья... превосходят отцов по жизненному опыту.
 - всегда, никогда не, часто, редко, обычно.
 - ⇒ Тетя... бывает старше племянницы.
 - всегда, редко, почти всегда, никогда не, обязательно.
 - ⇒ Утверждение, что все люди честны...
 - ложно, хитро, верно, абсурдно, не доказано.
 - ⇒ Рост шестилетнего ребенка равен приблизительно... см.
 - 160, 60, 110, 50.
 - ⇒ Из перечисленных ниже городов севернее всех расположены...
 - Новосибирск, Мурманск, Красноярск, Иркутск, Хабаровск.
 - ⇒ Предложение не существует без...
 - глагола, подлежащего, обращения, точки, слова.
3. Для оценки способности выносить суждение необходимо обозначить два слова общим понятием. Например, пшеница — овес. Ответ — зерновые.

- Сигарета — кофе; часы — термометр; нос — глаза; эхо — зеркало; картина — басня; громко — тихо; семя — яйцо; герб — флаг; кит — щука; голод — жажда; муравей — оса; нож — проволока; наверху — внизу; благословение — проклятие; похвала — наказание.

4. Для оценки способности оперировать с числами необходимо установить закономерности числового ряда и продолжить его.

6 9 12 15 18 21 ?	15 19 22 11 15 9 ?
9 16 22 19 25 22 28 ?	16 17 19 20 22 23 25 ?
4 6 12 14 28 30 60 ?	17 13 18 14 19 15 20 ?
29 26 13 39 36 18 54 ?	26 28 25 29 24 30 23 ?
5 6 4 6 7 5 7 ?	17 15 18 14 19 13 20 ?
279 93 90 30 27 9 6 ?	4 7 8 7 10 11 10 ?
9 12 16 20 25 30 36 ?	5 2 6 2 8 3 15 ?

5. Для исследования логического мышления вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок.

- Ткань (...) состояние вещества.
- Животное (...) монах.
- Родник (...) отмычка.
- Битва (...) ругань.
- Насыпь (...) вращающийся стержень.

Таким образом, читателю предлагается пять заданий. В трех из них по 15 вопросов, в одном — 14. Время на каждый тест 15 мин. Правильный ответ на 13 вопросов говорит о том, что данное слагаемое интеллекта развито высоко, ответ на 11 вопросов — средне, на 10 и менее — низко.

1. Из набора букв составьте слово и исключите лишнее из каждого столбца:

Кохйек	Озукра	Ачпто	Змате	Олсо
Снинет	Нишпаял	Аидро	Ражпи	Окоти
Оживт	Нибовос	Фагрелте	Аговл	Оотронт
Луфобт	Нишкуп	Ктевинц	Инерг	Геблард

2. **Упражнение.** Один из наиболее информативных тестов для определения наличия творческого мышления специалиста — толкование пословиц или поговорок. Испытуемому зачитывается пословица и дается 30 с на ее толкование. Испытуемый записывает номер пословицы (текст записывать не надо) и характеризует ее переносный смысл (в том числе и с помощью других пословиц и поговорок, см. Примерные ответы). Варианты предлагаемых пословиц и поговорок:

1. Куй железо, пока горячо.
2. Не в свои сани не садись.
3. Нет дыма без огня.
4. Не все то золото, что блестит.
5. Лес рубят — щепки летят.
6. Медная копейка рубль бережет.
7. В тихом омуте черти водятся.
8. Любишь кататься — люби и саночки возить.
9. Что посеешь, то и пожнешь.
10. Не все коту масленица.
11. Цыплят по осени считают.
12. Нечего на зеркало пенять, коли рожа крива.
13. Не красна изба углами, а красна пирогами.
14. Тише едешь — дальше будешь.
15. Взятся за гуж, не говори, что не дюж.
16. Семь раз отмерь — один раз отрежь.
17. По одежке встречают, по уму провожают.
18. Не по Сеньке шапка.
19. Как аукнется, так и откликнется.
20. Мал золотник, да дорог.
21. Куда иголка, туда и нитка.
22. Один в поле не воин.
23. Кривить душой.
24. Кот заплакал.
25. Глас вопиющего в пустыне.
26. Кишка тонка.

27. Два сапога — пара.
28. Вбить себе в голову.
29. Голова садовая.
30. Язык мой — враг мой.
31. Заставь дурака богу молиться — лоб разобьет.
32. Молодец среди овец.
33. Мурашки по коже.
34. Один с сошкой, семеро с ложкой.
35. Комар носа не подточит.
36. Как обухом по голове.
37. Пятое колесо в телеге.
38. Чем дальше в лес, тем больше дров.
39. Как гром среди ясного неба.
40. Денег куры не клюют.
41. Душа ушла в пятки.
42. Бросить тень на плетень.
43. Сапоги каши просят.
44. Пустить козла в огород.
45. Мало каши ел.
46. Буря в чайном блюде.
47. Овчинка выделки не стоит.
48. Не сотвори себе кумира.
49. Запретный плод сладок.
50. Хоть кол на голове теши.
51. Волков бояться — в лес не ходить.
52. Отдал богу душу.
53. Одного поля ягоды.

Примерные ответы:

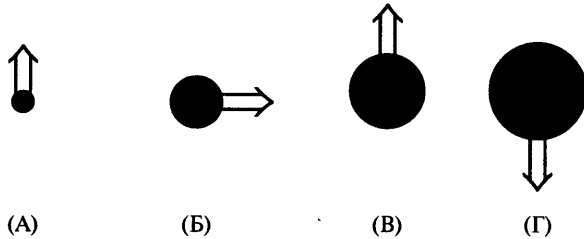
1. Шила в мешке не утаишь. — Сколько веревочке не виться, все равно конец будет.
2. Горбатого могила исправит. — Он все в лес смотрит.
3. Толочь воду в ступе. — Мартышкин труд.
4. Рад бы в рай, да грехи не пускают. — Кто исповедь прочесть желает людям, тот жить обязан хуже, чем они.

Оценка выставляется по таблице (табл. 4).

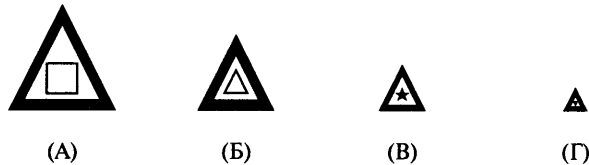
Таблица 4

Количество правильных ответов	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Оценки в баллах	20	19	18	16—17	13—15	10—12	7—9	5—6	4

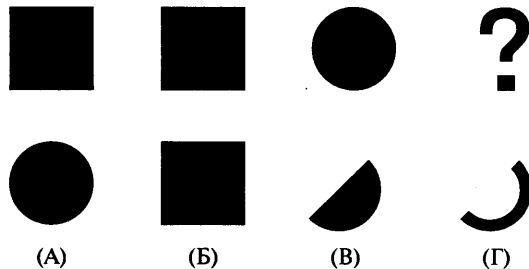
3. Какой рисунок не сочетается здесь с тремя другими, т. е. нарушает систему их расположения?



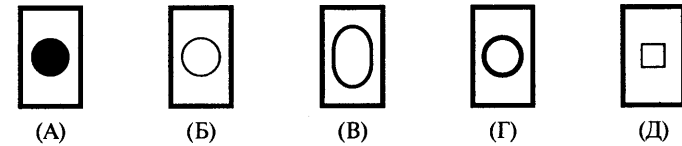
4. Какой рисунок здесь лишний?



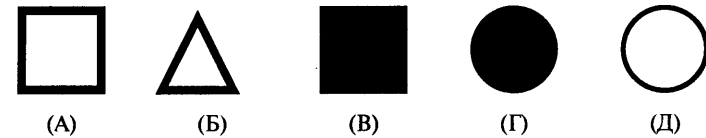
5. Каким рисунком нужно продолжить этот ряд?



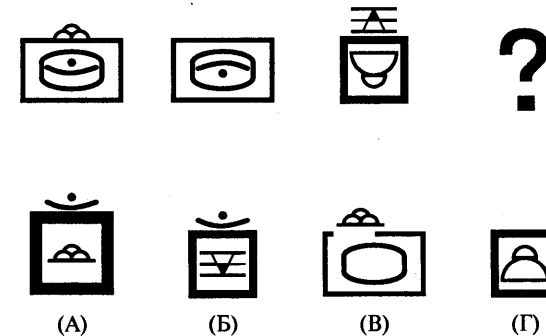
6. Какой рисунок не подходит к четырем остальным?



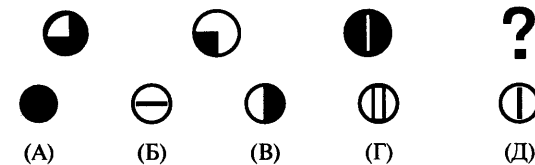
7. Какой рисунок не сочетается с остальными четырьмя?



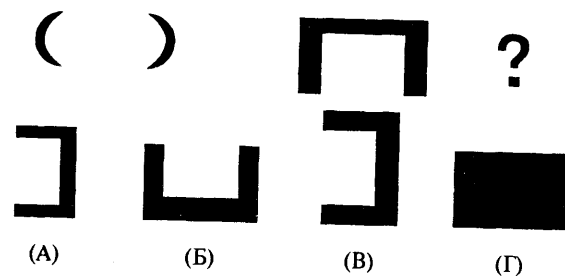
8. Какой рисунок логически продолжает эту последовательность?



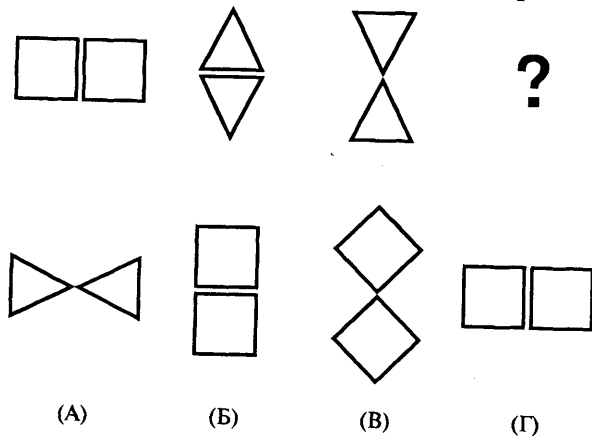
9. Какой рисунок логически завершает этот ряд?



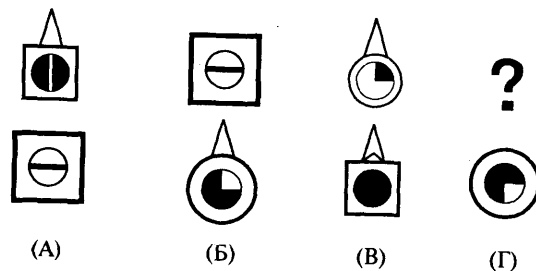
10. Каким рисунком вы бы продолжили этот ряд?



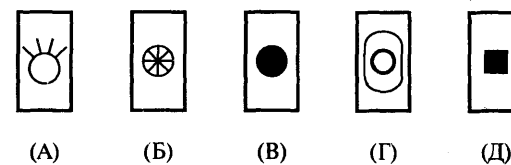
11. Какой рисунок логически следует за этими тремя?



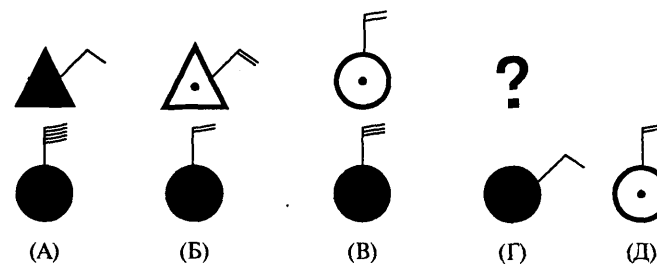
12. Каким рисунком можно продолжить эту последовательность?



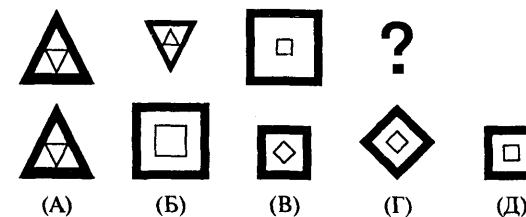
13. Какой из этих рисунков лишний?



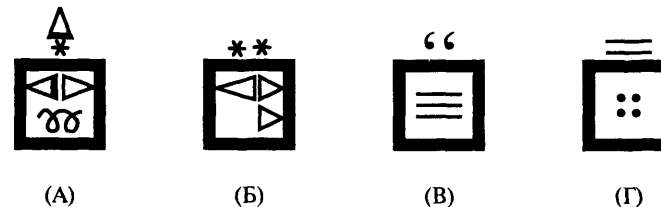
14. Каким из рисунков нижнего ряда нужно продолжить верхний ряд?



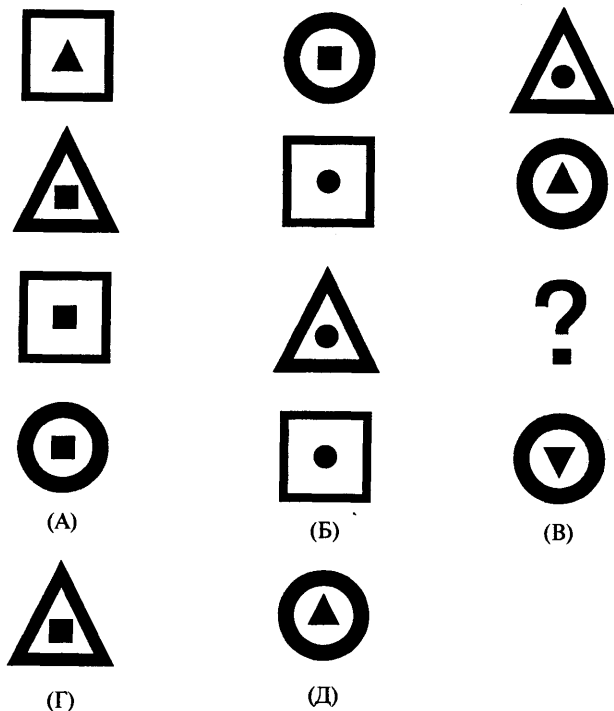
15. Какой рисунок является закономерным продолжением этой последовательности?



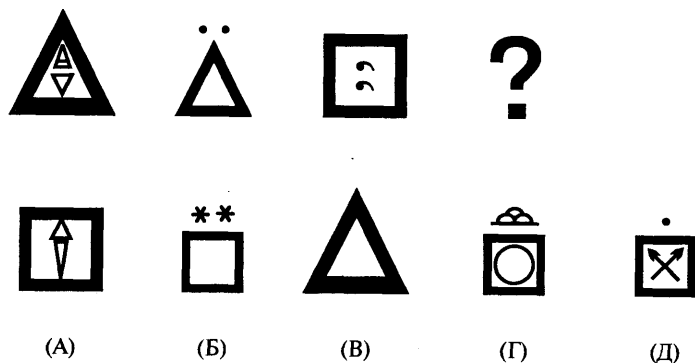
16. Какой рисунок здесь лишний?



17. Какой из нижних рисунков лучше всего вписывается вместо «?»?



18. Какой из рисунков вы бы поставили вместо «?»?



Ответы:

3. «В» — стрелка каждый раз поворачивается на 90° . В рисунке «В» эта закономерность нарушается.
4. «Б» — другие рисунки состоят из двух разных фигур.
5. «А» — на рисунке должно быть два квадрата и два круга.
6. «Д» — только на этом рисунке почти одинаковые фигуры.
7. «Б» — только у этого рисунка нет пары.
8. «Г» — здесь отсутствует элемент над прямоугольником, а элемент внутри четырехугольника перевернут, как и во второй фигуре, относительно первой.
9. «Б» — круг другого цвета с перевернутым внутренним элементом.
10. «Б» — аналогичен предыдущему, но с поворотом на 180° .
11. «Г» — квадраты становятся треугольниками, а треугольники квадратами. Рисунок каждый раз поворачивается на 90° . Объекты во второй паре меняются местами.
12. «Г» — элемент внутри меняет цвет на противоположный. Треугольник над фигурой исчезает. Квадрат становится больше. То же должно произойти и с кругом.
13. «Г» — на всех остальных внутри прямоугольника только один элемент.
14. «В» — на флажках прибавляется по черточке, а положение флажков не меняется. Из основного элемента исчезает точка, а его цвет меняется на противоположный.
15. «Д» — внешний элемент становится меньше, внутренний поворачивается на 180° , что незаметно, если это происходит с квадратами.
16. «Г» — на нем 7 элементов, на всех остальных — 6.
17. «Д» — в каждом ряду 6 элементов. На каждой следующей линии состав пар меняется, хотя элементы остаются теми же. В последней строке не хватает большого круга и маленького треугольника.
18. «Б» — треугольники становятся меньше, то же должно произойти с квадратами. Внутренние элементы переходят наружу и изменяются.

Тест на определение типа мышления

Внимательно продумайте каждую ситуацию и ответьте на вопросы, выбирая *а*, *б* и *в*. Долго над ответами не думайте. Делайте выбор, который первым придет в голову.

1. Вы слышите тихое мяуканье. Можете ли Вы сразу показать, где находится кошка?
 - а) если подумаю, то могу;
 - б) могу показать сразу;
 - в) не знаю.
2. Легко ли Вы запоминаете только что услышанную мелодию?
 - а) легко;
 - б) при некоторых усилиях запоминаю;
 - в) это довольно трудно для меня.
3. Вам звонит по телефону человек, которого Вы до этого встречали не раз. Можете ли Вы узнать его, пока он еще не представился?
 - а) могу;
 - б) могу в половине случаев;
 - в) чаще ошибаюсь.
4. Вы находитесь в компании нескольких супружеских пар. У двоих из них роман. Можете ли Вы определить это?
 - а) могу;
 - б) могу в половине случаев;
 - в) редко.
5. Вчера на вечеринке Вас представили пяти незнакомым людям. Можете ли Вы сегодня, если упомянуть имена этих людей, вспомнить их лица?
 - а) могу;
 - б) вспомню некоторых;
 - в) скорее всего не вспомню.
6. Легко ли Вам давались правописание и сочинение в школе?
 - а) легко;

- б) приходилось много работать;
 - в) и то и другое давалось с трудом.
7. Вы прыгнули в отходящий автобус и хотите занять свободное место, к которому надо протиснуться. Каковы будут Ваши действия?
 - а) буду стоять;
 - б) осторожно проберусь к незанятому месту;
 - в) решительно пройду к незанятому месту и сяду.
8. Вы провели три дня в незнакомой деревне. Сможете ли Вы показать, где север?
 - а) скорее всего не смогу;
 - б) если подумаю, то смогу;
 - в) покажу сразу.
9. Вы находитесь в приемной зубного врача. Как близко Вы можете сесть к человеку своего пола?
 - а) совсем рядом;
 - б) слегка отстранюсь;
 - в) сяду на удалении.
10. Вы зашли к новым соседям побеседовать. Через некоторое время Вы услышали, что где-то капает вода из крана. Какими будут Ваши действия?
 - а) постараюсь не обращать внимания;
 - б) наверное, скажу об этом;
 - в) не буду обращать внимание соседей.

Подсчет очков

1. Для мужчин: (а) + 10; (б) + 5; (в) — 5.
2. Для женщин: (а) + 15; (б) + 5; (в) — 5.

Оценка

1. Мужчины, набравшие минусовую сумму, относятся к чувствительному типу.
2. Женщины, набравшие более 100 очков, относятся к мыслительному типу.
3. У мужчин, набравших более 60 очков, может проявляться склонность к мыслительному типу.
4. У женщин, набравших менее 50 очков, может проявляться склонность к чувствительному типу.

Речь

Часто приходится слышать о «врожденных способностях человека», о даре слова, приобретенном, так и хочется сказать, с молоком матери. Так ли это? Вряд ли стоит говорить о жизненном подвиге Демосфена. Он широко известен. Но вот другой пример — Мирабо. Деспот отец добился заключения сына в крепость. Молодой Мирабо пишет одно за другим все более убедительные письма. Использует разнообразные приемы доказательств своей невиновности.

В дальнейшем отказывается от адвокатов и, тщательно готовясь, сам защищает себя, свои права в нескольких судебных процессах и таким образом вырабатывает в себе способности величайшего политического оратора.

Свойства речи

*Слова — прекрасное препятствие,
надо только уметь использовать их.*

Ф. Рузвельт

Мышление и речь человека развиваются и проявляются в единстве. Речь, по К. Марксу, «есть непосредственная действительность мысли». С помощью слов мы формируем понятия, суждения, умозаключения; отражаем в сознании явления и предметы окружающего мира. «Мысль переходит в слово. Слово же ищет также и своего выражения, которое называется делом... Мысль, слово и дело — это три ступени, по которым движется история», — писал английский поэт Д. Китс¹.

Сознание отражает действительность, а речь обозначает ее и выражает мысли, говорить — еще не значит мыслить. Речевое оформление мыслей совершается более или менее подсознательно.

Речью и мышлением занимался один из выдающихся русских и советских психологов Л. С. Выготский. В 1934 г. он опубликовал монографию «Мышление и речь», где основное

¹ Слово о книге / Сост. Е. С. Лихтенштейн. — М., 1984. — С. 269.

внимание уделил проблеме обучения и его воздействия на умственное развитие. Важнейшая идея Выготского — о «зоне ближайшего развития». Согласно этой идее эффективным является только то обучение, которое опережает развитие, «забегает вперед развития». Ребенок с помощью педагога должен решать те задачи, с которыми самостоятельно справиться не может.

Особая форма мышления — понимание устной и письменной речи. И хотя мышление и речь тесно связаны, они по генезису и по использованию в жизни человека относятся к разным психическим процессам. Речь — это практическое применение человеком языка в целях общения с другими людьми. Но речь не только средство общения. Другая ее функция — мышление. Мышление осуществляется в речевой форме. Мы мыслим с помощью слов.

Речь делится на внешнюю и внутреннюю. Внешняя речь состоит из устной (диалогической и монологической) и письменной. Внутренняя речь формируется на основе внешней. Речь, адресованная одному человеку, называется аксиальной (осевой — лат.). Речь, обращенная к группе людей, — ретиальной (сетевой — лат.).

К основным свойствам речи относятся информативность, содержательность, понятность, выразительность и воздейственность.

Информативность зависит от ценности материала для слушателей и от умения лектора обобщать материал, излагая его лаконично и доказательно.

Содержательность предполагает соответствие выраженных в речи мыслей, чувств и стремлений реальной действительности, обстоятельное изложение того или иного вопроса.

Понятность обусловлена знаниями слушателей в той области, о которой идет речь, ясным, доступным языком говорящего, объемом знаний и интересом слушателей.

Выразительность обеспечивается ясностью и отчетливостью произношения, грамотным акцентированием и интонацией, использованием ярких примеров, крылатых слов

и выражений, народных пословиц и поговорок, остроумных высказываний и шуток.

Воздейственность связана с умением влиять на мысли и чувства других людей, на их убеждения и поведение. Убеждая человека, очень важно не только сформировать у него определенные взгляды, но и повлиять на его поведение, воспитать у него умение вести себя определенным образом.

Слово — самый сильный раздражитель для человека

*Да, есть слова, что жгут, как пламя,
что светят вдаль и вглубь — до дна...*

А. Т. Твардовский

В одном из рассказов Карела Чапека описывается, как пожилой крестьянин разозлил могучего парня-увальня. Рассвирепев, тот схватил булыжник и запустил в обидчика, который стоял довольно далеко, и нанес ему травму. Прибывший на место происшествия следователь, молодой человек, недавно окончивший институт, где увлекался легкой атлетикой, внутренне ахнул. Булыжник весом в 8—10 кг пролетел не менее 20 м.

Пораженный следователь решает не упустить этот случай: перед ним был уникальный человек, самородок, наверняка даже не знающий, что такое спортивная тренировка, и значительно превысивший мировой рекорд в толкании ядра. Следователь размечтался: бросит он свою скучную, нудную, плохо оплачиваемую работу, станет тренером этого редкого дарования, что позволит ему увидеть мир, зарабатывать большие деньги, пользоваться всеми благами жизни.

Однако, чтобы подавить сомнения, следователь решил воспроизвести произошедшее, провести следственный эксперимент. Он просит парня повторить бросок этим же камнем. Но камень летит всего лишь на 5—6 м.

— В чем дело? — возмущается следователь.

И парень, не задумываясь над сутью явления, точно раскрывает его психологический механизм:

— А пусть он меня разозлит так, как в прошлый раз разозлил!

Насупленный крестьянин молчит. Смеясь, расходится собравшийся народ. Уходит следователь. А крестьянин, оставшись с парнем наедине, высказывает ему то, что о нем думает. Самое мягкое слово, которое слышит молодой человек, — «размазня». Он свирепеет, хватает булыжник. Тот со свистом пролетает мимо уха обидчика и пробивает крышу дома метрах в тридцати от этой сцены...

Академик Н. Е. Введенский словом останавливал кровотечение, усиливал или замедлял перистальтику кишечника, вызывал положение мнимой беременности, когда у женщины, подвергшейся внушению, утолщалась жировая прослойка внутренних органов, появлялось молоко. Недаром И. П. Павлов называл слово самым сильным раздражителем для человека. И действительно, когда веяния времени требовали привлечения народных масс к решению судебных государства, пускалось в ход ораторское искусство. Когда руководитель стремится быстро овладеть вниманием подчиненных, добиться организованности, активного их участия в каком-либо мероприятии, он воздействует на них словом.

Велика сила слова

Нет магии сильнее, чем магия слов.

А. Франс

«Пулей попадешь в одного, а метким словом — в тысячу», — утверждает солдатская мудрость. Надо ли говорить, что для учителя значение словесного общения, включающего рассказ на уроке, инструктаж школьников, выступление на собрании, совещании, постановку задачи, дружескую и воспитательную беседу, анализ ошибок школьников, невозможно переоценить. Справедливо говорит В. А. Сухомлинский: «Я твердо убежден, что множество школьных конфликтов, нередко оканчивающихся большой бедой, имеют своим источником неумение преподавателя говорить со своими учениками»¹.

¹ Сухомлинский В. А. О воспитании. — М., 1973. — С. 33.

Практика показывает, что эффективность управления также резко снижается из-за неумения учителя пользоваться богатейшими возможностями родного языка, из-за незнания методики убеждения. Велика сила слова — это истина, и не стоило бы напоминать о ней, если бы в последние годы, когда резко вырос общеобразовательный уровень учащихся, когда широкое развитие получили средства массовой коммуникации, особенно остро не встал вопрос: а всегда преподаватель с помощью слова добивается необходимой силы воздействия?

Обратимся к примерам. Беспокойно теребя пальцами вынутый из кармана носовой платок, опираясь на спинку стула и глядя поверх голов сидящих слушателей, учитель начал рассказывать о программе предстоящей работы: «Перед нами, значит, стоит сложная задача. Нам надо овладеть трудным материалом. Постарайтесь, значит, ребята (берет в руки портфель и перекладывает его на другое место). Перестаньте, пожалуйста, разговаривать, когда я говорю! Приобретите вот это учебное пособие (показывает), готовьтесь по нему к каждому занятию, перед каждой нашей встречей повторяйте пройденное. Ну, желаю успеха».

Создавалось впечатление, что преподаватель не уверен в возможности усвоения материала учениками. Судя по движению рук, которые он все время пытался занять чем-то (платок, портфель), не владел собой, а нечеткая речь, слова-паразиты говорили о том, что сам он неясно представлял, что надо делать. Такой вывод подкреплялся и тем, что выступающий избегал смотреть в глаза детям, делал замечания, вместо того чтобы увлечь аудиторию работой. Можно было предположить, что он слабо ориентируется в материале, хотя материал мог знать и неплохо.

Или другой пример. В соседней аудитории подтянутый, аккуратно одетый преподаватель, глядя прямо в глаза учащимся, уверенно говорил: «Господа, поздравляю вас с началом нашей работы. Вы получите перечень тем и планы занятий. Для успешного овладения материалом необходимо при-

обрести или взять в библиотеке ряд книг и учебных пособий (выходные данные преподаватель пишет на доске). Было бы очень хорошо, если бы вы перед занятиями просматривали рекомендованную литературу, тогда наши встречи будут более полезными для обеих сторон. Есть ли вопросы ко мне? Начнем первое занятие».

Преподаватель сумел настроить аудиторию на работу. Указал, как планируются дальнейшие занятия, что должны будут делать слушатели, т. е. поставил конкретную цель и указал путь ее достижения. Настраю школьников на серьезную работу способствовала уверенность преподавателя в себе, краткая, живая, четкая речь.

Архитектоника выступления

Правило следуй упорно: чтобы словам было тесно, мыслям — просторно.

Н. А. Некрасов

Прежде всего важно уметь начать разговор. Целесообразно первые слова сделать интересными или неожиданными для слушателей. Необходимость яркого начала большинства выступлений трудно переоценить.

Первые минуты особенно тяжелы и для говорящего, и для слушающих. С одной стороны, начиная разговор, всегда волнуешься. Часто, особенно молодому учителю, непросто взять себя в руки. С другой стороны, в первые минуты слушатели особенно испытующе смотрят на говорящего. У них появляется естественное желание убедиться, услышат они что-нибудь интересное, новое или время будет потеряно зря.

Многочисленное повторение известных аудитории истин сразу же вызывает скуку. Банальное начало создает впечатление, что на этот раз выступающий вообще не скажет ничего нового. Его перестают слушать. И наоборот, увлекательное начало вызывает понятный интерес и внимание к каждой фразе говорящего. У школьников исчезает свойственное порой современной аудитории критическое отношение к словам старшего, снимается напряжение, и, естественно, рабо-

тать в такой обстановке становится много легче. Отсюда необходимость особенно тщательной подготовки начала урока, инструктажа, внеклассного занятия, беседы. С этой точки зрения не стоит, например, начинать разговор со страстных призывов к серьезной работе, строгих замечаний, монотонных перечислений вопросов темы или рекомендованной литературы. Также нецелесообразна преамбула во время эпизодической беседы или планового занятия на любую тему. Лучше сразу начинать с существа вопроса или с чего-нибудь неожиданного, необычного.

Для молодого учителя особенно важно предельно отшлифовать первые два-три абзаца выступления. Когда педагог спокойно, уверенно начинает разговор, слушатели проникаются доверием к нему. Они с первых минут приходят к убеждению, что он хорошо знает вопрос, по которому выступает, его стоит послушать, и настраиваются на рабочий лад. Сам же преподаватель не всегда даже замечает, что особенно трудный участок выступления закончился, а слова легко складываются во фразы, речь потекла плавно, он успокоился.

В трудных случаях, когда учащиеся возбуждены предшествовавшими разговором событиями и их трудно успокоить, опытный учитель может удивить аудиторию первыми фразами.

— Я вам не буду рассказывать, сколько наши спортсмены завоевали на Олимпийских играх призовых мест, медалей, — начал свое выступление на крупнейшем московском заводе в прошлом известный спортсмен, а ныне тренер, — давайте я вам лучше расскажу, как в Японии во время Олимпиады я в публичный дом попал.

Сразу же в зале установилась абсолютная тишина. А лектор, не повышая голоса, рассказал, что японская федерация бокса предложила членам международной федерации посетить «чайный домик», как он называется в Японии. Очень спокойно, без сальностей он рассказал, что каждая девушка играет на музыкальном инструменте. Гости послушали своеобразный концерт. Затем каждая девушка, «сев на попку»,

угостила гостя кушанием, приготовленным по собственному рецепту.

— Поблагодарив, — сказал лектор, — мы ушли.

И после этого, очень тонко чувствуя аудиторию, он рассказывал полтора часа о трудолюбии, мужестве, доброжелательности, широком кругозоре наших спортсменов. Слушали его рабочие и инженерно-технические работники с неослабевающим вниманием. В зале была абсолютная тишина. Но, если бы не было ошеломляющего начала, аудитория несколько стихала бы, когда ее вниманию предлагался бы очередной пример, и начинала бы шуметь в момент анализа иллюстрации.

Можно начать разговор с цитаты. Но в этом случае цитата должна быть глубокой по содержанию, яркой и, что непростое, быть незнакомой слушателям.

Разговор с преподавателем о том, что не следует начинать каждое выступление с громких фраз и призывов, можно начать ленинской фразой: «Мучительная болезнь — чесотка. А когда людьми овладевает чесотка революционной фразы, то одно уже наблюдение этой болезни причиняет страдания невыносимые»¹.

В тех случаях, когда учитель по возрасту, общественному положению или другим характеристикам отличается от аудитории, с которой к тому же недостаточно знаком, очень важно показать слушателям, что их интересы ему близки и понятны.

Так, инженер, стоявший у станка до учебы в институте, придя в профтехучилище, может начать разговор с учащимися с фразы о том, что всякий, кто начинал трудовую биографию на заводе или фабрике, чувствует себя среди рабочих, как среди близких людей. «Поэтому позвольте считать, что мы с вами уже знакомы». Такое начало позволяет неназойливо сообщить о некоторых фактах своей биографии, которые не могут не заинтересовать слушателей, и сразу же установить теплую, доброжелательную атмосферу.

¹ Ленин В. И. ПСС. — Т. 35. — С. 361).

Используя оригинальное, неожиданное вступление, необходимо продолжать разговор в том же духе. Поступательное движение, драматический момент, конфликт желательны и в основной части рассказа, беседы, лекции.

Структура изложения материала в основной части разговора может быть разной. Если решение проблемы дано в начале выступления, а потом оно раскрывается и поясняется, такой порядок материала называется антикульминационным; если в середине — пирамидальным. Если выводы даются в конце разговора — кульминационным. Каждая из этих структур построения речи применяется в определенной ситуации.

Если преподаватель не установил с учениками добрых отношений, не смог заинтересовать их темой разговора или по какой-либо причине они не настроены серьезно слушать, целесообразно использовать антикульминационную подачу материала: неожиданный вывод и следующие за ним убедительные аргументы пробудят интерес к выступлению.

Если школьники утомлены рабочим днем, а впереди еще несколько часов напряженной работы, стоит прибегнуть к пирамидальному построению речи и подачи материала, чтобы постепенно включить их в работу, иначе контакт с подопечными будет нарушен. В этом случае материал делается интереснее, а рассказ усложняется к середине изложения. Затем слушателей следует успокоить, постепенно снижая нагрузку, уменьшая сложность материала, яркость аргументов. Если ученики с интересом относятся к разговору и не устали, то эффективнее всего кульминационный порядок подачи материала.

Учитель, который все время говорит сам, не пытаясь вызвать у слушателей ответной реакции, желая показать свое отношение к услышанному, ответить на поставленный старшим вопрос, допускает серьезный методический просчет. Текст беседы может быть зафиксирован в сознании учащихся, но не будет осознан ими и поэтому не станет источником для размышления, для выработки активной жизненной позиции.

Сейчас, когда бурное развитие общества требует активизации мыслительной деятельности, подготовки думающих, критически относящихся к предлагаемой информации, не терпящих шаблона и штампа, не приученных к бездумному восприятию фактов и событий граждан, в ряде случаев целесообразно знакомить школьников с противоречащими одна другой точками зрения на один и тот же объект, со взаимоисключающими мыслями, аргументами. Факты, противоречащие излагаемому материалу, целесообразно предлагать ученикам заведомо не согласными с позицией выступающего или имеющими информацию, не совпадающую с излагаемой. В дальнейшем значительно легче аргументированно разъяснить слушателям их ошибки.

В зависимости от подготовленности аудитории в речи необходимо учитывать те или иные психологические моменты. Это и необходимость излагать факты, вызывающие наибольший интерес аудитории, в начале выступления, т. к. они снимают личностное напряжение, настороженность аудитории и позволяют быстро установить деловой контакт со школьниками. Это и умение поддерживать оптимальную дистанцию, не говорить из-за кафедры, рабочего стола. Важна ориентировка в психическом состоянии детей. Возбужденная чем-либо аудитория некритически воспринимает слова говорящего. Убедить в чем-либо такую аудиторию чрезвычайно сложно. Существует и известное недоверие к новой информации: если положение, о котором сообщает учитель, известно слушателям, но раньше трактовалось иначе, у них чаще всего возникает недоверие к говорящему. Ранее усвоенное производит большее впечатление, новая трактовка воспринимается часто с предубеждением. Следует учитывать и негативный эффект от чрезмерно обильного и обстоятельного изложения деталей.

«Конец — всему делу венец». Жаль, что об этой непреложной истине забывают даже опытные педагоги. «Я закончил», — торжественно объявил на публичной лекции известный психолог. И зал зааплодировал. То ли тому, что он говорил, то ли тому, что он перестал говорить, т. к. выступление нещадно затянулось.

Заканчивая разговор, необходимо подвести итог сказанному. Еще раз подчеркнуть главную мысль. Сделать, если есть необходимость, выводы. Доказано, что повторение какого-либо тезиса четырежды ведет к вдвое лучшему его усвоению. Очень хороши в конце улыбка и доброе пожелание слушателям.

Роль примеров и фактов в разговоре

Обороты речи — это своего рода одежда, в которую облачены мысли.

И. Энгель, немецкий писатель

Поступательное движение, драматический момент, конфликт желательны в любой части разговора, но особенно в его сердцевине, когда излагается основное положение проблемы. Здесь должно быть больше ярких фактов, примеров, сравнений. Хорошо аргументированный пример способствует эффективности словесного воздействия. С помощью фактов легче убедить молодых людей, у которых недостаточно развито абстрактное мышление.

Разговор со слушателями становится особенно эффективным, когда учитель пробуждает в них надежду, стыд, гордость, т. е. воздействует на их чувства. Сухим теоретизированием этого добиться очень трудно. С помощью ярких примеров и фактов — много легче. Такой материал позволяет воздействовать не только на сознание, но и на волю, чувства слушателей. Предположим, молодые рабочие изучили доверенные им станки, овладели технологией производства, а опытным мастерам уступают. Процент выполнения плана у них значительно ниже, после работы валяются от усталости. Начинаются разговоры о врожденном призвании к профессии, о том, что совершенствоваться в мастерстве бесполезно. И вот тут-то очень важно убедить молодых станочников, что причина неудач — недостаток ловкости и выносливости. На примерах из жизни предприятия необходимо показать, что эти качества можно развить. Нужно заниматься спортом, многократно и настойчиво отрабатывать движения, и ре-

зультаты придут. Здесь уже не только объяснение, не только воздействие на сознание, но и пробуждение надежды на успех, воздействие на чувства. В результате переживания, размышления, которые приводят к отказу от намерения переменить профессию, заставляют упорно и целеустремленно готовиться к овладению мастерством, преодолевая себя и нередко добиваясь значительных успехов.

Однако не следует забывать, что, убеждая слушателей в чем-то, иллюстрации следует использовать как подспорье, как средство привлечения внимания учеников к главному в разговоре и ни в коем случае не считать их самоцелью. Важно понимать, что для интересного разговора или выступления главное не внешние прикрасы, а содержание речи говорящего.

Психологические компоненты речи

*Словами можно смерть предотвратить,
Словами можно мертвых оживить.*

А. Навои

В зависимости от подготовленности аудитории в речи необходимо учитывать те или иные психологические моменты. В подготовленной аудитории можно говорить быстрее, использовать больше специальных терминов. Однородная аудитория, как правило, более организована, чем смешанная, ее реакция интенсивнее, ею легче управлять. В подготовленной аудитории, которую трудно удивить чем-то новым, целесообразно комментировать материал. Если материал незнаком аудитории и она настроена сдержанно, лучше сыграть роль информатора. В дружески, доброжелательно настроенной аудитории — роль собеседника. Случается, что слушатели настроены агрессивно, с неохотой слушают преподавателя, тогда познавательная потребность формируется с помощью яркого примера, интересного и неожиданного сравнения, остроумной шутки. Однако в такой аудитории необходимо быть как никогда сдержанным. Эмоции слушателей пробуждать не своим поведением, а содержанием сказанного. Иначе пример, сравнение, шутка могут быть восприняты как лицемерие, неискренность.

ность, откровенная попытка завоевать внимание слушателей, произвести на них впечатление. Результат будет обратным ожидаемому.

Процесс мышления у каждого человека протекает по-своему. Однако способы мышления можно разделить на три группы. У представителей первой группы мозг все время «в поиске». Он ищет задачу, решает ее и тут же берется за новую. Основная масса людей составляет вторую группу. Представители этой группы спокойно проходят мимо интереснейших вопросов и проблем. Они более или менее инертно относятся к решению мыслительных задач. Однако поставленную перед ними задачу решают охотно. Решив ее, ждут следующей. Представители этой группы все время нуждаются в толчке извне, в руководстве их работой, в постоянной постановке перед ними новых задач, в стимулировании их мыслительной деятельности.

Представители третьей группы не только неохотно ставят перед собой мыслительные задачи, но и поставленную задачу решают только под нажимом. Необходимо приложить немало сил, чтобы подтолкнуть их к мыслительной работе, заинтересовать их ею. Работая с людьми, нельзя ориентироваться на какую-то одну группу. Необходимо включать в деятельность всех.

Учащиеся разного возраста и неодинаковых способов мышления могут понять и принять разумную аргументацию, убедиться в обоснованности доводов говорящего, согласиться с разумными доводами педагога. Поэтому большую роль играет умение его сделать разъясняемую истину доступной, убедительной, бесспорной, т. е. создать такую обстановку, при которой не согласиться с доводами или объяснением учителя — значит показать себя неумным человеком. Немалую роль для понимания контекста играет тон голоса старшего. Фразу «Сегодня надо починить конвейер, чтобы выполнить план на этот месяц» можно сказать по-разному:

Выделяя голосом
Сегодня
Починить конвейер
Выполнить план

Месяц

Или «Эту задачу класс поручает выполнить Петрову»:

Эту (а не другую)

Задачу

Класс

Выполнить

Петрову

Мысль партнера

А не в другое время

Суть работы

Необходимость действовать

Время действия

Концентрация внимания

Что именно

Кто дает поручение

Что сделать

Кому именно

Умение воздействовать словом на школьников, создавать на работе и во вне рабочее время бодрую рабочую атмосферу, в нужные моменты пробуждать словом положительные эмоции у обучаемых — незаменимое подспорье в работе каждого преподавателя. Учитель, не обладающий ораторскими способностями, не может стать выдающимся педагогом, т. к. главным образом с помощью речи человек выражает свою индивидуальность.

Изучение жизни и быта долгожителей позволило геронтологам сделать вывод: долгожители мало говорят. Дело в том, что разговор приводит к немалому расходу энергии. Педагоги, лекторы нередко жалуются на упадок энергии, полную опустошенность. Для восстановления необходимы периоды полного покоя, своеобразной игры в молчанку. Кроме этого, подзарядке способствуют раскрытые и повернутые к солнцу ладони. С этой же целью полезно прижаться спиной к березе или дубу и постоять в таком положении 10—15 мин. Но не прижимайтесь к ели или осине. Они, наоборот, отбирают живительную энергию.

Упражнение

Прочитайте внимательно 16 вопросов. Ответьте на каждый из них «да» или «нет».

1. Следите ли Вы за тем, чтобы собеседник (слушатель) правильно Вас понял?
2. Подбираете ли слова, соответствующие уровню подготовки собеседника (слушателя)?
3. Обдумываете ли указания, прежде чем их высказать?
4. Отдаете ли распоряжения в достаточно краткой форме?
5. Если Вам не задают вопросов после того, как Вы выступили, считаете ли Вы, что Вас поняли?
6. Ясно ли Вы выражаете свою мысль? Следите ли за тем, чтобы Ваши высказывания были как можно более определенными?
7. Продумываете ли Вы логику своих высказываний?
8. Побуждаете ли слушателей задавать Вам вопросы?
9. Предполагаете ли Вы, что знаете мнение окружающих?
10. Стараетесь ли Вы отличить факты от мнений?
11. Противодействуете ли Вы аргументам собеседника (слушателей)?
12. Стараетесь ли Вы, чтобы слушатели во всем соглашались с Вами?
13. Используете ли Вы в своей речи профессиональные термины, не всегда понятные слушателям?
14. Говорите ли Вы ясно, четко, кратко и вежливо?
15. Следите ли Вы за тем, какое впечатление Ваши слова производят на собеседников (слушателей)?
16. Делаете ли Вы в своей речи паузы для обдумывания своих дальнейших высказываний, а также для того, чтобы слушатели уяснили их суть?

Обработка результатов: подсчитайте количество «да» при ответе на вопросы 1, 4, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16.

Оценки:

- ⇒ 7 баллов и ниже свидетельствуют о том, что умение четко и ясно излагать свои мысли проявляется у Вас в малой степени;
- ⇒ от 7 до 10 баллов — над совершенствованием этого умения надо работать;

⇒ 10 и более баллов говорят о том, что Вам присуще умение четко и ясно излагать свои мысли.

Слово — посредник для установления согласия, дружбы

Будьте осторожны и осмотрительны в разговоре с учеником. Всегда помните, что непродуманные слова преподавателя могут обидеть, выбить из колеи школьника, учащегося ПТУ. Прекрасно написал дагестанский поэт Гамзат Цадаса: «Не забывай, дорогой человек: рана от пули затянется вскоре. Рана от слова пылает весь век». Как же надо разговаривать тет-а-тет? Об этом настоящий подраздел.

Язык — инструмент; едва ли не труднее он самой скрипки.

П. А. Вяземский

Помимо словесного общения с группой сотрудников (ретиальное общение), в практике работы учителя часты непосредственные речевые контакты с отдельными школьниками (аксиальное общение). Аксиальная коммуникация жизненнее, проще ретиальной. Но и здесь есть особенности, трудности.

Как-то один английский педагог, не добившись успеха в разговоре с воспитанником и не найдя необходимых рекомендаций в педагогической литературе, с горечью воскликнул: «Если бы инженеры строили мосты, врачи лечили людей, а юристы судили обвиняемых с такой же склонностью к поверхностным обобщениям и таким отсутствием убедительных обоснований, какие мы встречаем в педагогике, то все мосты давно бы рухнули, пациенты умерли, а невинные были бы повешены».

Но если во многих областях педагогики почти нет конкретных рекомендаций, то аксиальному общению не повезло еще больше. О словесном общении один на один доступной литературы нет. А ведь в работе управляющего оно встречается ежедневно. Что же необходимо знать в этом вопросе ру-

ководителю-практику? Какие рекомендации необходимо соблюдать, чтобы стать уважаемым и приятным в общении человеком?

Кто не умеет говорить, карьеры не сделает.

Наполеон Бонапарт

Важнейшая из этих рекомендаций — недопустимость долгу и постоянно останавливаться в разговоре на одном вопросе. Необходимо периодически переключать разговор с одной темы на другую. Постоянное возвращение к одной проблеме, например к низкой дисциплине или плохой работе сотрудника, затрудняет коммуникацию. С прогульщиком или нарушителем дисциплины не следует говорить только о его недостатках. С ним хорошо побеседовать об интересной книге, последнем кинофильме или, окончательно поразив его, о чемпионате по футболу или о последней моде, т. е. о том, что ему близко, что его трогает и волнует.

А для этого необходимо чувствовать собеседника, знать, что для него значительно, занимательно, интересно. Всегда уметь говорить в первую очередь не о том, что тебя как руководителя волнует, а о том, что близко партнеру по коммуникации. И только после дискуссии на интересную для него тему, когда установится взаимопонимание, наладится контакт, можно перейти к проблеме, которая волнует старшего, ради которой был начат разговор.

Такие беседы требуют определенной подготовки. Известно, что президент США Рузвельт вечером каждого дня получал список лиц, которым на следующий день должен был дать аудиенцию. Рядом с каждой фамилией адъютант президента проставлял профессию и увлечения посетителя. Одновременно в кабинет приносили соответствующую литературу. На следующий день Рузвельт ошеломлял и приводил в восторг собеседников, поговорив с одним о рыбной ловле, с другим о сталелитейном деле, с третьим о филате-

лии. Долгие годы Рузвельта считали непревзойденным собеседником.

Современный учитель не может не знать проблем, волнующих его учеников. Он знает художественную литературу, следит за текущей периодикой, ориентируется в проблемах кино и театра, в курсе международных событий, живо интересуется положением внутри страны, не понаслышке знает о спорте и музыке, о филателии, филумении, филофонии, нумизматике. Чтобы облегчить эту работу, в ряде школ при подписке на газеты и журналы руководители не дублируют друг друга, а стараются охватить как можно более широкий круг периодических изданий. В дальнейшем при любой встрече преподавателей между собой (производственное совещание, инструктаж, вечеринка по случаю Нового года) очередной член коллектива получает 10—15 мин и сжато делает обзор закрепленного за ним органа печати. Если кто-то заинтересуется материалом, он не будет искать годовую подшивку, а сразу найдет нужное. А тот, кто не заинтересуется, будет знать, чем живет страна в той или иной области.

В ряде школ, вузов, учреждений, предприятий периодически делают обзоры художественной литературы, знакомят желающих с новостями научно-технического прогресса. Такая работа велась в 537-й московской школе, в Московском НИИ физиологии детей и подростков, в Московской ветеринарной академии, на Сасовском станкостроительном заводе Рязанской области, на нескольких заводах Вятки. В эти же организации систематически приглашали с лекциями интересных людей. Эту задачу можно решить с помощью наглядной агитации. В учительской устанавливается стенд. На нем разделы «На просторах России», «За рубежом», «Наука и техника», «Культура и искусство», «Физкультура и спорт». Несколько молодых преподавателей отвечают каждый за свой раздел. Раз в неделю они меняют материалы раздела, помещая на стенд не статьи, а короткие, в пять-шесть строчек, корреспонденции. Например: «Начато строительство железнодорожного моста без сварки. Блоки моста

скрепляет циакриновый клей. Этот клей намертво схватывает две любые мыслимые пары в любой среде». Вместо подписи — сноска, показывающая, откуда взято это сообщение.

Ну и наконец, ничто не может заменить самообразование, систематическую работу над собой. А рекомендации по организации этой работы обязаны систематически давать администрации местное радио, стенная печать. «Взять» у ребят не менее важно, чем «дать».

Научись слушать, и ты сможешь извлечь пользу даже из тех, кто говорит плохо.

Плутарх

Затрудняют словесное общение люди, которые «все знают» и не в силах отказаться от привычной точки зрения, даже если она неверна. Нередко ученик начинает рассказ о книге, газетной статье, новости, услышанной по радио, а учитель его останавливает. Оказывается, что он уже это читал или об этом слышал. Он не понимает, что, остановив школьника два-три раза, он отбивает у него охоту к общению. В следующий раз старшему не расскажут о важной новости, не посоветуются по животрепещущей проблеме, не пригласят в дружескую компанию. Часто целесообразно не афишировать свое знание проблемы. В этом случае можно узнать о ней что-то новое, ранее неизвестное, а главное — не отталкивая от себя учащегося, останешься уважаемым педагогом, интересным и приятным собеседником.

Блестящий словесник, петербургский учитель Е. Н. Ильин считает, что «взять» у ребят что-то новое важнее для учителя, чем дать. Он считает, что у школьников много свежей конкретной информации. Это и нашумевший кинофильм, посмотреть который педагогу просто некогда, и вечерняя дискуссия с отцом — доктором философских наук или мамой — искусствоведом. А бывает, что ребята и по специальности помогут. Как-то Ильин предло-

жил школьникам выбрать любой чеховский рассказ и прокомментировать его. Оказалось, что некоторых рассказов он не знал, а другие забыл. Чехова пришлось перечитать заново.

Важно, пишет педагог, понимает ли учитель ученика? Интересно ли ему с учеником и с учениками? Так ли охотно он идет к ним, как они к нему? Здесь немалые резервы общения¹.

Конечно, учитель имеет свое мнение и может внутренне не соглашаться со школьником. Но стремление спорить по пустякам — признак незрелой личности. Особенно если споришь с тем, кто по культуре, образованности, жизненному опыту уступает тебе. Не следует лицемерить, но необходимо приучить себя не спорить по поводу любой ошибки учащегося. Находите, что может сблизить ваши позиции. Попробуйте почувствовать и разделить переживания ученика. Сочувствие еще не значит согласие. Постепенно переориентируйте его на более спокойное, терпимое отношение к тому, что его возмущает. Лучше не спор, а доброжелательное, конструктивное разбирательство. Не следует забывать, что многим молодым людям свойственна категоричность. С возрастом она чаще всего проходит. Рассказывают о студенте музыкального училища, который говорил: «В музыке только я!» Когда он стал учиться в консерватории, свою позицию смягчил: «Я и Чайковский!» Перед выпуском стал еще мягче: «Чайковский и я!», а после пяти лет самостоятельной работы снова приобрел уверенность и стал убежденно говорить: «Только Чайковский!»

В разговоре со школьником лучше не употреблять слов «конечно», «безусловно», «естественно», «я убежден». Ведь, если человек не согласен, эти слова его не убедят, а если согласен, они просто не нужны, но могут настроить ученика против преподавателя, впрочем так же, как небрежный взмах рукой или недовольный, осуждающий взгляд.

¹ Ильин Е. Н. Искусство общения. — М., 1982.

Умение слушать

Противник, ищущий ваши ошибки, полезнее, чем друг, пытающийся их скрыть.

Леонардо да Винчи

Трудно говорить с тем, кто все время спорит, но еще труднее поддерживать добрые отношения с тем, кто со всем услышанным соглашается. Такой педагог для коллег, для учащихся быстро становится неинтересным собеседником, с ним трудно поддерживать добрые отношения.

Значит, если я искренен с собеседником, а иначе плодотворное общение невозможно, я буду внимательно, не перебивая, его слушать, время от времени кивая головой, говоря «да», «согласен», «правильно», «молодец», т. е. односложно показывая, что не отвлекаюсь и согласен с услышанным. Но иногда попрошу пояснить сказанное, указать источник сведений или — очевидно, это будет нечасто — возражу, если вопрос принципиальный. Вежливо, но твердо буду отстаивать свою точку зрения. Такое общение приятно, интересно и полезно для обеих сторон. Вообще умение слушать, не перебивая, отличает воспитанного человека, квалифицированного руководителя.

Очень хорошо сказал французский драматург А. Декурсель: «Слушать — это вежливость, которую умный человек оказывает глупцу, но на которую этот последний никогда не отвечает тем же».

Умение учитывать особенности собеседника

*К каждому подбирать отмычку.
В том искусство управлять людьми.*

Бальтасар Грасиан, испанский мыслитель

Определенные трудности возникают при общении с представителями других когорт. Это могут быть представители разного пола, возраста, профессии, люди, живущие территориально далеко друг от друга.

В эксперименте мужчина и женщина читали группе испытуемых, которые их не видели, один и тот же текст, содержащий биографические данные дикторов. После этого испытуемых попросили оценить чтеца как личность. Женщина была оценена гораздо выше. Объясняя это явление, экспериментатор справедливо указал, что эталонные черты настоящего мужчины — мужественность, сдержанность, и, естественно, рассказ группе незнакомых людей об интимных подробностях своей жизни был воспринят отрицательно.

Женщина же в современной культуре — человек более слабый, зависимый, и ее откровения были восприняты как должное.

Преподаватель-мужчина, в отличие от коллеги-женщины, должен очень осторожно рассказывать школьникам о фактах из своей жизни, делиться откровенными мыслями, особенно в группах девочек. Ведь они более чувствительны к интонациям, лучше распознают по голосу психическое состояние человека, больше видят в выражении лица собеседника, тоньше реагируют на выражение боли и страдания, обиды. А все это, как мы уже говорили, считается отрицательным у мужчины.

Разный возраст и общественное положение также диктуют учителям иные словосочетания, чем их подчиненным.

— Ты опять нализался? — может спросить один школьник другого. Но подобное обращение к матери молодого человека вызовет по меньшей мере недоумение, а то и серьезную обиду. Вообще со старшеклассниками говорить трудно, их мнения устоялись, они нередко просто не слушают старшего, и потому разговор с ними целесообразно начинать с того, с чем они согласны.

Здесь очень хорош опыт Сократа. Этот опыт заключается в том, что мысль делится на ряд порций и каждая порция предлагается слушателю в виде вопроса, подразумевающего простой, короткий и обязательно положительный ответ. При этом методе слушатель приходит к правильному решению сам, но, очевидно, с помощью старшего.

— Сколько лет вашему сыну? — спрашиваете вы у матери школьника.

— Пятнадцать.

— В этом возрасте велика потребность в неформальном, доверительном общении со взрослыми. Но я чувствую, что вы очень заняты работой, домашним хозяйством и на общение с сыном у вас не всегда хватает времени?

— Нет, мы иногда дружески разговариваем.

— Конечно, я и не допускал иного. Но это бывает очень редко?

— Да, времени не хватает.

— Наверное, вы не всегда в курсе, с кем он дружит, что читает?

— Да, к сожалению, руки не доходят.

— А как вы думаете, несколько часов в неделю можно уделять сыну?

— Конечно, на это время можно найти.

— Значит, договорились, несколько часов в неделю вы посвящаете сыну?

— Ладно, — после некоторого раздумья отвечает мать. — Раз в неделю буду ходить с ним в театр или на лыжную прогулку или почитаем вслух, поотгадываем кроссворд, поговорим о книгах, которые сын читает.

В деревенской школе просто необходимо иногда поговорить о сельской жизни, о домашних животных, о сборе грибов и ягод. С молодым человеком из музыкальной семьи — побеседовать о музыке, о только что прошедшем конкурсе Чайковского; с представителем спортивной династии — о спорте.

Индивидуальный подход требует учитывать даже рост собеседника. Мужчины гордятся высоким ростом. Для женщины высокий рост нередко беда.

Поэтому, если вы ниже старшеклассника, подходите к нему ближе. Если выше, располагайтесь от него дальше или разговаривайте с ним сидя, усадив его напротив. К девушке иной подход: если она очень высока, а вы ниже, не надо подходить к ней близко, вынуждать ее смотреть на вас сверху. Лучше беседовать сидя. И наоборот, если вы, мужчина, выше ученицы, можно разговаривать с ней стоя, не придерживаясь дистанции.

Диалог

Не следует завладевать разговором как вотчиной, из которой имеешь право выжить другого; напротив, следует стараться, чтобы каждый имел свой черед в разговоре, как и во всем остальном.

Цицерон

В наше время, когда бурлит общественная жизнь, когда резко вырос культурный уровень основной массы населения страны, необходимо отказываться от монолога в разговоре со школьниками. Диалогический — основной стиль аксиального общения. Он заставляет обоих собеседников думать и принимать активное участие в разговоре. Наше изучение проблем речевого общения в ряде школ и вузов Москвы, Мурманска, Астрахани, Смоленска, Надыма показало, что большинство преподавателей не всегда отвечают на поставленные учащимися вопросы, не рассеивают возникающие у них сомнения, а случается, даже грубо осаживают недовольного, несогласного, желающего возразить или получить более полный ответ школьника.

А ведь одно из правил аксиального общения рекомендует спокойно и тактично познакомить собеседника с разными точками зрения на проблему, помочь ему самостоятельно выбрать правильную позицию, не отпугивать замечаниями и резкими репликами, а, наоборот, поощрять к сомнению, выражению собственного мнения и, таким образом, к активному участию в беседе. Важно приучить себя выслушивать любого ученика до конца, не перебивая, находить общую платформу, объединяющую воспитателя и воспитанника.



Рис. 9

На практике же нередко старший, сосредоточившись на собственных мыслях, не воспринимает слов ученика или так торопится высказаться, что слушает младшего вполуха, только чтобы вклиниться в разговор, высказать свое мнение. В этом случае словесный контакт, деловое общение нарушаются. Преподаватель отгораживается от того, контакт с кем для него необходим, и, таким образом, не может эффективно выполнять свои профессиональные обязанности. Кроме того, люди, относящиеся к разным когортам, нередко плохо понимают друг друга, ведут разговор, используя разные слова и выражения. И не следует раздражаться, услышав необычные языковые структуры, формы, термины. Люди, а молодежь особенно, склонны к новациям, жаргонным выражениям, хлестким фразам.

Попугаисты, запугаисты...

Друг мне тот, кому все могу говорить.
В. Г. Белинский

Чтобы аксиальное общение стало более плодотворным, необходим микроклимат, располагающий к доверительному разговору. Для этого постарайтесь свести к минимуму или полностью исключить все, что отвлекает ваше внимание, все, что может помешать душевной беседе. Четко представьте, в чем цель разговора для вас и собеседника. Не забывайте о том, что возбуждает ваши эмоции, и постарайтесь раздражители нейтрализовать. В противном случае разговор вряд ли принесет ожидаемый результат. По ходу беседы делайте записи. Это настраивает на серьезный лад собеседника и помогает вам не отвлекаться и запоминать. Иногда нужно подготовить свой ответ. Никогда не пере-



Рис. 10

оценивайте свои возможности. Помните, что с помощью беседы нельзя изменить личность. Можно только создать условия для ее саморазвития.

Полностью сводят на нет аксиальное общение неумные вопросы старшего, к которым привыкли и не ждут на них ответа.

Во время объяснения нового материала школьник смотрит в окно, не записывает.

— В чем дело? — спрашивает учитель. — Почему не работаете?

— Я тетрадь забыл.

— После уроков перепишите материал у товарища и покажите мне.

Учитель продолжает объяснение, школьник по-прежнему посмеивается и бездельничает. У него нет ни одной тетради ни по одному предмету. Да и учитель это знает. Причина замечания — своеобразное отношение старшего к выполнению своего служебного долга. Он, педагог, видит нарушение и принял меры. Пусть все знают, что он не пропустит нарушение дисциплины без замечания. А есть ли польза от такого замечания? Помогает ли оно сохранить авторитет и поддерживать дисциплину? Скорее наоборот. А что же делать в такой ситуации? Чтобы школьник работал, проще всего дать ему лист бумаги и ручку, а после занятий выяснить, в чем дело, почему нет необходимых для учебы принадлежностей, и принять меры, чтобы они были.

Психосоциальная атмосфера общения во многом зависит от взаимных обращений контактирующих людей. К сожалению, часто у преподавателей имеет место запелляционная манера общения со школьниками. Она проявляется в стремлении всегда говорить официальным тоном, в жестких категоричных фразах, с неулыбчивым лицом. Мешает доброму общению менторский тон старшего, назидательность в речи: «Ты ничего не хочешь понимать», «Коллектив не позволит вам», «Коллеги не допустят такого поведения». Видимо имея в виду эти выражения, ученики нередко дают оценку кому-нибудь из окружающих: «Говорит, как учитель».

Перефразируя Н. Паркинсона, можно часть педагогов разделить на попугаистов, запугаистов и опугаистов¹.

- Попугаисты, беседуя со школьниками, многократно повторяют одно и то же. Прорваться сквозь попугаизм очень трудно.
- Попугаист-резонер постоянно приводит примеры безупречного поведения из литературы, истории. По поводу и без повода читает длинные нотации. Но занудливое словоизвержение дает «эффект бумеранга», или, как говорят в психологии, эффект негативного внушения, когда учащиеся привыкают не слушать старшего и действуют ему наперекор. К тому же надо иметь в виду, что, если необходимо серьезно повлиять на ученика, установить с ним добрые отношения, монолог менее эффективен, чем диалог.
- Запугаисты любой вопрос решают еще до начала разговора с учеником и считают, что он обсуждению не подлежит. Они не терпят возражений, часто используют иррациональные фразы, например «так не может быть, потому что так не может быть никогда». Они не уважают подчиненных, не считаются с их мнением. В результате их перестают уважать, а в дальнейшем и бояться.
- Опугаисты опутывают слушателя тенетами учености. Они ошеломляют школьника фактами, цифрами и нескончаемыми цитатами, с помощью которых можно доказать что угодно. Они задают вопросы собеседнику, но ни на один из них не дают ответить. В конце разговора благодарят растерянного ученика и бодро подводят итог: «Итак, мы решили...»

Любой ли момент хорош для беседы с учащимся? Очевидно, нет. Школьник, скажем, допустил серьезную ошибку при написании сочинения. Он взволнован, возбужден, и в такой момент разговаривать с ним нецелесообразно. Он обязательно будет оправдываться, отрицать справедливость полу-

¹ См.: Паркинсон Н. С. Законы Паркинсона. — М., 1976. — С. 233—238.

ченного взыскания. Если вы будете настаивать на своем, он скорее всего рассердится и начнет еще более категорично доказывать ошибочность вашего мнения. В дальнейшем он успокоится и будет просить дать ему для подготовки еще одно сочинение, испытать его еще один раз. Через некоторое время он успокоится и более трезво оценит свою ошибку, согласившись со справедливостью взыскания. Очевидно, не следует беседовать с воспитанником на первых стадиях его психического состояния. Значительно эффективнее будет беседа, когда он успокоится, осознает свой промах.

К школьнику на «вы»

*Истинная вежливость заключается в
благожелательном отношении к людям.*

Ж.-Ж. Руссо

Беседа во время отдыха имеет свои особенности. Здесь не ценится критичность партнера, нет необходимости говорить убедительно, точно отвечать на поставленные вопросы. На отдыхе любят тех, с кем легко и просто, тех, кто искренне интересуется делами собеседника и умеет его понять. Здесь не следует обращать внимания на ошибки в речи ученика, засыпать его уточняющими вопросами. Надо уметь додумать недосказанное, понять душевное состояние собеседника, отвлечь его от переживаний, от грустных мыслей, если они имеют место.

Любая форма беседы требует воспитанности, вежливости, такта, доброжелательности, искренней заинтересованности на лице и в тоне речи, уважительного отношения к ученику любого возраста на «вы» и по имени-отчеству. Когда все это налицо, то яркая речь, живая, непредсказуемая динамика поступков лица, о котором рассказывает старший, невольное волнение, восторг, пусть неосознанное, но часто возникающее любовное отношение к старшему и к герою, о котором он рассказывает, к делу, которое необходимо выполнять, закладывает в подсознание молодого человека долговременную целебную программу, вызывает катарсис, и в его душу проникают светлые мысли и благие намерения.

Флирт

*Кумир мой, вылепил тебя такой гончар,
Что пред тобой луна своих стыдится чар.
Иные к празднику себя пусть украшают,
Ты праздник украшать собой имеешь дар.*

О. Хайям

Интереснейший раздел речевого общения, к сожалению почти забытый в наши дни, — флирт. Флирт — словесный поединок в любовной игре. Он учит остроумной беседе. Заставляет, напрягая умственные способности, угадывать намек, определять отношение к себе собеседника, давать ему интеллектуальную и эмоциональную оценку. Лукавое словечко интригует, будит любопытство, пробуждает надежду. Флирт обогащает словарный запас личности, оттачивает ее внимание и быстроту словесной реакции.

Начальная фаза флирта — восхищение партнером. Когда, флиртуя, мы поднимаем «на пьедестал» своего собеседника, он восхищается нашей наблюдательностью и умением разбираться в людях. Устоять против даже прозрачной лести очень трудно.

Вторая фаза заключается в умении заставить собеседника рассказать о себе, о своей жизни, об успехах в работе, учебе, о достижениях в музыке, живописи, спорте, коллекционировании и в других видах деятельности. Эти сладостные минуты рассказа о себе, о своей исключительности, подкрепленные восторженным вниманием собеседника, вызывают любовное отношение к нему, огромное удовлетворение от контакта, беседы.

Третья фаза самая сложная. Здесь необходимо ненавязчиво попросить помощи. Девушка может попросить проводить ее вечером до дома, т. к. одной идти страшно. Юноша — помочь советом в хозяйственных вопросах, в выборе художественной литературы, в покупке продуктов и т. п. Или проще: излить душу, опереться на сильного человека. А оказать помощь тому, кто слабее, всегда приятно. Улучшаются отношения, крепнут дружба, любовь.

Тест «Какой Вы лектор?»

У каждого выступающего перед аудиторией — свой стиль общения со слушателями, но всех лекторов можно разделить на две большие группы. Представитель первой группы подчиняет себе аудиторию; учитывает ее непосредственную реакцию, но предпочитает «держат вожжи» в своих руках; не допускает вольностей в поведении и речи. Назовем такой стиль «авторитарным». Представитель второй группы в известной мере сам подчинен аудитории. У него более разнообразные варианты поведения на трибуне, общения, речи и т. д. Он ориентируется на непосредственную реакцию аудитории, обладает более гибкой «личностной» манерой общения. Назовем такого лектора «демократичным».

И у того, и у другого есть свои преимущества и недостатки. Так, излишняя независимость от аудитории может сделать лектора нечувствительным к запросам слушателей. А стремление во всем идти на поводу у аудитории может обернуться потерей авторитета, снижением эффективности выступления.

Какой же тип общения с аудиторией предпочтительнее? Выбирать его надо в соответствии со своим темпераментом, характером, индивидуальными и личностными качествами. Определить, к какому типу лектора вы относитесь, можно с помощью простого теста. Ответьте на следующие вопросы «да» или «нет».

1. Нуждаетесь ли Вы в тщательной подготовке к каждой лекции в зависимости от характера аудитории (если тема хорошо известна и у Вас есть опыт выступления с ней)?
2. Чувствуете ли Вы себя после лекции «выжатым», неспособным выступать в тот же день, ощущаете ли резкое падение трудоспособности?
3. Волнуетесь ли Вы перед выходом на трибуну настолько, что приходится «преодолевать» себя?
4. Всегда ли одинаково начинаете лекцию?
5. Приходите ли на лекцию заранее?

6. Нуждаетесь ли в достаточно большом количестве времени (3—5 мин), чтобы установить с аудиторией первоначальный контакт и заставить себя внимательно слушать?
7. Стремитесь ли говорить строго по намеченному плану?
8. Любите ли во время лекции двигаться?
9. Отвечаете ли на записки с вопросами по мере их поступления, не группируя их?
10. Удастся ли Вам в ходе лекций пошутить?

Ключ к тесту:

➤ Положительные ответы на вопросы 1, 4, 5, 6, 7, 9 и отрицательные ответы на вопросы 2, 3, 8, 10 свидетельствуют о том, что Вы относитесь к первой группе лекторов. Представителям этой группы можно порекомендовать серьезнее готовиться к выступлениям. Заранее отрабатывать и предусматривать все, что касается композиции, содержания и языка выступления, составлять подробный предварительный конспект (хотя в ходе лекции, конечно, не пользоваться им).

Лекторы, не попавшие в первую группу, относятся ко второй.

➤ Представителям этой группы можно порекомендовать серьезнее относиться к выступлению и к слушателям, быть сдержаннее в жестах и мимике, заранее готовить интересное начало и четкую концовку выступления.

Тайны Мнемозины, или Пути развития и укрепления памяти

В античном мире, размышляя о природе вещей, сути явлений, философы особо выделяли память как драгоценный дар богов человеку. И греческая мифология высоко ценила это, ведя ее родословную от дочери Урана и Геи — богини памяти Мнемозины, которая стала матерью девяти муз. Для нас же память — понятие психолого-педагогическое, важнейший компонент обучения и воспитания. Поэтому мало лишь кон-

статировать, что у кого-то она развита лучше или хуже, — нам важно ясное понимание законов формирования памяти, свободное владение приемами ее развития. Подраздел о памяти окажет педагогу реальную помощь в его работе.

Значение памяти для человека

Им память дал, мать муз — всего причину.

Эсхил

И. М. Сеченов называл память драгоценным умственным даром человека. Он справедливо утверждал, что без памяти люди всю жизнь были бы как новорожденные. Невольно вспоминается один из романов Маркеса. Писатель, фантазируя, рассказывает, что жители г. Макондо стали терять память. На рога корове пришлось вешать табличку: «Это корова». Но вскоре хозяева коровы забыли, для чего она нужна. На табличке появилась вторая строчка: «По утрам ее надо доить и получать молоко». Продолжающийся процесс забывания заставил приписать внизу: «Молоко надо кипятить, смешивать с кофе и по утрам пить кофе с молоком». Но, забыв буквы, перестав читать, утратив память о назначении предметов, они действительно стали бы новорожденными.

Память необходима каждому человеку, она нужна в любом деле, в каждый миг повседневной жизни, но особенно нуждается в разнообразной и хорошо тренированной памяти педагог, руководитель. Необходимо помнить учащихся, их биографии, способности, увлечения, их близких, наконец, их имена, фамилии. Не менее важно запоминать индивидуальные особенности коллег, руководителей, родителей школьников. Руководитель не может не помнить об основных науках, которые изучают его ученики, о своих должностных правах и обязанностях. В процессе подготовки к занятиям, составления любого документа ничем не заменимую роль играет память. А разве допустимо забывать что-либо из истории страны и собственного производства, из истории своей семьи и своего города; из множества необходимых для успешной работы и воспитания уча-

щихся данных многих общественных, точных, естественных, гуманитарных наук?

А. Н. Леонтьев показал, как развивается память в онтогенезе. На первом этапе происходит развитие естественной способности к запечатлению и воспроизведению услышанного, или увиденного, или прочувствованного. Человек пользуется памятью, но не господствует над ней. На втором этапе появляется опосредствованная память, при которой используется прошлый опыт. Используются внешние средства, которые меняют саму структуру акта запоминания. Уже ребенок, используя, скажем, простые ассоциации, начинает господствовать над памятью. На третьем этапе внешние средства запоминания как бы вырастают, становятся внутренними средствами управления памятью. Субъект начинает использовать различные внутренние мнемотехнические приемы и средства. Он господствует над памятью, не замечая этого. И только на четвертом этапе очень небольшое число специалистов-психологов изучают эти приемы, используют их в работе и расширяют их арсенал.

Память — кладовая ума

В духовной жизни, как и в практической жизни, тот, у кого знания держатся, всегда прогрессирует и имеет успех.

У. Джеймс

Трудно переоценить значение памяти в жизни человека. Биологическая память сделала каждого из нас представителем племени *Homo sapiens* (человек разумный), историческая — человеком XXI в., индивидуальная — личностью.

Позднее было выявлено, что заучивание стихотворений улучшает последующее запоминание материала по истории и географии. Так было доказано, что упражнения в запоминании бессмысленных слогов и стихотворений развивают функции внимания, выдержки, способность сохранять ровное душевное настроение, что оказывает положительное влияние на запоминание любого другого материала.

Эффективность различных видов памяти

Способности, как и мускулы, растут при тренировке.

В. А. Обручев

В зависимости от целей деятельности память может быть произвольной и непроизвольной. Запоминание без заранее поставленной цели, намерений и усилий что-либо припомнить или запомнить называется непроизвольным. «Слепое» повторение не позволяет понять и надолго запомнить что-нибудь. Если же ставится цель запомнить тот или иной материал и воспроизвести его в нужный момент, если при этом проявляется волевое усилие — это будет произвольная память. Произвольное запоминание может быть логическим (смысловым) и механическим, когда нет опоры на процесс мышления, не улавливается смысл заучиваемого, не отчленяется главное от второстепенного. Механическая память не менее смысловой (логической) необходима человеку. Без нее он не только не мог бы говорить, но и разучился бы понимать, что говорят окружающие.

В зависимости от того, что запоминается лучше, оба вида памяти могут быть образными, двигательными, эмоциональными и словесно-логическими. Память бывает кратковременной, долговременной и оперативной. По данным экспериментов, после однократного прослушивания объяснения преподавателя в долговременной памяти учащихся остается в среднем примерно 10 % услышанного, после самостоятельного чтения — 30 %, после показа изучаемого материала, сопровождающегося объяснением и активным наблюдением, — 50 %, после самостоятельных практических действий учеников — 90 %.

Память — это запечатление, сохранение и последующее воспроизведение человеком его опыта.

В начале XX в. пытались найти участок мозга, который курирует память человека. С этой целью обучали крыс различным навыкам, а потом удаляли у них разные участки мозга. Но какую бы долю полушарий мозга не удаляли, память у крыс оставалась. Решили, что память рассеяна по разным

нейронам — нервным клеткам мозга. От целостности какого-то определенного участка мозга она не зависит.

Однако более поздние исследования, проведенные в 60-х гг. У. Пенфилдом, позволили выявить куратор памяти — «гиппокамповый круг» — участки мозга, находящиеся в височных долях.

В процессе эволюции психика сформировалась как единое целое. Память получает пищу от ощущения и восприятия, а сама служит мышлению, которое, в свою очередь, позволяет делать прогнозы, сопровождающиеся эмоциями. При этом особенно важно не допускать разрыва памяти и мышления, т. к., не получая материала от памяти, мышление не развивается.

Изолированная опора на отдельные психические процессы особенно опасна в управлении людьми. Память в этом отношении не исключение. Вот почему так важно знать ее особенности и пути укрепления. И прежде всего помнить, что память — кладовая ума. Но не только. Благодаря памяти сохраняется единство личности. Без памяти мы сегодня не воспринимали бы себя такими, какими были вчера и какими будем завтра. А это восприятие можно упражнять.

Факт упражняемости памяти достоверен. Еще Э. Мейман в конце XIX в. определил, сколько повторений необходимо для запоминания ряда чисел, букв, бессмысленных слогов, строчек стихов и прозы, ряда геометрических фигур. Затем, когда тесты показали количественные результаты развития памяти, организовал в течение 36 дней упражнение испытуемых в механическом заучивании ряда бессмысленных слогов. После этого повторил общее исследование всех видов памяти, чтобы определить эффективность упражнения. Затем вновь повторил упражнение в заучивании бессмысленных слогов в течение 36 дней. Было установлено, что в результате упражнения все виды памяти развились в значительной степени.

В долговременной памяти слушателей остается в среднем примерно 10 % услышанного, после самостоятельного чтения — 30 %, после показа изучаемого материала, сопровождающегося объяснением и активным наблюдением, — 50 %, после самостоятельных практических действий учеников — 90 %.

Память увеличивается в своем объеме параллельно ее использованию. Без тренировки она быстро ухудшается. Поэтому необходимо систематически работать над собой, укрепляя память, заполняя ее новыми сведениями, «проветривая» уже имеющееся в памяти с целью предупреждения забывания. Накопление знаний, опыта — основная функция памяти. Без обширных знаний невозможно мышление, ведь любая мыслительная операция опирается на усвоенные личностью ранее представления, понятия, термины, знания.

Активное запоминание материала

Мудрость не в том, чтобы знать как можно больше, а в том, чтобы знать, какие знания самые нужные, какие менее и какие еще менее нужны.

Л. Н. Толстой

В кратковременной памяти, длящейся десятки секунд, след в сознании сохраняется до тех пор, пока циркулируют импульсы по замкнутым нервным цепям. Если же, повторяя материал, продлить циркуляцию импульсов на 30—50 мин, информация переходит из кратковременной в долговременную память. Этот переход носит название закрепления, или консолидации, материала. Вот почему необходимо стремиться многократно повторять материал. Для этого стоит задерживать внимание школьников на фундаментальном материале не менее чем на 30 мин, а затем организовывать самостоятельную работу, приводить яркие примеры, прибегать к демонстрации плакатов, слайдов, делать исторические экскурсии, показывать, как изучаемый материал повышает эффективность трудового процесса.

Помимо кратковременной и долговременной памяти, мы часто пользуемся памятью оперативной, результатом взаимодействия двух основных видов памяти, представляющей из себя психологическую структуру определенного действия, которое может стать или не станет операцией. Оперативная память, в частности, помогает нам держать в голове полный спи-

сок необходимых покупок. Но сразу же по возвращению из магазина забывать содержание необходимой памятки. Так же, выучив заданное на дом на перемене и ответив преподавателю, ученик забывает то, за что только что получил удовлетворительную оценку.

Новый сложный материал, излагаемый на инструктаже, на занятии в отделе технического обучения предприятия, при объяснении на рабочем месте учащегося или педагога, следует повторять несколько раз, используя разные иллюстрации, рисунки, опорные конспекты, предлагая повторить рассказанное разобравшимся в проблеме слушателям, решая вместе со всеми задачи по теме.

Дело в том, что эффективность усвоения материала зависит от способа его подачи. После прочтения текста школьниками в памяти остается примерно 10 % материала, а при выполнении упражнений, самостоятельной работе — до 90 % (рис. 11).

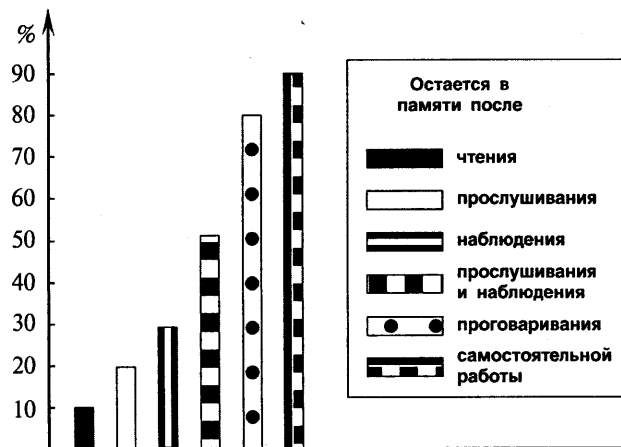


Рис. 11

Без систематического повторения добиться успеха в прочном усвоении материала невозможно. Все услышанное хранится в ячейках памяти. Но активно пользоваться этим багажом знаний обычно не удается, и люди начинают жаловаться на

плохую память, забывчивость. На помощь приходит повторение. Оно повышает эффективность запоминания.

Активность памяти есть искусство запоминания в связи с обстоятельствами и делом. Чтобы запомнить что-либо, целесообразно воспроизводить те конкретные ситуации, на которые память должна реагировать. Завязать узелок на носовом платке, чтобы не забыть уложить в портфель нужную книгу, нецелесообразно. Можно забыть платок в кармане или забыть, для чего завязан узелок. А вообразить, как, взяв портфель, вы положите в него данную книгу, — значит не забыть книгу дома. Вообразив вечером, как утром вы застегиваете верхнюю пуговицу на рубашке, а после этого надеваете галстук, вы не уйдете из дома без галстука. Прощаясь с матерью, провожающей меня на работу, и прикрывая входную дверь в квартиру, я вспоминаю, что надо взять ключи, вечером дома никого не будет. Так, если необходимо запомнить что-либо, следует его связать с каким-либо действием. Часто возникает ситуация, когда сложно вспомнить чью-то фамилию или какую-то свою мысль. Мы часто растерянно останавливаемся посреди комнаты или коридора, пытаемся вспомнить, за чем пошли или что хотели сделать. В подобных случаях рекомендуется кратковременная концентрация по команде на определенном слове. Для этого предварительно выбирается какое-нибудь короткое двусложное слово, которое вызывает положительные эмоции или приятные воспоминания. Это может быть ласковое обращение любимой или уменьшительное имя, которым вас называли родители. Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй — на выдохе. Вспомнив слово-стартер и повторив его несколько раз, мы в большинстве случаев вспоминаем выпавшее из памяти слово или мысль. Это не всегда будет удаваться. Но с помощью концентрации на пусковом слове можно вспомнить забытое быстрее, чем с помощью усиленного напряжения памяти.

Когда приходишь в хорошую школу, то впечатление такое, что там все время повторяют старое...

Чтобы воспитаться... недостаточно прочесть только Пиквика и выучить монолог из Фауста... Тут нужны беспрерывный дневной и ночной труд, вечное чтение, регулярное повторение прочитанного.

Н. Г. Чернышевский

Повторение — это скрытое (про себя) или открытое (вслух) многократное воспроизведение информации. Оно может быть активным или пассивным. Первое продуктивнее второго. *Поэтому заучивание должно носить активный характер. Это не многократное, однообразное чтение материала, а разбивка текста на смысловые части; придумывание заголовка для каждой части; установка взаимосвязи между выделенными кусками; постановка вопросов к отдельным кускам и ответы на них. Наконец, для активного заучивания следует, прочитав задание, закрыть книгу и воспроизвести прочитанное в памяти. Если что-либо забыто, постараться напрячь память и вспомнить забытое. Затем, открыв книгу и просмотрев текст, найти допущенные при воспроизведении по памяти ошибки. Снова закрыть книгу и воспроизвести текст по памяти.*

В эксперименте группа испытуемых читала один и тот же материал пять раз, и через четыре часа в памяти испытуемых оказалось около 15 % прочитанного. А вот когда материал повторялся по книге 4 раза, а один раз воспроизводился без текста, усвоение повышалось до 26 %. На каждом следующем этапе количество прочтений текста сокращалось и соответственно увеличивалось количество воспроизведений, и, когда материал читался 1 раз, а воспроизводился 4 раза, усвоение достигало 48 %.

Важно, однако, помнить, что повторение должно быть концентрированным в самом начале и распределенным в дальнейшем. Распределенное повторение текста делает запоминание более прочным. Распределенное повторение тем эффективнее, чем больше по объему и сложнее материал. Любопытно, что если между заучиванием и повторением человек спал, то мате-

риал почти не забывается. А во время бодрствования или занятий какими-либо делами улетучивается из памяти. Во сне заученное не забывается, потому что забывание — это тоже работа. Перерывы в заучивании не должны быть ни слишком короткими, ни слишком длинными. Хотя и через год повторить одно и то же легче, многое остается в памяти. И все же следует стремиться не восстанавливать забытое, а предупреждать забывание. Так же, как это делает хороший хозяин, который не ждет, когда дом начнет разваливаться, а тщательно грунтует, шпаклюет, красит каждую появившуюся трещину.

Экспериментально установлено, что для заучивания стихотворения при интервале в одни сутки необходимо 4 повторения, при интервале в 3 дня — 6 повторений. Если же заучивать стихотворение в один день, без интервалов, требуется 12 повторений (рис. 12). Но дело не только в большем числе повторений. Заучивание большого по объему материала в один день может привести к перенапряжению, в результате которого происходит охранительное торможение коры головного мозга и забывание заучиваемого.

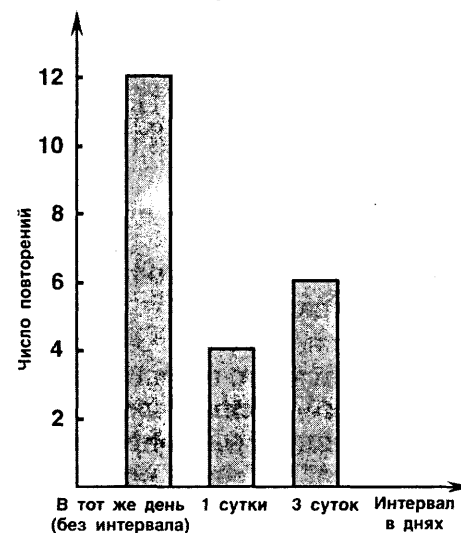


Рис. 12

При распределенном повторении целесообразно растягивать заучивание на возможно большее время, не делая перерывов более 2—3 дней. Приведу пример. Три группы девушек обучались печатанию на пишущей машинке. Первая группа — 10 дней по 10 часов, вторая — 25 дней по 4 часа, третья — 50 дней по 2 часа. Значительно лучшими были результаты обучения в третьей группе. В первый раз целесообразно повторить заучиваемый материал через 25—40 мин. В этом случае в памяти через день останется примерно 30—35 %. Наиболее целесообразно в 1-й день сделать 2—3 повторения, во 2-й — 1—2 повторения, в 4-й, 6-й и 9-й день — по одному повторению. 30 повторений в течение месяца эффективнее, чем 100 повторений за один день.

Но при этом число повторений растет быстрее, чем объем заучиваемого. Так, до 7 узловых вопросов, предметов, явлений, событий запоминаются за один раз. Чтобы запомнить 16 объектов, необходимо уже примерно 30 повторений. А для усвоения 24 объектов — примерно 50 повторений.

Говоря об эффективности усвоения материала, нельзя игнорировать установку на запоминание. Однажды сербский психолог Радославлевич предложил испытуемому ряд из 8 глаголов. Тот прочитал его 40 раз. Психолог остановил его и попросил повторить глаголы наизусть.

— А разве я должен был их выучить? — удивился испытуемый, ошеломив экспериментатора, который забыл его об этом предупредить.

Получив задание выучить глаголы, испытуемый прочитал их несколько раз и запомнил.

В классическом эксперименте сравниваются две группы. Одной из них объявляется, что по материалу, который им сейчас будет предложен, их опросят на следующий день, второй — через неделю. Обе группы были опрошены через 2 недели. Вторая группа запомнила материал значительно лучше.

Формируя установку на запоминание, необходимо устанавливать связи между излагаемым материалом и теми случаями, когда получаемые сведения могут понадобиться на

работе, в жизни. Все время формируется способность к мотивационной деятельности. *Будут значимые мотивы запоминания — будет прочно запоминаться и материал. Не будут значимых мотивов запоминания — любой материал, даже самый интересный, который внимательно слушали, быстро улетучится из памяти.*

И еще: усвоение материала зависит от самостоятельной работы личности. В эксперименте группе школьников предлагалось решать простые арифметические задачи. На втором этапе — самостоятельно придумать условие задач на выученное правило и решить их. На третьем — придумать условие задач, подобрать числа, соответствующие условию, и решить задачи. Во всех случаях лучше запоминался материал третьей серии.

Активно включаясь в работу, преодолевая дополнительные трудности, учащиеся усваивают изучение более прочно, точно и значительно быстрее. *Таким образом, запоминается прежде всего то, что связано с преодолением трудностей, с трудовыми действиями человека.* И в этом отношении прекрасное изобретение школьников или студентов — шпаргалка. Составляя ее, человек группирует сведения, систематизирует материал, невольно анализирует и синтезирует усвоенное, делает обобщения. Так что, когда приходит время восстановить в памяти заученное, нужды пользоваться шпаргалкой уже и нет.

Проверяя влияние собственных действий на эффективность запоминания материала, несколько наших дипломников (выпускники Московского социально-психологического института) повторили эксперимент П. И. Зинченко. Группе студентов экспериментаторы предложили разложить 20 карточек с рисунками в определенном порядке. На следующий день проверка показала, что рисунки в основном остались в памяти у всех испытуемых, хотя задача запомнить материал перед студентами не ставилась. Цифры же рисунков не помнил ни один испытуемый.

Другой группе было поручено разложить карточки по номерам. В результате на следующий день номера были правильно названы большинством испытуемых, а рисунки они запомнили значительно хуже. Значит, запоминается хорошо то, что связано с нашими действиями, с деятельностью личности.

На память влияет психологическое и физиологическое состояние организма. Специально проведенное исследование показало, что у лыжников — победителей эстафет повышался объем кратковременной памяти, а у проигравших — снижался. То же было выявлено у футболистов — победителей и проигравших. Устойчивость и готовность всех видов памяти зависят от уровня тренированности человека. В это долго не хотели верить специалисты. Но эксперименты показали, что у хорошо тренированных лыжников объем памяти после 50 км гонки снижался на 30 %, а у менее тренированных — на 41 %. На следующие сутки у тренированных объем памяти оказался ниже, чем был до гонки на 12,6 %, а у их менее подготовленных товарищей — на 33,3 %. До гонки 77 % хорошо подготовленных лыжников и 72 % слабо подготовленных лыжников хорошо запомнили специально подготовленный материал. А после гонки эти цифры снизились соответственно на 30 и 39 %. После суточного отдыха 60 % хорошо тренированных лыжников снова обнаружили способность к логическому запоминанию материала. А у их менее подготовленных товарищей число 39 % не изменилось.

Положительное эмоциональное подкрепление — мать учения

*О память сердца, ты сильнее рассудка
памяти печальной.*

К. Батюшков

Большую роль при обучении и повторении играет положительное эмоциональное подкрепление, которое, как фиксация в фотографии, закрепляет материал в памяти. Потому так важно ярче, увлекательнее проводить уроки, дополнительные и внеклассные занятия, учить радоваться любому успеху в решении проблем, отмечать искренней похвалой лучших учащихся, переживать за их достижения и неудачи.

Образ преподавателя в сознании учащихся должен связываться с положительными переживаниями. Иначе возникают эмоциональные барьеры, мешающие освоению учебного материала, организации воспитательного процесса, затрудняющие понимание того, что говорит учитель, и закрепление услышанного в памяти.

В эксперименте Н. Джерсида испытуемым предлагалось запомнить приятное и неприятное сообщения. Через неделю в памяти проверяемых осталось 16,4 % приятного и 13,7 % неприятного материала. Но особенно большая разница была обнаружена через три недели. В памяти у людей осталось 7% приятного сообщения и только 3,9 % неприятного.

Как иллюстрация хотя бы вот такой эпизод. Дважды школьника приглашали в учительскую и отчитывали за низкую дисциплину. Вывод ясен: приглашать его в это же помещение для того, чтобы посоветоваться о шефской помощи детскому саду или для разговора о комплектовании спортивной команды, нецелесообразно. Беседа вряд ли окончится успешно.

Еще совет-пример. Директор школы решил поближе познакомиться с вновь набранными десятиклассниками. С его точки зрения, набор оказался неудачным. Однако при первой встрече нецелесообразно обращать внимание на низкую дисциплину школьников, несерьезное отношение к учебе. Важно закрепить в памяти учащихся удовольствие от встречи с директором. Поговорить о перспективах развития школы, о грядущих положительных изменениях в преподавании и организации отдыха ребят, об удовлетворении хорошей работой лучших учеников. Только так можно приобрести подлинных союзников, готовых оказать реальную помощь учителям, администрации школы.

Эффективность закрепления материала в памяти учащегося зависит от того, как преподаватель управляет его переживаниями. Налицо радостные переживания после каждого учебного дня, после беседы с учителем — будут творчески относиться к порученному делу. Наоборот, постоянное

неудовольствие старшего, частые упреки, замечания вырабатывают защитную реакцию, привычку любым способом избавляться от неприятных переживаний. А такая привычка постепенно приучает отрицательно относиться к любой деятельности. В первую очередь к предмету, который ведет данный преподаватель. Такие психические состояния, как удовольствие, радость, изумление, восхищение, восторг, повышают эффективность запоминания. А вот «палками загнать в человека знания нельзя», как утверждал академик П. Л. Капица.

Заинтересованность контактами с педагогом, его словами, появление у занимающихся стенических (положительных) эмоций можно выявить по динамике их лиц. В экспериментах А. Кесса определялась возможность выявить интерес испытуемых при рассматривании фотографий. Было установлено, что у испытуемых юношей расширялись зрачки при рассматривании фотографий обнаженных женщин. А при взгляде на пейзажи, матерей с младенцами, маленьких детей зрачки не менялись. У испытуемых девушек зрачки не увеличивались при рассматривании пейзажей и расширялись при взгляде на матерей с младенцами, на маленьких детей и на обнаженных мужчин.

Логические связи и их роль в заучивании материала

Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный.

М. Монтень

Важно, чтобы процесс запоминания был комплексным. Чтобы в него было включено возможно больше анализаторов. Это и зрение, и слух, и осязание, и обоняние, и вкус. Чем больше видов памяти участвует в запоминании, тем прочнее усваивается материал. Необходимо знать, какой вид памяти развит у данного конкретного человека лучше. И учитывать это при запоминании материала. В процессе самовоспитания целесообразно тренировать все виды памяти, а решая какую-либо задачу, опираться на доминирующий.

Любой вид *памяти становится особенно эффективным*, когда материал усваивается сознательно, когда между отдельными частями запоминаемого устанавливаются логические связи. Испытуемыми были новички и мастера-шахматисты. Тех и других просили запомнить бессмысленно расставленные на шахматной доске фигуры. Оказалось, что мастера справились с задачей хуже новичков. А вот в запоминании позиций из практических партий мастера показали подавляющее превосходство над новичками и шахматистами средней квалификации. И это понятно. *То, что понято, глубоко осознано, связано с ранее усвоенным материалом, уложено в определенную ячейку памяти, усваивается и запоминается несравненно лучше.*

С целью повышения эффективности запоминания преподаваемый слушателям материал все время систематизируется. Новое связывается с тем, что уже имеется в памяти, для этого следует постоянно показывать, как находить в вещах, событиях, законах сходство и различие. Ведь сравнение и различение — основа мышления и запоминания. Учащиеся привыкают создавать ассоциации по сходству (нож — вилка, тигр — акула), по различию (день — ночь, зима — лето), по смежности (понедельник — вторник, земля — солнце).

Термин «ассоциация» означает связь между представлениями, понятиями и т. п., благодаря которой появление одного элемента в определенных условиях вызывает появление другого, с ним связанного. *Ассоциация по сходству* основывается на подобии предметов или явлений. Она может вызвать воспоминание о собрании, на котором учитель услышал оценку своей работы много лет тому назад, и в зависимости от успешности или неудачи своей работы, положительного или отрицательного мнения руководства поднять или ухудшить его настроение.

Ассоциация по различию образуется, когда вспоминается о чем-то противоположном, контрастном, и это помогает вспомнить то, что необходимо в данный момент. *Ассоциация по смежности* связана с совпадением предметов или явлений по времени или в пространстве. Один из примеров — завязы-

вание узелка «на память» на носовом платке. Или нужное мы запоминаем, например, при соотнесении его с началом работы в учебном заведении.

Ассоциации дают человеку возможность автоматически, непроизвольно воспроизводить, вспоминать материал. Легче строит ассоциации школьник, постоянно работающий над собой. Ведь чем глубже и прочнее знания, тем легче строятся ассоциации, находятся смысловые связи между прочно усвоенным и тем, что необходимо запомнить.

Выученное должно отлежаться в памяти. Повторение материала необходимо заканчивать за два-три дня до экзамена. Но такая подготовка дает результат, если материал повторяется систематически. Тот, кто пользуется систематизацией, не жалуется на плохую память. Он приобретает необходимое каждому качество — «готовность памяти»: умение быстро вспомнить необходимый в данный момент материал. Это приобретенное свойство памяти. Его может развить у себя каждый человек, его необходимо воспитывать у школьников.

Облегчает усвоение пройденного опорный конспект. Известно, что при изучении какого-либо материала легко запоминается до 3—4 фактов, событий, узловых вопросов. Зная это, преподаватель делит материал на такое количество частей, а затем каждую часть, в свою очередь, на 3—4 части и т. д. При таком структурировании материала каждая последующая часть вытекает из предыдущей, текст излагается логично, легко удерживается в памяти и прочно усваивается слушателями, если надо запомнить выступление старшего.

Такой опорный конспект можно нарисовать на доске или в тетради. Каждая его часть предваряется вехой — опорным сигналом, который целесообразно обозначить каким-либо хорошо запоминающимся условным знаком, ярко раскрашенным рисунком. Так, в лекции коллегам по работе с трудновоспитуемыми подростками можно выделить три узловых вопроса. Первый — причины трудновоспитуемости, второй — психические особенности трудновоспитуемых и тре-

тий — методика перевоспитания. В свою очередь рассматривая причины трудновоспитуемости, можно остановиться на трех вопросах:

- а) безнадзорности;
- б) отсутствии единых требований у воспитателей;
- в) жестокости и бестактности старших.

К основным особенностям трудных относятся:

- а) гипертрофированное стремление к самоутверждению;
- б) извращенная потребность в общении.

К методам перевоспитания (главное в лекции):

- а) переубеждение;
- б) упражнение;
- в) пример;
- г) общественное мнение коллектива;
- д) поощрение;
- е) наказание.

Затем раскрыть по 3—4 требования к каждому методу и каждое требование подкрепить одним-двумя примерами (рис. 13).

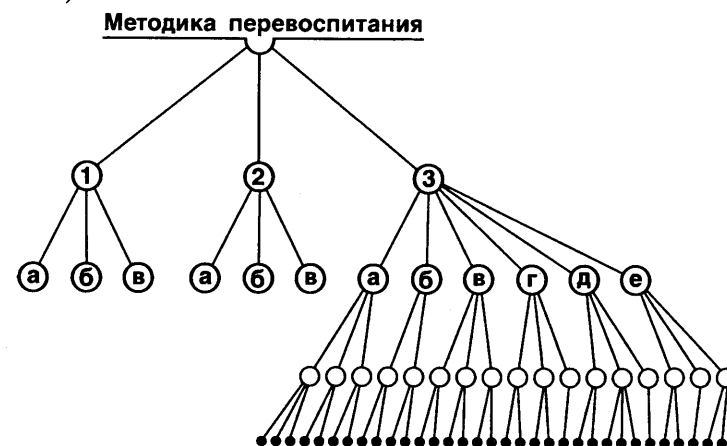


Рис. 13

При таком структурировании текста материал каждого пункта может быть изложен за 4—5 мин и представляет из себя цепочку посылок и следствий. В нем каждое последующее положение будет вытекать из предыдущего. Изложенное хорошо запоминается и говорящим, и слушающими.

В жизни нередко прибегают к заучиванию большого по объему материала по частям. Во-первых, заучивание в целом требует значительно большего времени, которого у школьника, загруженного учебной работой, просто не хватает. И во-вторых, здесь необходимо проявить прилежание, иногда стойкое терпение, что многим учащимся дается довольно трудно. Поэтому так важно приучить таких ребят делить большой текст на оптимальные по содержанию и объему части: не слишком большие, чтобы они не превышали предельный объем запоминаемого, но и не крохотные, чтобы не было очень трудно запомнить большое число частей.

Кстати, запоминание содержания каждой части и последовательность их воспроизведения — разные функции. Можно запомнить содержание каждой порции материала, но забыть, как они соединяются в единое целое. Нередко порядок следования частей друг за другом запомнить сложнее, и этому вопросу следует уделять особое внимание.

Точно так же, облегчая занимающимся процесс запоминания материала, *целесообразно соединять словесные положения, образы, названия со зрительным восприятием этих явлений*. Так, последовательность операций по сборке или разборке прибора или проведение эксперимента с нервно-мышечным препаратом лягушки лучше запоминаются, если слова сопровождаются показом на самом объекте обучения. Упражнения уха и глаза целесообразно дополнять упражнением руки. Показ на доске тут же целесообразно дополнить зарисовкой деталей, сочленений отдельных частей, движений руки учащегося. Чем большее количество чувств участвует в восприятии, тем более прочно теоретические положения, образы закрепляются в памяти.

Мнемоника

*Запоминать умеет тот, кто умеет
быть внимательным.*

С. Джонсон, английский поэт, XVIII в.

При работе с текстом не всегда полезно смысловое запоминание. Когда необходимо запомнить цифры, термины, правильную последовательность гомо- или гетерогенных рядов, азбуку Морзе, коды, пароли, спецификации, применяется мнемоника. *Мнемоникой называется система механических приемов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования различных ассоциаций*. Если смысловая память в значительной степени связана с социальным опытом человека, то, пользуясь мнемоникой, мы в большей мере опираемся на биологические свойства мозга.

Спровоцированное воспоминание происходит легче, чем самостоятельное. Различные приемы мнемоники (стратегии, коды, подсказки) используются во время прослушивания или прочитывания информации, только в этом случае они помогают извлекать материал из памяти. Один из первых приемов мнемоники, изобретенный греком Симонидом, — «метод мест». Если, например, надо запомнить объемное выступление, берется длинный, хорошо знакомый маршрут и в нем намечаются ориентиры (места), к которым «привязываются» части выступления (фамилии людей, части машины и т. п.).

Есть множество других мнемонических способов запоминания. Например, стихотворные строки: «Объем шаров слетает с губ: четыре третьих пи эр куб». Подсказка для запоминания объема шара: «Чтоб тебе не сесть на мель и не понизить тонуса, запомни твердо, пи эр эль боковая поверхность конуса». Так запоминается еще одна формула. Несколько десятилетий тому назад автору довелось готовиться к сдаче экзамена на вождение автомобиля у старичка-инструктора — преподавателя от бога. Он положил правила уличного движения на стихи. Чтобы начать движение машины: «Товарищ, это не проформа-с. Запомни, отправляясь вдаль, нажми педаль сцепленья, тормоз, знак поворота, скорость, газ».

Чтобы запомнить, когда скорость не может превышать 5 км/ч: «Правый, левый разворот, въезд и выезд из ворот и при густом тумане».

Пушкин родился в 1799 г., а Гоголь на 10 лет моложе, а Лермонтов на 5 лет моложе Гоголя, а чтобы запомнить год гибели Лермонтова, надо последние две цифры года его рождения поменять местами (1814 на 1841). Предложение «Цыган на цыпочках подходит, “цыц” цыпленку говорит» помогает запомнить слова-исключения, в которых после «ц» пишется «ы».

Чтобы запомнить в определенной последовательности 12 пар черепно-мозговых нервов, студенты-медики заучивают предложение: «Онегин знал, где была Татьяна, он любил слушать голос близкой, дорогой подруги». После этого перечислить требуемое нетрудно: Онегин — обонятельный, знал — зрительный, где — глазодвигательный, блоковый, тройничный и т. д. «ОВАЛ» — позволяет запомнить основные, самые крупные реки России — Обь, Волга, Амур, Лена. Чтобы запомнить спектральные классы звезд, заучивают фразу: «Один битый англичанин финики жевал». Класс «О» — голубой (до 30 000°); «Б» — голубоватый (до 20 000°); «А» — белый (до 10 000°); «Ф» — желтый (до 8 000°) — наше Солнце и т. д. А запомнить планеты Солнечной системы, начиная с самой близкой к Солнцу, нетрудно, заучив фразу: «Морской волк замучил молодого юнгу, совершенно утомив несчастного парня» (Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон).

Но не следует забывать, что, помогая запомнить внешнее, второстепенное, мнемоника нередко маскирует внутреннее, значимое; не способствует формированию логического мышления, творческому овладению запоминаемым. В то же время мнемотехнические средства справедливо называют высшей опосредствованной памятью человека, использовать внешние и внутренние искусственные средства запоминания может только человек. Мнемотехника позволяет не только эффективно пользоваться памятью, но и господствовать над ней.

Этапы запоминания материала

*В науках всего надежнее помогают
собственная голова, размышление.*

Ж. Фабр

В наше время лавиной растут знания. Каждое последующее поколение делает в науку в 8—10 раз больший вклад, чем предыдущее. В дальнейшем, несомненно, эти цифры будут увеличиваться. И естественно, все острее ставится вопрос о нецелесообразности заполнить память ненужными сведениями. Зачем, например, запоминать многочисленные тригонометрические формулы, даты исторических событий далекого прошлого, если понимаешь и помнишь их последовательность и значение?

Гораздо важнее не конкретные заученные знания, а понимание общих тенденций и закономерностей, умение пользоваться полученными знаниями в практической деятельности, способность не только запоминать, но и думать. Не надо заучивать то, что можно почерпнуть в справочниках. Не следует запоминать факты и цифры, которые через два-три дня улетучиваются из памяти. При зубрежке можно на некоторое время запоминать материал, но резко ухудшается мышление, не формируются творческие способности личности.

Память подчинена конкретным делам и целям. Забываем мы то, что не имеет стимулов, которые приводят в движение память. Для запоминания большую помощь, чем записная книжка, могут оказать предметы, которыми мы пользуемся. Утром, застегивая брюки, я тем самым подсказываю себе, что в правый карман надо положить носовой платок. Надев рубашку, я вспоминаю о галстук и пиджаке. Уходя на работу, я внушаю себе, что после ужина возьму в руки ручку и напишу письмо другу. Точно так же можно использовать рабочий стол, ботинки, пуговицу рубашки, шлепанцы и т. п.

Процесс запоминания проходит три этапа. Первый — это ориентировочные действия (получение информации, осознание задачи усвоения, самостоятельная выработка программы решения поставленной задачи). Второй этап — исполни-

тельные действия (выполнение намеченной программы, интеллектуальная переработка полученной информации, выполнение действий). Третий этап — контрольные действия (проверка и корректировка результатов ориентировочных и исполнительских действий). Без выполнения этих трех этапов не может быть глубокого усвоения материала, нельзя выйти на последующий уровень, не усвоив материал предыдущего. Время, необходимое для усвоения материала на последующем уровне, в 3—5 раз больше, чем на предыдущем.

В теории памяти есть термин *эффект края*. Быстрее запоминается материал, расположенный в начале и конце заучиваемого текста. Материал же, расположенный в середине, запоминается хуже, требует большего времени на заучивание. Поэтому, если есть такая возможность, целесообразно, заучивая текст, менять начало, середину и конец местами.

Но ни один способ заучивания материала не даст результата, если человек боится умственной перегрузки, говорит об ограниченности своих интеллектуальных возможностей. Важно понять и убедить учащихся, что это неверно. Ведь при самой большой нагрузке человек обычно использует не более 3—4 % возможностей мозга. Миллиарды нервных клеток коры больших полушарий теоретически в состоянии усвоить всю информацию, содержащуюся в миллионах томов Большой российской библиотеки.

Немало людей обладали и обладают феноменальной памятью. 12 часов продолжался матч А. Алехина на 30 досках вслепую с лучшими шахматистами, офицерами и генералами немецкой армии в годы Второй мировой войны.

— Это невозможно, — заявил через несколько часов один из партнеров чемпиона мира, летчик. — Я его сейчас проверю.

Он переписал в блокнот расположение фигур, прошел в комнату, где находился Алехин, и сказал: «Вы меня простите. Я девятнадцатая доска. Не могли бы вы сказать, каково мое положение?»

— Неважно, хотя внешне все выглядит благополучно, — улыбнулся Алехин.

— А можете вы показать расположение моих фигур? — Сеансер быстро это сделал. — И вы можете показать расположение фигур на всех 30 досках?

— Конечно, иначе я не смог бы играть.

— Феноменально! — воскликнул немец.

Академик А. Ф. Иоффе по памяти пользовался таблицей логарифмов. Академик С. А. Чаплыгин помнил все номера телефонов, по которым он звонил несколько лет назад. Аспирант И. Шелушков выиграл соревнование в скорости решения задач у ЭВМ «Мир», которая запоминает 12 000 символов и быстро считает. Эти и тысячи других уникальных людей демонстрируют нам огромные резервы, которые таит в себе наш мозг.

В последние годы у нас в стране разработаны специальные таблетки, позволяющие человеку многократно увеличивать возможности своей памяти, — «Мнемонал». Однако применение их оказалось чрезвычайно опасным. Из первых 12 испытуемых 6 добровольно ушли из жизни, а двое находятся в психиатрической лечебнице. Чужие разговоры, прочитанные статьи и книги, радио- и телепередачи — все это запоминалось, кружилось в голове, смешивалось с собственными мыслями, не покидавшими человека никогда. Сейчас работа над препаратом продолжается. Естественно, все материалы засекречены. И видимо, потребуется не один год, чтобы прием «Мнемонала» стал не только полезным, но и безопасным.

Злейший враг памяти — алкоголь. «Градусы» разрушают нейроны в «гиппнокамповом круге». Человек теряет возможность абстрактно мыслить. Он может разговаривать с товарищем, но через несколько минут забыть, с кем и о чем говорил.

Видимо, все-таки феноменальная память — результат некоторых врожденных особенностей коры головного мозга. Но это обязательно и систематические упражнения в избранной деятельности, упорная многолетняя тренировка. Развить память нам чаще всего мешают не ограниченные возможности коры больших полушарий, а прозаическая лень.

Прав американский писатель-сатирик К. Боуви, говоря: «Не многие умы гибнут от износа, большей частью они ржавеют от неупотребления».

Проверьте себя и учащихся

1. Предложите школьникам запомнить пять предметов, лежащих на столе, и их взаимное расположение. На испытание дается 30 с. Затем учащийся на листе бумаги должен изобразить схематично предметы, которые он увидел, и их взаимное расположение. Испытание повторяется 6—8 раз. Время постепенно сокращается до 10 с. За выполнение задания дается 10 баллов. За каждую ошибку снимается 2 балла.
2. Используются таблички с цифрами. Таблички раскладываются на столе, и предлагается запомнить сначала 5—6 однозначных цифр, затем двузначных. Следует запоминать и место расположения табличек. После получасовой тренировки необходимо запомнить 12 двузначных цифр. При запоминании 12 цифр — оценка «удовлетворительно», меньше 12 — «неудовлетворительно».

Необходимо предварительно напомнить испытуемым, что для более легкого запоминания целесообразно группировать запоминаемое по буквам и цифрам.

3. На 20 с школьникам показывают таблицу. Всего таблиц 4. В каждой 9 клеток. В клетках цифры или буквы. После показа таблицы учащиеся берут ручку и заносят в соответствующие клетки то, что они увидели и запомнили. Время записи одной таблицы 40 с. Размер клетки в таблице 3×3 см. При запоминании 20 букв (цифр) — оценка «удовлетворительно», меньше 20 — «неудовлетворительно».
4. Оценка логической и механической памяти школьников. Испытуемым предлагается два ряда слов. В первом ряду есть логические связи между предметами, во втором такие связи отсутствуют.

1-й ряд

комната — дом
щетка — зубы
кровать — диван
карандаш — тетрадь
хлеб — булка
книга — переплет
лампа — свет
ковёр — стена
одеяло — простыня
метро — эскалатор
чернила — ручка
календарь — число
армия — солдат
турник — гимнаст
погон — офицер

2-й ряд

подвал — небо
бабочка — туфля
бумага — окно
плита — автобус
кошка — шляпа
театр — машина
человек — трюмо
портфель — терка
газета — дерево
зебра — дерево
рама — бриллиант
пила — яичница
камень — птица
собака — лента
руль — кресло

Выполнение задания: преподаватель читает 15 пар слов первого ряда с интервалом 5 с между парой, испытуемый записывает пары слов, которые он запомнил. Через 10 с читаются слова 2-го ряда с интервалом 10 с, после прочтения испытуемый записывает их. За каждый правильный ответ дается 2 балла. По первому ряду за 26 правильно записанных слов ставится оценка 5, за 20—4, за 12—3, менее 12—2. По второму ряду за 20 правильно записанных слов ставится оценка — 5, за 12—4, за 6—3, менее 6—2.

Воображение и его роль в учебном процессе

Большинство взрослых, в том числе и педагоги, почему-то весьма прохладно относятся к состоянию мечтательности, столь свойственной юношеству. «Не витай в облаках!», «Хватит предаваться мечтам!» и прочие окрики часто присутствуют в монологах, обращенных к учащимся.

Между тем способность мечтать и тем самым развивать свое воображение именно тот замечательный дар, которым

природа наградила человека. Не будь его — и прощай творчество, великие открытия и высокое искусство.

* * *

Если отнять у человека способность мечтать, то отпадет одна из самых мощных побудительных причин, рождающих культуру, искусство, науку и желание борьбы во имя прекрасного будущего.

К. Г. Паустовский

Большинство великих открытий произошли не благодаря опоре на логическое мышление, а в результате фантастического воображения способных к глубокому проникновению в сущность явлений и умеющих мыслить людей. «Каждый великий успех науки имеет своим истоком великую дерзость воображения», — говорил американский философ Д. Дьюи. А когда известного физика Д. Гильберта спросили об одном из его бывших учеников, он ответил: «Ах, этот-то! Он стал поэтом. Для физики у него было слишком мало воображения». Леонардо да Винчи ошеломлял собеседников чертежами вещей, которые стали реальностью через 500 лет после его смерти. Он разработал конструкцию вертолета и подводной лодки, экскаватора, швейной машинки и выдвигающейся пожарной лестницы и многого другого. Разве это не блестящие примеры фантазии человека?! А как отчаянно сопротивлялись всему новому его современники! Как смеялись над фантазиями гения и вставляли ему палки в колеса!

А разве в наши дни этого не бывает? Когда С. Королев сконструировал планер, позволяющий делать мертвую петлю, его обвинили в аэродинамической безграмотности. Святослава Федорова за пересадку хрусталика называли антифизиологом. Хирурга Г. Илизарова — представителем слесарной медицины. За свои фантазии великие ученые должны были бороться. К сожалению, не каждому из них это по силам. Самоубийствами закончилась борьба с оппонентами, не могу их назвать «научными», генетика Д. Сабина, со-

здателя заменителя крови Ф. Белоярцева и многих других гениальных фантазеров, но не борцов.

Любое открытие начинается с выдвижения субъективных гипотез, возникающих при взаимодействии исследователя с внутренними или внешними явлениями, т. е. с его жизненным опытом и знаниями. Творческая деятельность немыслима без воображения. В учении, общении, труде человек, как правило, опирается не только на мышление и память, но и на воображение.

Воображение — это отражение реальной действительности в новых, непривычных, неожиданных сочетаниях и связях; создание на основе имеющихся представлений образов таких объектов, которых не было в нашем опыте.

Родная мать воображения — трудовая деятельность. В процессе труда необходимо предвидеть его результат. С помощью фантазии (синоним воображения) можно представить идеальный образ объекта, который будет воплощен в продукте труда. Воображение строится на памяти и наличных восприятиях. Таким образом, источник воображения — субъективная действительность, преобразованная в фантазию и вылившаяся в новую форму. При воображении наблюдается отход от действительности в «относительную автономную деятельность сознания, которая отличается от непосредственного познания действительности» (Л. С. Выготский). Память сохраняет не только следы происшедшего ранее, но и то, в какой последовательности одно событие следовало за другим.

Человек строит свое поведение с помощью вероятностного прогноза. Сравнительно недавно одним из лучших волейболистов России считали Юрия Чеснокова. Он ошеломлял своей игрой не только соперников, но и товарищей по команде. Он приводил в восторг и изумление тренеров, в экстаз — зрителей. Противник взлетал над сеткой, нанося нападающий удар. Два-три игрока бросались в то место, куда должен был упасть мяч, а Чесноков мгновенно перемещался в противоположный угол площадки и именно там принимал мяч. Складывалось впечатление, что сначала бросался Чесноков и только потом именно туда, где он уже находится, наносится

удар. Ни свои, ни чужие понять, как он это делает, не могли. Может быть, читает мысли нападающего? Вряд ли это возможно в доли секунды подготовки к удару и нанесения его.

А секрет оказался простым. Кончив выступать, Чесноков раскрыл его. Соперник мог выполнять любые обманные движения, но в последний момент перед ударом поворачивал нос туда, куда будет бить. Обнаружив эту закономерность, спортсмен за мгновение до удара бросался именно туда, куда будет направлен мяч.

А разве мы, практически ежедневно, не стараемся предугадать, что произойдет в следующий момент? Как встать, чтобы оказаться прямо против двери, когда остановится автобус? Каким должно быть вынесение точки прицеливания («опережение»), чтобы попасть из винтовки в летящий самолет или из противотанкового ружья в бешено несущийся под углом к направлению стрельбы танк? Вероятностное прогнозирование базируется на памяти, на прошлом опыте человека. Догоняя жертву, милиционер не повторяет ее путь, а бежит наперерез, где, исходя из прошлого опыта, он окажется одновременно с преступником.

Ошибки воображения

Кто на многое отваживается, тот неизбежно во многом и ошибается.

Менандр, древнегреческий драматург

Но жизненный опыт не только помогает нам в решении задач на прогнозирование, нередко он осложняет нашу жизнь, заставляет делать ошибки.

— Падай в воронку от снаряда, — учат молодых солдат старые служаки, рекомендуют военные писатели. — Второй снаряд туда же не упадет.

Почему? Вероятность попадания в определенное место не зависит от того, куда упал предыдущий снаряд. Как при игре в орлянку, не только однажды, но, скажем, трижды выпавший «орел» не указывает на более вероятное выпадение «решки». Каждый раз вероятность будет равна 50 %.

Внимание к окружающему миру — процесс активный, творческий. Значит, предметы, явления, чувства не только фиксируются человеком, но и постоянно перестраиваются в новые комбинации, способствуют адекватному предвосхищению будущего. Нередко мешает функционированию воображения и ситуация, в которую мы, не подумав, ставим обучаемых.

Училище ВВС — одно из привилегированных учебных заведений Австралии. Поступают туда в основном представители малообеспеченных и средних слоев населения. Зарплата военного летчика одна из самых высоких в стране. Несданный выпускной экзамен, в отличие от установки в нашей стране, пересдавать не разрешается. Можно представить себе эмоциональное состояние экзаменуемых. Не подумав об этом, экзаменационная комиссия предложила выпускникам следующий тест: «Вы летите в двухместном самолете. Во второй кабине — королева Великобритании. На крутом вираже королева выпадает из самолета. Ваши действия?»

В этой ситуации разыгравшееся воображение, как и следовало ожидать, подвело выпускников. Один заявил, что он выпрыгнет из самолета, поймает королеву в воздухе, откроет парашют... Другой — что он немедленно покончит с собой. Третий — что он приземлится поближе к порту и сбежит из Австралии. А правильный ответ прозаичен: «Выровнять самолет после утери части груза», т. к. ничего другого в данной ситуации сделать нельзя.

Воображение изменяет человека

Воображение делает человека чувствительного художником, а мужественного — героем.

А. Франс

Добиться успеха в производительном труде, в выполнении любых профессиональных обязанностей, в том числе в деятельности учителя, можно, только обладая развитым воображением. Воображение создает установку на деятельность, оно побуждает человека к творческому труду. Человек,

в отличие от животных, действует согласно ожидаемой в будущем ситуации. Учащиеся заблаговременно готовятся к новому учебному году, а в дальнейшем — к урокам и экзаменам. Учителя пишут перспективные учебные планы, продумывают ход предстоящего урока, готовят наглядные пособия, представляют результат будущего урока, внеклассного мероприятия, воспитательной беседы, родительского собрания. Воображение — необходимая сторона любой творческой деятельности. И его особая ценность заключается в том, что оно позволяет принять решение даже в тех случаях, когда отсутствует полная информация о предмете или явлении воображения.

Важно, например, предугадать, кем может стать данный учащийся в будущем, какие методы воспитания и обучения следует использовать в работе с ним, как он отреагирует на тот или иной прием воспитания и обучения, как отнесется к рекомендации старшего? В этом отношении любопытна медицинская практика. Известный врач говорил студентам: «Когда вы даете больному лекарство — это просто лекарство. Когда даю его я — это сильнейшее исцеляющее средство, потому что это лекарство плюс мой авторитет». В медицине нередко используется «плацебо». Часто это подкрашенная вода. Но, веря врачу, воображая, что это эффективное лекарство, больной выздоравливает. Если такое плацебо будет использовать авторитетный педагог и воображение учащихся будет создавать безотказный метод обучения, успех в овладении трудным материалом будет гарантирован. Но для этого надо хорошо знать, что представляет из себя воображение, как его формировать у себя, ведь воображение не врожденное качество человека; каким образом использовать имеющиеся знания в учебно-воспитательной работе школы.

И проще и труднее решается проблема воображения в творчестве. Проще потому, что чаще всего художник не применяет сознательного волевого усилия. Неведомая мощная сила заставляет его забывать о еде и сне, о праздниках и буднях, об увлечениях и обязанностях. Стихотворные строки,

музыкальные фразы, страницы прозы возникают как бы случайно, без усилия, без напряжения. Воображение творца связано с ощущением. Часто он видит то, что создает в цвете, слышит звуки, чувствует запахи.

Но в то же время, творчество — тяжелые вериги! Нередко созидатель шедевров теряет близких и друзей, прозябает в нищете, вызывает гнев сильных мира сего, иногда его просто не понимают современники, а иногда приходится буквально насиловать себя, чтобы написать несколько строк, сесть за мольберт.

Вот что пишет Марина Влади о В. Высоцком: «Иногда ты просыпаешься, бормоча бессвязные слова, встаешь с постели, и я вижу, как ты стоишь у окна, за которым мерещится рассвет, как цапля, поджимая под себя то одну, то другую ногу, — на полу стоять холодно. Так ты и стоишь, записывая стихи на том, что попадется под руку... Порой ты как будто засыпаешь, но тело твоё бьёт судороги... Ты с бешеной скоростью описываешь мне картины, что проносятся перед твоим мысленным взором, ты видишь их в цвете, часто слышишь звук, различаешь запахи...»

Виды воображения

Давно называют свет бурным океаном, но счастлив тот, кто плывет с компасом.

Н. М. Карамзин

Существует несколько классификаций воображения. По одной из них воображение делится на активное и пассивное. При активном воображении действие не только планируется, но и реализуется. По степени новизны создаваемых образов активное воображение может быть воссоздающим и творческим. Воссоздающее воображение помогает нам понимать природу явлений и предметов, которые нельзя непосредственно ощутить и воспринять.

С его помощью мы изучаем в первую очередь историю и географию. Представляя на одном уроке древних египтян,

греков, римлян; события далекого прошлого: Куликовскую битву, взятие Бастилии, победу над фашистами; на другом — различные климатические зоны, развитие сельского хозяйства и промышленности в различных регионах земли, животный и растительный мир разных стран; доисторических и современных животных, мы с помощью воображения облегчаем усвоение и закрепление материала. Но для этого необходимо, чтобы описание стало ярким, а учащиеся с удовольствием внимали преподавателю и четко представляли услышанное. Лучшие учителя переживают рассказанное вместе со слушателями. Они излагают материал о пустыне Гоби так, словно сами путешествовали в песках; об Индийском океане, как будто сами ныряли за кораллами, спасались от акул; о Северном полюсе или африканских джунглях так, будто сами умирали от холода или ночевали на деревьях, чтобы не стать пищей хищников.

Творческое воображение позволяет человеку создавать невиданные ранее образы технического, художественного, музыкального, живописного и других видов творчества. Это конструирование нового прибора или машины, создание музыкального произведения, написание пьесы или романа, создание живописного портрета или пейзажа. Помогают осуществить эту работу приемы воображения.

В зависимости от содержания деятельности воображение делят на научное, художественное, техническое, педагогическое, медицинское и др.

В зависимости от уровня сознательного контроля за ходом создания новых образов воображение может быть произвольным, когда фантазия сознательно регулируется и направляется человеком, и непроизвольным, если новые образы возникают сами собой, без проявления волевых усилий.

При непреднамеренном пассивном воображении во сне, при ослаблении сознания, при слабой воле создается образ, который не воплощается в реальность или вообще не может быть осуществлен, остается в уме или на бумаге. При предна-

меренном пассивном воображении создаются образы, не связанные с волей, заранее обреченные на неуспех. Как сказал поэт, «суждены нам благие порывы, но свершить ничего не дано...»

Исследования А. Р. Лурии показали, что воображение детей и неграмотных взрослых напрямую связано с границами непосредственной памяти. Оно является воспроизводящим и только после приобретения жизненного опыта и знаний становится творческим¹. Дети и неграмотные дехкане отказывались задавать вопросы экспериментатору, хотя старались участвовать в исследовании. Отсутствие воображения не позволяло им фантазировать категориями, не связанными с их повседневной жизнью. Желая угодить исследователю, они просили его задавать вопросы, а не просить это делать их, испытуемых, т. к. им это трудно. Но уже после кратковременного обучения узбекские дехкане начинали задавать вопросы сами, некоторые даже познавательного характера.

Приемы воображения

Современный человек находится перед Гималаями библиотек в положении золотоискателя, которому надо отыскать крупинки золота в массе песка.

С. К. Вавилов

К числу основных приемов воображения относятся комбинирование, акцентирование, типизация, преувеличение и преуменьшение, агглютинация. При комбинировании в создаваемый образ включаются части различных объектов. Так, создавая образ литературного героя, писатель, как правило, наделяет его чертами нескольких известных ему лиц. Только в этом случае образ становится живым, понятным, отражая особенности времени и живших в это время людей определенных слоев общества, о которых рассказывает писатель.

¹ Лурия А. Р. Об историческом развитии познавательных процессов. — М., 1974.

Также хороший учитель, рассказывая о Владимире Мономахе, Марфе-посаднице, Минине и Пожарском, Разине и Пугачеве, не упускает возможности еще раз подчеркнуть особенности времени, определяющие те или иные черты характера исторических персонажей.

Акцентирование заставляет творческого работника, создавая образ героя, неправдоподобно изменять его внешность, подчеркивая наличие у него того или иного качества. Так, могучие мускулы, делаая руку толще корпуса человека, подчеркивают его физическую силу, а огромный лоб — выдающиеся умственные способности.

Типизация объединяет профессиональные черты, свойственные классу, профессии, возрасту, позволяя более ярко раскрыть типичные черты данной группы людей. При этом, как сказал философ, типичным считается не то, что наиболее часто встречается в жизни, не нечто среднее арифметическое, а то, что соответствует сущности данной социально-исторической эпохи. Таких солдат, как Василий Теркин, как говорил сам Твардовский, было немного: один в каждой роте, иногда и во взводе, и тем не менее мы воспринимаем бодрого, никогда не унывающего, веселого рассказчика, отличного товарища, опытного бойца как типичного солдата Советской Армии времен Отечественной войны.

Преувеличение (гипербола) или преуменьшение (литота) могут использоваться при характеристике внешности литературных героев (Дон Кихот, Санчо Панса), театральных персонажей (маски А. Райкина). Этот же прием применяется для выпячивания какой-то черты героя, помогающей его лучше понять, например скупости у Плюшкина. Иногда эти приемы воображения помогают в карикатурном виде показать не только черты личности, но и особенности национального характера, идеологии, научных теорий и др. Особенно часто оба приема используются в сказках, что позволяет формировать воображение у детей, т. е. в самое благоприятное для этого время. Это и Мальчик-с-пальчик, и Гулливер, и Илья Муромец с палицей во сто пуд.

Агглютинация соединяет части совершенно разных персонажей, объектов. Это русалки, сфинксы. При развитии воображения у подростков в школах США им предлагают придумать и нарисовать или вылепить смешное животное, пририсовать собаке какую-то часть тела, орган, чтобы она выглядела наименее достоверно; сконструировать машину, которой не может быть на Земле, т. к. ее движение будет противоречить законам механики, и т. п.

Агглютинация вызвала к жизни новую науку — бионику. Изучая особенности строения и жизнедеятельности живых организмов, она совершенствует старые и создает новые механизмы и машины.

Творчество учителя

Ничто не может расшевелить до конца ум человека, если отсутствует мечта.

Г. Тэйлор, американский писатель

Одухотворенность в изложении материала — долг педагога. Не следует забывать, что психология считает положительное эмоциональное подкрепление «матерью учения». Стремление создавать удовольствие, интерес к излагаемой преподавателем теме активизируют внимание, рожают фантазию и мечту. А ведь мечта — обязательное условие преобразования окружающего мира. А главное то, что от мечты в значительной мере зависит жизненный путь человека, развитие его индивидуальности, формирование его личности. «Каждый солдат мечтает стать генералом» — наверное, каждому знакомы эти слова Наполеона. Видимо, так и будет в профессиональной армии. И тогда эта мечта, как показала военная история, поведет молодых людей от подвига к подвигу, поможет им стать умными и отважными бойцами, а затем умелыми полководцами, военачальниками с большой буквы.

Но не только в отдаленном будущем с помощью воображения, мечты можно добиться успеха. В любом виде деятель-

ности, борьбы воображение может сыграть ничем не заменимую роль. Австралиец Стив Холанд установил два мировых рекорда в плавании на 800 и 1 500 м. На вопрос, что помогло ему установить феноменальные рекорды, последовал ответ: «Фантазия, воображение. Сразу же после старта я ярко представлял, что за мной плывет огромная акула».

Но, очевидно, мечта активизирует внимание, ведет не только к чинам и званиям, к победам. Стремление умело воспитывать и обучать каждого учащегося, предотвращая отсеивающихся, неуклонно снижать объем домашних заданий; перенося основную тяжесть учебных занятий на классную работу, добиваться глубоких знаний обучаемых, походить на лучших педагогов прошлого и настоящего — эти мечты заставляют тысячи педагогов быть внимательными, неустанно работать над собой, расширяя свой кругозор, неустанно обновляя свои знания.

Большой жизненный опыт, глубокие знания делают внимание — и преподаватели сами это замечают — более объективным инструментом предвидения, исключают ошибки в определении будущего своих воспитанников, позволяют с достаточной степенью точности прогнозировать их поведение в различных ситуациях. Проведенные нами опросы 64 учителей со стажем работы более 10 лет показали, что, начиная работу с учащимися, они подравнивают характеры будущих воспитанников, сводя их к некоему среднему арифметическому. При этом часть преподавателей (43 %) наделяют своих будущих воспитанников главным образом положительными чертами, а часть (57 %) — в большей степени отрицательными чертами. Различия в оценках объясняются, как показали беседы с опрашиваемыми, тем опытом, который они приобрели, общаясь с учащимися в прошлом.

Выборочный опрос преподавателей, после работы с одними и теми же подростками в течение 2—3 лет, показал разброс мнений о каждом из воспитанников у разных педагогов. Их мнения не совпадали ни в оценке направленности личности, характера, темперамента, способностей учащихся, ни в оценке уровня развития отдельных идейных, мора-

льных, волевых черт подростков. Это результат того, что даже классные руководители чаще всего невнимательны. Они не интересуются внешкольной жизнью воспитанников, их статусом в рабочем коллективе, местом в семье, нередко даже поведением и успехами на занятиях у коллеги.

Такой вывод подтверждают определенные закономерности, зафиксированные при ответах учителей разных предметов. Так, словесники включают в характеристики подопечных грамотность и чистоту речи, начитанность, память; преподаватели физики и химии — качества ума, готовность к самостоятельной работе, дисциплинированность, социальный статус подростка; учителя истории — патриотизм, прилежание, отношение к общественной собственности.

Правда, нередко корни неодинаковой оценки старшими тех или иных черт характера воспитанников в какой-то мере объясняются неодинаковыми представлениями о психологическом содержании той или иной черты. Так, под дисциплиной одни понимают серьезное творческое отношение к учебе, потребность добраться до сути явления самостоятельно, иногда спор с преподавателем, несогласие с его объяснением, с положением учебника; а другие — беспрекословное выполнение указаний старшего, отсутствие собственного мнения, неприкрытый конформизм.

Формирование воображения

Человек должен верить, что непонятное можно понять; иначе он не стал бы размышлять о нем.

И. Гете

Творческое воображение у учащихся развито неодинаково. Проведенные исследования показали, что, используя специальные упражнения, можно развить у человека способность к воображению вообще и даже к созданию ранее не типичных для него образов, для этого предлагается выполнять на занятиях деятельность, в которой требуется такое воображение, и обучать сознательному применению эвристических методов.

Примерами такой деятельности могут быть приучение учащихся заканчивать прерванный преподавателем рассказ или составлять логически связный рассказ из предложенных им слов.

Однако, предлагая эти упражнения, надо иметь в виду, что задержки в речевом развитии учащихся затрудняют выработку у них воображения. Развитие воображения непосредственно связано с развитием речи. Таким образом, развивая речь подростка, мы одновременно формируем его воображение. А помогает добиться этого чтение художественной литературы, разбор и анализ прочитанного.

Для развития воображения на занятиях ставятся перед учащимися такие задачи, которые позволяют проявить самостоятельность, находчивость, инициативу; мысленно соотносить полученные знания с настоящей или будущей практической деятельностью.

Развитию воображения содействуют крылатые фразы, образные выражения, поговорки, пословицы, которые необходимо как можно чаще использовать при объяснении нового и повторении старого материала. Развивает воображение и диалогический стиль изложения материала, который требует регулярной постановки перед подростками вопросов, предложений выдвигать гипотезы, высказывать предположения о дальнейшем развитии проблемы, изложение которой начал преподаватель, включения их в экспериментальную работу. И конечно, воображение формируется в творческой деятельности, в ходе которой активно функционируют мышление, память, воля, эмоции, общение.

Воображение возникает в единстве с мышлением. Если основа, фундаментальные данные известны, новое создается в основном с помощью мышления. Если же исходные данные неполны, недостаточны для решения проблемы или с трудом поддаются анализу, начинают действовать механизмы воображения. Воображение позволяет принять решение, когда отсутствуют исчерпывающие знания о проблеме, но тогда, естественно, и результат может быть ошибочным.

Совершенно очевидно, что на базе воображения функционируют большинство процессов мышления: дедукция, индукция, отвлечение, конкретизация, анализ и др. Деятельность воображения происходит на основе памяти. Так, опираясь на воспоминания о московской жаре нескольких дней июля 1996 г., о парной бане, о подмосковных лесах, москвич, никогда не выезжавший за пределы родного края, может создать у себя представление о тропическом лесу.

Поскольку воображение расширяет и углубляет процессы познания и преобразования мира, оно требует проявления недюжинной воли для достижения поставленной цели. В свою очередь, процессы познания и совершенствования окружающей жизни, природы, научные исследования способствуют формированию яркого и глубокого воображения. Любое произвольное действие требует представления конечной цели, добиться которой без проявления воли просто невозможно.

Развитое воображение помогает активно общаться с другими людьми. Воображение в этом случае проявляется в умении ставить себя на место другого человека и смотреть на окружающий мир его глазами. Реальное и точное воображение поможет правильно понять и предвидеть изменение обстановки, применить адекватный прием при нарушении дисциплины, найти наиболее эффективные пути к установлению нормальных взаимоотношений с учащимися. «Чтобы веселиться чужим весельем и сочувствовать чужому горю, — писал Б. М. Теплов, — нужно уметь с помощью воображения перенестись в положение другого человека, мысленно стать на его место. Подлинно чуткое и отзывчивое отношение к людям предполагает живое воображение»¹.

В то же время напряженная, тяжелая, нередко длительная работа в области искусства, науки, практической жизни сопровождается не только волевыми усилиями, но и эмоциональным подъемом. Эмоции стимулируют воображение. Но они могут играть и негативную роль. Один из таких случаев — стремление найти оправдание любому своему промаху, ошибке, отрицательному поступку. Переживая свою неу-

¹ Теплов Б. М. Психология. — М., 1951. — С. 127—128.

дачу, мы сплошь и рядом виним обстоятельства, близких, сослуживцев, вместо того чтобы признать свои ошибки. В таких случаях воображение разыгрывается не на шутку.

Вице-король Неаполя герцог Ассунский нанес визит в Испанию. В Барселоне ему показали галеру, гребцами которой были осужденные.

— За что вы осуждены? — спрашивал герцог у каждого. И они, один за другим, объясняли, что осуждены по ошибке. Одни из них обвиняли жен, другие — товарищей, третьи — судей.

И только один заключенный признал свою вину: «Господин мой, я заслужил это. Я возжелал денег и украл кошелек». Герцога поразила честность заключенного. Он обратился к сопровождающим его хозяевам: «Все эти люди невиновны и попали сюда по ошибке. А один среди них — преступник, давайте же освободим его, чтобы он не заразил остальных своей испорченностью».

Мы ошибаемся, допускаем неблагоприятные поступки, и воображение подсказывает нам оправдания. Мы виним обстоятельства, других людей, вместо того чтобы признать свою вину, понять, что мы сами хозяева своей жизни, своей судьбы и вина за ошибку, проступок лежит только на том, кто его совершил.

Воображение и здоровье

Все, что способствует поддержанию энергии и жизнедеятельности нервной системы, удлиняет жизнь; все, что ослабляет ее, сокращает жизнь.

*П. Мантегаццо,
итальянский писатель и врач, XIX в.*

Воображение играет большую роль при исцелении, самоисцелении и самовоспитании человека. Подсознание курирует наше настроение, самочувствие, здоровье. Прямая связь воображения со здоровьем человека была экспериментально доказана казанским профессором Я. Ю. Попелянским и его сотрудниками. Боли в пояснице составляют более 70% случаев патологии периферической нервной системы.

Особенно часто они встречаются у спортсменов и в тех видах производительного труда, которые связаны с подъемом тяжестей. Но у части тяжелоатлетов и тружеников, испытывающих большие физические нагрузки, поясничного остеохондроза не наблюдается. В чем дело?

Исследования показали, что развитое воображение, мысли о предстоящей нагрузке еще до ее начала напрягают мышцы и превращают гибкую конструкцию из позвонков, соединенных эластичными хрящами, в прочную колонну, легко переносящую нагрузки. Слаборазвитое воображение не обеспечивает предварительной мобилизации мышечных ресурсов, и нагрузки травмируют межпозвоночные сочленения.

Продолжая работу по развитию воображения, оздоровлению и обучению самовоспитанию учащихся, хорошо убедить их, что в гипнозе нет ничего сверхъестественного. Любой интеллектуально развитый, волевой, пользующийся у подростков авторитетом родитель, преподаватель может пользоваться простейшими приемами гипноза. Вот один из простейших приемов, с которым можно познакомить родителей.

Усадите ученика в кресло, возьмите своими руками его руки за запястья, смотрите пристально в его переносицу и говорите четко, ясно, с волевым нажимом в голосе: «Сегодня ты быстро заснешь, будешь спать всю ночь глубоким и крепким сном и проснешься ровно в 6 часов веселым и бодрым». И так 7—8 раз с интервалом в 10—20 с.

Несколько видоизменив формулу, можно снять боль, улучшить настроение и т. п. При настойчивости вы быстро начнете добиваться успеха. С каждым разом у вас будет укрепляться вера в себя, в силу своего внушения.

Развивая у учащихся воображение, необходимо укрепить их в мыслях, что все намеченное может быть выполнено, что любую черту характера можно развивать, что большинство людей добры и великодушны. С этой целью применяются краткие конкретные формулы, которые произносятся в повелительной форме на протяжении нескольких минут 2—3 раза в день. Образцы таких форм: «То, что вы задумали, вы выполните. Вы обязательно достигните того, чего хотите».

«Вы смелы, бесстрашны, вы ничего не боитесь», «Вы уважаете всех людей. Большинство людей добры и великодушны».

Воображение используется и в самовоспитании. Изучив народную медицину, Г. Н. Сытин разработал специальные «настрои», которые включают особые формулы, отражающие системы жизненно важных отношений человека и помогающие улучшить функционирование этих систем¹.

Настрой состоит только из положительных утверждений: «У меня сильная воля», «То, что я задумал, я выполняю», «Я контактен, людям приятно со мной общаться». Эти формулы произносятся несколько раз утром и вечером. В форме самовнушения, самоприказа. Как только человек начинает представлять то, каким он должен стать, новые мечты о себе приводят к борьбе рефлексов в коре больших полушарий. Новые условные связи вступают в борьбу со сложившимся динамическим стереотипом, вследствие этого происходит формирование и становление новых условно-рефлекторных связей, являющихся физиологической основой новых форм поведения, нового представления о себе. Упорное, настойчивое воображение всегда позволяет добиться своего.

Еще в начале XX в. французский психотерапевт Э. Куэ разработал метод самовнушения. Он предлагал каждое утро при пробуждении двадцать раз произносить фразу: «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше». Эта фраза, произнесенная машинально, без всякого усилия, будет улучшать настроение и самочувствие потому, что «каждый раз без исключения воображение одерживает верх над волей»². Но должного результата эта методика не давала. Слова «во всех отношениях» были слишком слабым раздражителем. А вот громкое прочитывание конкретного текста самовнушения, адресованного определенному органу чувств, как правило, приводит к ожидаемому результату. Формулы самовнушения должны быть простыми: «Я добьюсь...», «Я хочу...», «Я убежден...», «Я использую все свои физические (духовные) силы для того,

¹ Сытин Г. Н. Животворящая сила. Помогите себе сам. — М., 1990.

² Куэ Э. Школа самообладания путем сознательного, преднамеренного самовнушения. — Н. Новгород, 1928. — С. 29.

чтобы...» И в результате человек, активно применяющий формулы, не только успешно решает поставленную перед собой задачу, но и одновременно развивает воображение.

Таким образом, сущность воображения — преобразование представлений, создание новых образов на основе уже имеющихся, и чем больше внимания оказывает преподаватель разностороннему, гармоническому развитию учащихся, тем сильнее становится его способность предвидеть, проявлять фантазию, действовать творчески.

Процедура исследования

Данное исследование проводят как с одним испытуемым, так и с группой. Но лучше, чтобы группа была небольшой, до 15 человек. В последнем случае экспериментатору нужно следить, чтобы никто из испытуемых до конца тестирования не разговаривал и не показывал свои рисунки другим.

Тестирование проводится в три этапа. На первом этапе испытуемому дают листок с изображенным на нем контуром круга, на втором — треугольника и на третьем — квадрата. Каждый этап исследования предваряется повторяющейся инструкцией.

Инструкция испытуемому: «Используя изображенный на этом листке контур геометрической фигуры, нарисуйте рисунок. Качество рисунка значения не имеет. Способ использования контура применяйте по своему усмотрению. По сигналу «Стоп!» рисование прекращайте».

Время рисования на каждом этапе экспериментатор определяет по секундомеру. В каждом случае оно должно быть равным 60 с.

По окончании тестирования испытуемого просят дать самоотчет и для этого спрашивают: «Понравилось ли вам задание? Какие чувства вы испытывали при его выполнении?»

Обработка результатов

Обработка результатов и определение уровней развития воображения, степени фиксированности представлений, гибкости или ригидности, а также оригинальности или стереотипности производятся путем сопоставления содержания и анализа всех трех рисунков испытуемого.

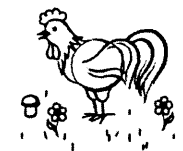
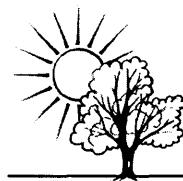
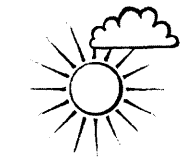
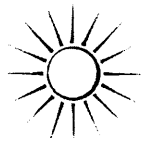


Рис. 14.
Пять уровней
сложности
воображения

Определение уровня сложности воображения

Сложность воображения констатируется по самому сложному из трех рисунков. Можно пользоваться шкалой, дающей возможность устанавливать пять уровней сложности (рис. 14).

Первый уровень: контур геометрической фигуры используется как основная деталь рисунка, сам рисунок простой, без дополнений и представляет собой одну фигуру.

Второй уровень: контур использован как основная деталь, но сам рисунок имеет дополнительные части.

Третий уровень: контур использован как основная деталь, а рисунок представляет собой некоторый сюжет, при этом могут быть введены дополнительные детали.

Четвертый уровень: контур геометрической фигуры продолжает быть основной деталью, но рисунок — это уже сложный сюжет с добавлением фигурок и деталей.

Пятый уровень: рисунок представляет собой сложный сюжет, в котором контур геометрической фигуры использован как одна из деталей.

Определение гибкости воображения и степени фиксированности образов представлений

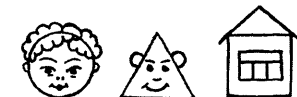
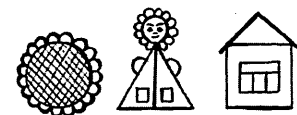
Гибкость воображения зависит от фиксированности представлений. Степень фиксированности образов определяют по количеству рисунков, содержащих один и тот же сюжет (рис. 15).

Воображение будет *гибким* (а), когда фиксированность образов в представлении не отражается в рисунках, т. е. все рисунки на разные сюжеты и охватывают как внутреннюю, так и внешнюю части контура геометрической фигуры.

Фиксированность представлений *слабая* (б) и *гибкость* воображения средняя, если два рисунка имеют один и тот же сюжет.

Сильная фиксированность (в) образов в представлении и негибкость, или *ригидность*, воображения характеризуются по рисункам на один и тот же сюжет. Если все рисунки имеют один и тот же сюжет независимо от уровня их сложности — это ригидное воображение.

Ригидность воображения может быть и при отсутствии или слабой фиксации образов в представлении, когда рисунки выполнены строго внутри контуров геометрической фигуры. В этом случае внимание испытуемого фиксируется на внутреннем пространстве контура.



а б в

Рис. 15.
Разные степени
фиксированности образов
представлений

Определение степени стереотипности воображения

Стереотипность определяется по содержанию рисунков. Если содержание рисунка типичное, то воображение считается, так же как и сам рисунок, стереотипным, если не типичное, оригинальное — творческим.

К *типичным* рисункам относятся рисунки на следующие сюжеты:

- рисунки с *контуром круга*: солнце, цветок, человек, лицо человека или зайца, циферблат и часы, колесо, глобус, снеговик;
- рисунки с *контуром треугольника*: треугольник и призма, крыша дома и дом, пирамида, человек с треугольной головой или туловищем, письмо, дорожный знак;
- рисунки с *контуром квадрата*: человек с квадратной головой или туловищем, робот, телевизор, дом, окно, до-

полненная геометрическая фигура квадрата или куб, аквариум, салфетка, письмо.

Степень стереотипности можно дифференцировать по уровням.

Высокая степень стереотипности констатируется тогда, когда все рисунки на типичный сюжет.

Рисунок считается *оригинальным*, а воображение — творческим при отсутствии стереотипности, когда все рисунки выполнены испытуемым на нетипичные сюжеты.

Анализ результатов

Полученные результаты важно сопоставить с особенностями включенности испытуемого в процесс исследования с его установками. Для этого используют данные самоотчета.

В первую очередь нужно обратить внимание на испытуемых с ригидностью воображения. Она может быть следствием пережитых стрессов и аффектов. Очень часто, хотя и не всегда, люди, которые все рисунки размещают только внутри контуров геометрических фигур, имеют некоторые психические заболевания. Рисунки таких испытуемых не обсуждаются в группе. Преподаватель-психолог берет таких лиц на учет и рекомендует им обратиться сначала в психологическую службу вуза для специального психодиагностического исследования. Но при этом нужно воспользоваться каким-то предлогом, чтобы не травмировать психику студента предполагаемым диагнозом.

Испытуемые с пятым уровнем сложности воображения, отсутствием стереотипности и качественным исполнением рисунков обычно способны к художественной деятельности (графика, живопись, скульптура и т. п.). Те, кто склонен к техническим наукам, черчению или логике и философии, могут изображать некие абстракции или геометрические фигуры. В отличие от них, лица с гуманитарной направленностью любят сюжеты, связанные с человеческой деятельностью, рисуют людей, их лица или антропоморфные предметы.

При обсуждении результатов тестирования и составлении рекомендаций необходимо установить условия, способствующие

преодолению стереотипности, развитию творчества, и наметить задачи для тренировки гибкости процесса воображения.

Упражнение

Возьмите груз весом в 3—15 г. Привяжите его к концу нитки длиной в 1 м. Свободный ее конец намотайте на последний стигб указательного пальца правой (для правшей) руки. Вытяните руку перед собой на уровне плеча и приведите груз в состояния покоя. Закройте глаза. Постарайтесь представить себе как можно ярче, что груз качается, как маятник. Проговаривайте про себя направление качания груза: слева направо и справа налево, спереди назад и обратно, по окружности.

Если вы обладаете воображением, то груз начнет качаться и именно так, как вы мысленно представляете.

Исследование творческого воображения

Цель исследования: дать оценку особенностям творческого воображения.

Материал и оборудование: бланки с напечатанными на нем тремя любыми словами, например: «шляпа», «дорога», «дождь»; стандартные листы бумаги, ручка, секундомер.

Процедура исследования

Данное исследование можно проводить с одним испытуемым и с группой до 16 человек, но все испытуемые должны быть удобно рассажены, а условия — обеспечивающими строгую самостоятельность их работы.

Перед началом исследования каждый участник получает бланк с напечатанными на нем тремя словами. Бланки могут быть розданы в конвертах или положены на стол перед испытуемым обратной стороной, чтобы до инструкции они не читали напечатанные на них слова. При тестировании группы даются одинаковые бланки каждому для возможного последующего анализа и сравнения. В процессе исследования испытуемому предлагают в течение 10 мин составить из трех слов как можно большее количество предложений.

Инструкция испытуемому: «Прочитайте слова, написанные на бланке, и составьте из них как можно большее количество предложений так, чтобы в каждое входили все три слова. Составленные предложения записывайте на листе бумаги. На работу вам отводится 10 мин. Если все понятно, тогда начинаем!»

В процессе исследования экспериментатор фиксирует время и по прошествии 10 мин дает команду: «Стоп! Работу прекратить!»

Обработка и анализ результатов

Показателем творчества в данном исследовании является величина баллов за самое остроумное и оригинальное предложение.

Психомоторные способности учителя

Красота, пластика упражнения, скорость выполнения трудового или спортивного движения мастера поражают. От чего зависят различия в движениях разных людей? Прежде всего от мышечного чувства, типа нервной системы, развития двигательных качеств и умений, интеллигентности и, конечно, от тренированности человека. Крест Азаряна, сальто Корбут, прыжок Фосбюри — упражнения, получившие имена спортсменов, впервые их выполнивших, — результат не только и не столько природных особенностей индивидов, сколько в первую очередь их титанического трудолюбия и воли. Без систематического напряженного труда невозможно сформировать психомоторные способности.

Развитие психомоторных способностей обогащает личность

*Нет ничего более увлекательного, чем
воля, побеждающая непокорное тело.*

Р. Роллан

Психомоторика обеспечивает двигательные навыки, способность в работе «соединять голову с руками». Знания, опыт, рассуждения здесь необходимы. Именно поэтому мы

говорим о психомоторных способностях, а не просто о моторных. Психомоторика предусматривает умение учителя подбирать индивидуальную технику движений для школьника во время физической работы, сборки и разборки прибора, проведения эксперимента, подгонки высоты сидения и руля транспортного средства, учитывая при этом рост, вес, длину конечностей, быстроту реакции и другие особенности исполнителей.

Великая радость — работа
В полях, за станком, за столом!
Работай до жаркого пота,
Работай без лишнего счета,
Все счастье земли — за трудом!

В. Я. Брюсов. Работа

Середина 20-х гг. По одной из окраинных улиц Москвы шел запоздавший прохожий. Слева, вдоль дорожки, по которой он шел, тянулся нескончаемый заводской забор. Справа — канава, наполненная сточной водой. За ней шоссе, а дальше — длинный ряд одноэтажных домиков, по крышам которых барабанил дождь, задержавший прохожего до позднего часа у знакомых.

Сзади слышались шаги. Прохожего догоняли трое. Нахлобученные кепки, засунутые в карманы руки, сгорбленные плечи, быстрый шаг не оставляли сомнения в намерениях догонявших. «Ну что ж, — улыбнулся прохожий, — посмотрим, кто кого». Тяжелая рука легла на плечо: «Стойте, гражданин! Быстро снимайте бачата, баретки».

Резкое движение назад, подсечка и самый высокий из троих стал падать в канаву. Падая, он задел второго, который потерял равновесие и покачнувшись, а через несколько секунд последовал за товарищем. Третий бросился бежать, но через несколько секунд прохожий догнал его, заплел ноги, и тот ткнулся носом в гаревую дорожку. Через полчаса все трое гуськом входили в ближайшее отделение милиции. Прохожим оказался чемпион Союза по дзюдо Ощепков.

Что помогло спортсмену победить трех бандитов? «Знание приемов», — говорят непосвященные. Нет, можно

выучить по книжке сотни приемов и не уметь применить ни одного из них. Необходимо на тренировках отшлифовать каждое движение до автоматизма, выработать у себя требуемые способности, понимать смысл каждого движения и уметь применить определенный прием в нужный момент.

Еще И. М. Сеченов указывал на важность научной разработки и развития психомоторики человека, составляющих единство его психической и физической сферы. Кстати, именно Сеченов ввел в обиход понятие психомоторики. Известна структура группы психомоторных способностей. Она включает статическую координацию, моторную активность (скорость реакции и движений), динамическую координацию, соразмерность движений, помогающую ориентироваться в пространстве, темп и направление движения, одновременные движения конечностями и туловищем, головой, мышечный тонус, силу, энергию движений.

Основными характеристиками рабочих движений считаются ритм, темп, скорость, направление, амплитуда, объем, сила, равномерность движений, пластичность и ловкость. Решающую роль в проявлении общей двигательной активности играет кинестезический анализатор, обеспечивающий усвоение знаний и двигательных навыков в учебной, трудовой и спортивной деятельности. Специфика усвоения этих навыков главным образом зависит от личностных особенностей нейродинамики, уровня развития двигательных качеств и волевой сферы человека.

Не случайно в структуру психомоторных способностей входят и некоторые психические качества и функции, некоторые черты характера, такие как трудолюбие, смелость, настойчивость, воля в достижении цели, терпение. Но высокие результаты в труде достигаются не только мыслящими, но и чувствующими индивидами — теми, кто обладает высокой сенсорно-перцептивной культурой.

Работа зрительного, слухового, кинестезического и других анализаторов тонко отражает регуляцию действий в пространстве и времени. Таким образом, развитие психомоторных способностей преподавателя любой специальности обогащает

личность, делает более совершенной и плодотворной его деятельность. Но для учителя необходимо уметь анализировать технику выполнения движения, уметь показать его тончайшие нюансы, научить каждого ученика оптимально выполнять движения с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей, учитывать при работе с людьми особенности их нервной системы. Психомоторика облегчает процесс овладения рабочими профессиями токаря, слесаря-инструментальщика, авто-слесаря, электромонтажника, швеи-мотористки, секретаря-машинистки и многими другими.

Конечно, для этого необходим и учет их индивидуальных особенностей, включающих тип высшей нервной деятельности, быстроту реакции, рост, вес, длину конечностей и др. Проблема индивидуального подхода к школьникам одна из старых, но не теряющая своей актуальности, особенно при организации воспитания и обучения. Формируя профессиональное мастерство учащихся, необходимо учитывать мотивацию каждого из нас. Принудительное обучение без потребности в нем малоэффективно. Цель физического совершенствования должна быть главным побуждающим фактором всех действий обучаемого. Для этого школьник должен понимать смысл каждого своего действия, хорошо знать, что он делает, чтобы учеба удовлетворяла его личные потребности и была нужна коллективу его товарищей.

Овладение трудовым навыком

Венцом всех способностей является здравый смысл. Мало делать хорошие вещи, их надо делать в свое время и в подходящем месте. Талант знает, что делать, такт должен подсказать, когда делать и как делать.

У. Мэтьюз, американский книгоиздатель

Непосредственное овладение трудовым навыком начинается с формирования знаний о сущности выполняемой работы и путях ее завершения. С этой целью организуются объяснение и показ действий, которые необходимы для выполнения задания.

Основное внимание обращается на главные трудности, мешающие успешному осуществлению работы. Формируется представление об изучаемом действии. В такой работе участвуют логический, зрительный и кинестетический образы предстоящих действий. Логический образ развивается с помощью объяснения предстоящих действий. Зрительный образ создается путем показа движения товарищем, учителем. Он дополняется демонстрацией таблиц, рисунков, плакатов, кинограмм, выполнением элементов и операций в целом. Кинестетический образ формируется путем выполнения специальных подготовительных действий или путем переноса ранее полученных трудовых навыков.

Только после создания ясного представления о предстоящей работе и ее цели можно приступить к практическим действиям, которые вначале выполняются замедленно, с нестабильным результатом. На этом этапе обучения целесообразно требовать от обучаемых проговаривать вслух то, что они должны делать. Такой прием помогает запомнить последовательность операций исполнения и контроля. Для успеха обучения не следует делать больших перерывов между попытками, на которых изучается материал, и по возможности следует исключать отвлекающие факторы, мешающие контролировать последовательность и качество исполнения элементов, еще не освоенных прочно. Таким образом формируется двигательное умение, характеризующееся сознательным контролем действия, сначала медленным выполнением, нестабильностью результатов.

В начале обучения имеет место высокая эффективность действия. Складывается впечатление, что навыки и прочные умения сформируются после нескольких попыток. Но быстро наступает разочарование. Появляются задержки в увеличении продуктивности. А в дальнейшем — неравномерные периоды временного ухудшения действия. И только после длительной тренировки, после многократных упражнений двигательное умение начинает постепенно совершенствоваться. Хотя и в дальнейшем этот процесс идет неравномерно. И в дальнейшем мы сталкиваемся с подъемами и спадами эффективности.



Рис. 16

Педагогу нелишне знать некоторые закономерности формирования навыков и умений. В частности, тот факт, что сенсомоторные навыки при перерывах менее устойчивы, чем, например, навыки плавания или езды на велосипеде. Наименее устойчивы более молодые и более сложные по своей психологической структуре навыки. Основными причинами затухания навыков являются перерывы, утомление, эмоциональное возбуждение, вынужденное ускорение темпа работы, напряженность. Учитель может забывать, что разучиваемые действия автоматизируются

только тогда, когда при их выполнении внимание направлено на их цель, достижение которой они и обеспечивают. Формирующиеся навыки взаимодействуют с уже имеющимися. Этот процесс взаимодействия навыков называется переносом. Перенос облегчает или затрудняет формирование нового действия.

Несколько последовательных положительных переносов формируют гибкий навык. По мере совершенствования навыков цель автоматизированных действий необходимо постепенно удалять от них. Так, сначала формируется навык, скажем, сложения двухзначных чисел. Затем ставится цель сформировать умение складывать трех- и четырехзначные числа. Затем формируются навыки умножения и деления. Затем — навыки возведения в квадрат и куб и т. п. Таким образом формируются все более и более сложные комплексы навыков, совершенствуются сложные умения. В процессе последующей работы с каждым новым повторением любой элемент и трудовое действие в целом уточняются и запоминаются все более прочно. Теперь словесное проговаривание действия становится ненужным. Обучаемый сам концентрирует внимание только на тех элементах работы, которые требуют контроля. Увеличивается быстрота работы, улучшается качество ее выполнения. Повышается устойчивость к отвлекающим факторам. Основная структура действия не нарушается даже при длительных перерывах. Умение превращается в стабильный навык.

Учет индивидуальных особенностей школьников

*К каждому подбирать отмычку.
В том искусство управления людьми.*

Б. Грасиан, испанский мыслитель

В период формирования учебных и трудовых навыков преподаватель, обладающий знаниями в области психомоторики, учитывает индивидуальные особенности школьников, учит каждого из них выполнять задание с наименьшей затратой физических сил, легко и красиво. Быстрота и качество формирования новых умений, обучаемость воспитанников зависят от двигательной эрудиции, от богатства двига-

тельного опыта. Больших успехов добивается тот, у кого этот опыт богаче. Таким ученикам можно предлагать сразу выполнять задание в целом. А менее подготовленные школьники выполняют новую работу по частям, переходя от одного ее элемента к другому.

При этом целесообразно объединять обучаемых в группы, создаваемые из тех, кто не может выполнить сходные элементы. Одновременно преподаватель учитывает особенности телосложения школьников, развитие их двигательных качеств, старается каждому подобрать индивидуальную технику, отличающуюся от эталонной, но соответствующую специфическим особенностям данного исполнителя.

Не только выполнение движения, но и восприятие обучающих действий учителя разными учениками происходит неодинаково. Это особенно сказывается при подготовке будущих летчиков, слесарей-инструментальщиков, конторских служащих. Одни лучше овладевают трудовыми, физкультурными навыками после яркого, образного, детального объяснения, другие — после показа старшего, третьи — после показа товарища или просмотра наглядных пособий, четвертые — только после практического действия. Но для большинства лучше объединить несколько способов знакомства с трудовым навыком. У разных исполнителей отмечается неодинаковая склонность к ритму, темпу, скорости производственных операций, к работе правой или левой рукой и т. п.

Успех зависит и от свойств внимания обучаемых. Школьник способен одновременно учесть одно-два, в редких случаях три замечания учителя. Отсюда недопустимо часто встречающееся стремление исправить сразу все ошибки обучаемого. Поэтому, когда исполнитель не в состоянии учесть все замечания старшего, операция изучается по частям или в замедленном темпе и недостатки устраняются постепенно. Чтобы сузить круг внимания обучаемых, преподаватель привлекает их во время работы отвлекаться от всего постороннего. Очень полезно отшлифовать операцию, с которой начинается работа, и в дальнейшем настраиваться именно на это на-

чало, т. к. убежденность в успехе в этот момент укрепляет уверенность в успешном выполнении всей работы.

Внимательное наблюдение за каждым школьником в течение всего обучения и последующей работы отличает квалифицированного педагога. Он держит в поле зрения всех, кем руководит, и готов прийти на помощь тому, кто испытывает трудности, кто нуждается в этом. Эффективность трудового процесса во многом зависит от силы, скорости, уравновешенности протекания нервных процессов индивида. Поскольку эти процессы менее знакомы практикам, мы считаем необходимым остановиться на них более подробно. В процессе работы следует искать не пути изменения нервной системы подчиненного. Слишком медленно протекает этот процесс, а кроме того, он еще недостаточно изучен. Задача старшего в другом.

Она заключается в необходимости найти наилучшие методы воздействия на обучаемых, учитывая при этом индивидуальную неповторимость каждого, особенности его нервной системы и двигательной конституции. Например, под влиянием ожидаемой угрозы наказания у лиц со слабой нервной системой статистически значимо замедляется время реакции, они начинают работать значительно медленнее. Испытуемые с сильной нервной системой, наоборот, убыстряют темп своих движений и скорость реагирования. Длительность и качество работы во многом зависят от силы и слабости нервной системы работника.

Сильная нервная система характеризуется большей выносливостью, т. е. длительной работой без заметного утомления, без снижения эффекта. Правда, многократно проведенные эксперименты, в которых выявлялась возможность добиться значительных успехов в труде подростков с сильной и слабой нервной системой, показали, что в группах «успешных» испытуемых оказывалось примерно одинаковое число лиц с сильной и со слабой нервной системой. А вот в группах «неуспешных» испытуемых со слабым типом нервной системы оказалось в шесть раз больше. Значит, хорошо трудиться можно независимо от силы или слабости нервной системы. Слабая нервная система не мешает

достижению высокой производительности труда. Но от представителей этой группы требуются большие волевые усилия для овладения профессией и успешного выполнения своих обязанностей.

В спокойной обстановке лица со слабой нервной системой проделывают гораздо больше контрольных и профилактических действий, чем их более «сильные» товарищи. У них более ярко выражено состояние тревожности. В более сложной обстановке (когда, например, не заводится автомашина на глазах у товарищей, хотя только что работала нормально) у слабых отмечается значительное уменьшение ориентировочных и исполнительных действий. У сильных количество ориентировочных актов несколько увеличивается, а количество контрольных и профилактических действий уменьшается, но не в такой степени, как у слабых.

Таким образом, при неполадках тактика поведения у сильных и слабых работников неодинакова. У первых — тактика быстрая и раскованная, у вторых — медленная, но более верная. Сильные действуют быстро, несмотря на неясный диагноз. А слабые — много медленнее, но зато вернее уточняют диагноз. Но только в том случае, если их не ограничивают во времени. (Здесь и дальше мы говорим только о крайних выражениях того или иного качества, но, конечно, есть целый ряд промежуточных ступеней, где те или иные отклонения выражены много слабее.) При выполнении различных видов практических работ сильные охотно работают в коллективе, слабые предпочитают индивидуальные формы труда. Сильные с большим удовлетворением выполняют новую, незнакомую работу. Слабые предпочитают делать то, что хорошо знают, к чему привыкли. Любят однообразную работу с неменяющимся ритмом, например решение примеров, рассказ об исторических событиях. У живых, подвижных, импульсивных личностей преобладает положительная мотивация (импульсивность — особенность поведения, заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций, непосредственная реакция на внешний раздражитель, действие без предварительно-

го обдумывания). Они уверены в своих силах, не боятся рисковать, общительны, любят работать в больших группах. При неудачах не расстраиваются, а снова принимаются за неудавшуюся или новую, нередко более трудную работу. Они не любят заранее планировать, а контроль за результатами осуществляют в ходе действий. Услышав вопрос, сразу начинают отвечать. Охотно выполняют одну и ту же работу только в том случае, если каждый раз в трудовой процесс включается что-то новое. Процессы возбуждения у них в большинстве случаев преобладают над тормозными. Чаще всего у них сильная нервная система, высокий уровень притязаний (уровень успехов, на которые претендует личность).

Притязания ученика

Только осуществляя свои лучшие мечты, человечество продвигается вперед.

К. А. Тимирязев

Поддержка высоких притязаний — основное направление формирования мотивов трудового поведения. Вести эту работу следует осторожно. Необходимо, чтобы уровень достижений соответствовал притязаниям. При таком условии проявляется высокая деловая активность учащихся. Для стимуляции импульсивных личностей особенно хороши игра и соревнования. У медлительных и импульсивных чаще встречается отрицательная мотивация. Они нерешительны, не уверены в себе, с трудом принимают самостоятельные решения. При любой неудаче резко снижают уровень притязаний.

Неблагополучие в работе, в отношениях с учителями приводит их к сильным переживаниям. Такие исполнители долго готовятся к незнакомой работе, любят тщательно планировать свои действия. Они склонны переносить старые способы выполнения задания в новые условия. Их разговор носит стереотипный характер. Заданный вопрос они сначала медленно повторяют, причем нередко не сам вопрос, а только его часть. Затем замолкают и только после паузы начинают отвечать. Затрудняются, если разные задания требуют разных способов выполнения. Предпочитают работать в одиночку. Процессы

торможения у них в большинстве случаев преобладают над возбуждающими. Неудача в работе служит для них субъективной причиной задержки дальнейшего совершенствования. И наоборот, достигнутый успех мотивирует дальнейшие усилия в данной деятельности. Поэтому неимпульсивные личности во время работы нуждаются в частом подбадривании. Отрицательные оценки затрудняют их деятельность. А поощрение, применяемое не только в конце, но и в ходе работы, стимулирует учебную деятельность, помогает добиться успеха. Вот почему требуется особенно чутко подходить к заторможенным школьникам, не добивающимся успехов в труде и учебе.

Учет индивидуальных особенностей занимающихся желателен и при освещении рабочего места. При неуравновешенности и слабости нервной системы яркий свет может оказаться сильной помехой в работе. Людей со слабой нервной системой известный психолог Б. М. Теплов сравнивал с чувствительной фотопленкой. Эти люди нуждаются в нормальном освещении без отклонений в ту или иную сторону.

Немалую роль в успешности учебной деятельности играет ее темп. Принудительное повышение темпа работы делает ее неприятной, нелюбимой. Целесообразно помогать учащимся подбирать индивидуальный темп, соответствующий их возможностям и подготовленности. Занятия при таком темпе становятся более качественными и производительными, вызывая меньшую усталость. Если есть возможность, следует формировать лабораторные группы учащихся с примерно одинаково наработанным темпом.



Рис. 17

Динамическими характеристиками психических процессов являются экстраверсия и интроверсия. Экстраверт ориентирован на окружающий мир. Естественно, для него более благоприятна работа в группе. А интроверт предпочитает индивидуальную работу. От того, где и с кем работает школьник, зависят не только успехи в учебе, но и его настроение, самочувствие, активность. Следовательно, индивидуальный подход требует соблюдения максимального сочетания коллективных и индивидуальных форм работы.

Для интроверта важно организовать рабочее место так, чтобы все, что необходимо для деятельности, было под рукой (так, как это рекомендует НОТ). А вот для экстраверта, хотя мы часто об этом забываем, нет необходимости в скрупулезной организованности и порядке на рабочем месте. Интерес к окружающему, потребность в новых впечатлениях, повышенная двигательная активность не позволяют ему усидчиво, не отвлекаясь, трудиться. Не надо возмущаться, если он отойдет от рабочего места, подойдет к товарищу, положит инструмент не на то место. Если психологический климат в коллективе нормальный, преподаватель пользуется заслуженным авторитетом, все будет выполнено качественно и в срок.

Формирование двигательных качеств

Сложное сделать простым, простое сделать привычным, привычное сделать приятным.

К. С. Станиславский

При обучении подопечных трудовым навыкам ряда профессий необходимы сила и выносливость. Тем, у кого эти качества развиты слабо, необходимо рекомендовать упражнения с гантелями, гириями, упражнения в сопротивлении, в подтягивании, в сгибании и разгибании рук в упоре лежа. Упражнения необходимо выполнять в определенной последовательности, от периферии к центру тела и снизу вверх. Наибольший прирост силы достигается при упражнениях с массой в 80—90 % от максимальной для данного упражняющегося. После каждого упражнения

на силу необходимо выполнять движения на растягивание или на расслабление. Постепенное увеличение отягощения и быстроты перемещения тяжести повышает уровень развития силы. Увеличение же числа повторений развивает силовую выносливость. Выносливость развивается только в тех случаях, когда упражняющиеся утомляются на занятии.

Основной путь формирования ловкости и координации движений — обучение незнакомым разнообразным двигательным действиям. Систематическое выполнение новых, неизвестных ранее движений делает занимающихся более ловкими и координированными. Эти упражнения не следует шлифовать, отрабатывать до автоматизма. Чтобы научиться быстро изменять, перестраивать двигательную деятельность, хорошо выполнять упражнения, требующие быстрой реакции на изменяющуюся обстановку (спортивные единоборства, подвижные и спортивные игры, слалом), на занятиях физкультуры рекомендуется изменять условия выполнения упражнений (предлагать единоборства с разными соперниками, ограничивать размеры игровой площадки, применять различные спортивные снаряды, варьировать исходные положения и др.). Каждый новый усвоенный двигательный навык повышает уровень ловкости.

Работая над быстротой, надо помнить, что многократное выполнение одного и того же упражнения с максимальной скоростью приводит к образованию двигательного динамического стереотипа, когда время перестает улучшаться. Чтобы этого не случилось, упражнения для выработки быстроты часто меняют, используют прыжки без отягощения и с отягощением, выполняют упражнения с набивными мячами. С этой целью занимаются спринтерским бегом, метанием облегченных сна-



Рис. 18

рядов, подвижными и спортивными играми, выполнением в максимально быстром темпе акробатических упражнений.

Кроме этого, для развития быстроты проводят упражнения в облегченных (уменьшение длины дистанции, бег по наклонной дорожке) и затрудненных (бег в гору, по песку, по глубокому снегу) условиях. Упражнения с максимальной скоростью быстро утомляют. Поэтому их следует применять часто, но в небольшом объеме, с интервалами, обеспечивающими отдых.

Большую помощь в обучении двигательным действиям может оказать идеомоторная тренировка — мысленное воспроизведение выполняемых движений, особенно сложных по координации. Рассмотрим на примере, что такое идеомоторная тренировка. «На зимних Олимпийских играх в Инсбруке, — рассказывала известная конькобежка Л. Скобликова, — перед забегом на 500 м, трудной для меня дистанции, голову сверлила мысль: надо увидеть чемпиона на этой дистанции Женю Гришина, посоветоваться с ним. Наконец я нашла его». «Совет у меня один, — сказал он. — Перед стартом представь несколько раз, как проходишь первую прямую, входишь в поворот, выходишь из него. Так несколько раз в деталях представь себе бег по всей дистанции».

Совет Е. Гришина помог Скобликовой победить на дистанции, где она не считалась фаворитом. Помогла идеомоторная тренировка, многократное проговаривание предстоящих действий, тренировка в уме. Когда человек думает о движении, он его невольно воспроизводит. Исследованиями установлено, что к мышцам, участвующим в воображаемой работе, усиленно приливает кровь. Идеомоторная тренировка не только способствует формированию сложного двигательного навыка, но и даже ведет к приросту двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость), правда, в незначительной степени. Практический эффект идеомоторной тренировки почти неощутим при попытках использовать ее для развития силы и выносливости. Но она очень эффективна при формировании навыка, требующего сложной координации движений. Не случайно она прочно вошла в тренировку гимнастов, слаломистов, прыгунов в воду.

Она наиболее эффективна на ранних ступенях овладения навыком и в том случае, если непродолжительна (не более 5 мин).

Вообще не следует забывать, что от степени развития двигательных качеств органов чувств во многом зависит успешность работы в той или иной профессии. Так, для сборщиков мелких деталей (например, при сборке часов) необходима высокая подвижность нервных процессов, острое зрение, тонкое осязание. А скажем, чрезмерное развитие силы и выносливости затрудняет выполнение движений, требующих тонкой координации. Острота зрения необходима для рабочих электромеханической промышленности, для слесарей и токарей. Для монтажника-высотника, штукатура, каменщика, машиниста башенного крана, бульдозериста, электромонтера, автослесаря необходимы ловкость и сила. Для токаря, фрезеровщика, прядильщицы, ткачихи, буровика-нефтяника, сталевара, вальцовщика, штамповщика необходимы выносливость и ловкость. Для кузнеца и тракториста — согласованность и быстрота движений, выносливость.

О том, как важна соответствующая двигательная подготовка к определенной профессии, хорошо говорит пример из авиации. Сравнительно недавно в программу подготовки летчиков был включен бокс. Сейчас его исключили из учебного процесса. Управление современным реактивным самолетом несовместимо с формируемыми боксом резкими движениями рук и ног.

Внимание («порхающее» и «липкое»)

Можно ли представить себе невнимательного хирурга, шофера или стрелочника? Сие, как говорится, можно увидеть разве что в кошмарном сне. Допустить такое в реальной жизни — трагедия для всех! А как насчет невнимательности на обычном уроке? Неважно, кто ею грешит — преподаватель или учащийся. Что, грех небольшой и с годами пройдет? Как сказать, если речь идет о качестве учебной работы, а сле-

довательно, и о будущем наших воспитанников. Что ни специальность в современном мире, то свод жестких требований к объему и качеству внимания.

Внимание преподавателя многопланово

...Внимание есть именно та дверь, через которую проходит все, что только входит в душу человека из внешнего мира.

К. Д. Ушинский

Несколько лет тому назад начинающий водитель ехал по подмосковному шоссе. Справа на обочине увидел ярко раскрашенный щит. Стал читать подпись к рисунку и... очнулся в больнице. Пока выздоравливал, мучила мысль: что же там написано? Когда выписался, поехал на место происшествия. Щит стоял на прежнем месте. На нем не без труда из-за витиеватого шрифта, выведенного славянской вязью, прочитал: «Водитель! Находясь за рулем, не смотри по сторонам!»

Так, непрофессионализм оформителей шоссе отвлек внимание водителя, стал причиной трагедии. Но проблема внимания важна не только на транспорте. Она играет меньшую роль в педагогике. **Педагогическое внимание — это процесс избирательного сосредоточения сознания на учениках, на преподносимом им материале, обеспечивающий особенно ясное отражение того и другого, другими словами, это контроль за деятельностью и результатом.** Внимание — чувственная функция. Такая же, например, как желание. И нет человека более глухого и слепого, чем тот, кто равнодушен к окружающему миру, к людям, кто не хочет и не умеет видеть и слышать.

А ведь чем больше человек видит и слышит, тем меньше ему приходится полагаться на суждения окружающих, тем более он независим, сильнее как личность. Внимание не самостоятельная форма психического отражения, а организация различных форм, делающая строение более или менее отчетливым.

Внимание преподавателя многопланово. Кроме внимания к предмету своей деятельности, как у каждого специалиста, педагог вынужден сосредоточивать свое внимание на учениках, следить за их отношением к учебе, поведением; не упускать из поля зрения не понимающих объяснение, неработающих, поддерживать активность занимающихся на высоком уровне. Ведь внимание, как и дело, подобно автомобилю: само по себе оно будет двигаться только под гору.

Воспитание внимания, справедливо указывал Ф. Н. Гोनоболин, во многом зависит от личных качеств субъекта. К этим качествам автор относит:

- внимательность и наблюдательность учителя, который не спрашивает учеников, поняли они его или нет, а читает это по их лицам;
- умение держать в поле зрения весь класс, все дела, все происходящее; чувство аудитории;
- любовь к своему предмету, артистизм, внимание к внутреннему миру учеников, заботливость;
- внимательность к своим действиям, постоянный самоконтроль; досадные ошибки подрывают авторитет учителя;
- уверенность в себе; внутренняя сила — это не крик и шум, а спокойная твердость, четкость, собранность;
- деловое, энергичное ведение урока, умение поддерживать постоянный контакт с классом¹.

Виды внимания

Я знаю мину показного внимания: это самая глубокая степень рассеянности.

Г. Лихтенберг, немецкий писатель, ученый

Внимание классифицируется по видам. **Непроизвольное внимание** — простейший, генетически исходный вид. Его основа — ориентировочная реакция. Оно пассивно, возникает бессознательно, без специальных волевых усилий, длится до тех

¹ Гоноболин Ф. Н. Внимание и его воспитание. — М., 1972.

пор, пока действует внешний раздражитель, и является результатом внешних по отношению к цели деятельности событий. Его вызывает все необычное. Ведь реакция на необычное не ослаблена в результате повторения, привыкания. Непроизвольное внимание вызывают яркий свет, сильный звук, непривычный запах, интересный фильм, увлекательный, эмоционально насыщенный рассказ, т. е. значимые для человека раздражители. Так, увлеченный посторонним делом учащийся может не слушать ответ товарища, объяснение учителя, но достаточно педагогу негромко произнести его фамилию, как он, услышав ее, включается в работу.

Чтобы снизить шум от автомашин на одной из улиц маленького города вблизи Вены, психологи предложили учесть закономерности произвольного внимания. Вдоль улицы по тротуару стала прогуливаться красивая девушка в ярком национальном костюме, погонявшая хворостиной гусей. Необычное зрелище приковывало внимание водителей, которые снижали скорость, и шум моторов стихал.

Произвольное внимание сопровождает сознательную деятельность, требующую волевых усилий и направленную на достижение конкретной цели.

Произвольное внимание — дитя цивилизации, явление социальное. Первобытный человек им не обладал. Он испытывал отвращение к однообразному труду. И в наши дни чем менее образован человек, тем труднее ему заниматься систематической учебой, трудом. И только образованный, достаточно культурный человек, хорошо подготовленный учащийся не засыпает над книгой, способен ежедневно работать над собой, выполняя домашние задания, расширяя свой кругозор. Все воспитание в конечном счете сводится к стимулированию активности учащихся, к формированию у них подлинной воспитанности и произвольного внимания.

На что же в первую очередь направлять произвольное внимание преподавателю? Как-то председатель правления фирмы «Sony» А. Морита сказал, что, если у кого-то из руководителей что-то плохо получается, значит, он мало занима-

ется своими рабочими. В значительной степени эти слова относятся к работе педагога. Основное внимание учитель-мастер обращает на учеников и, конечно, на организацию деятельности: четкую организацию учебного процесса, тщательнейшую подготовку к каждому уроку, наличие наглядных пособий, отсутствие простоев, бесцельной траты времени, яркое, динамичное, логически последовательное изложение материала оптимальным по громкости, скорости, четкости голосом.

Произвольное внимание неустойчиво. Период концентрации внимания учащихся на уроке не превышает 15—20 мин, а нередко он значительно короче. Учитывая это, целесообразно основные положения рассказываемого, принципиальные вопросы, в которых необходимо разобраться, которые трудно понять, доказательства теорем, формулы предлагать учащимся в периоды повышенной восприимчивости, примерно на первых 5—15 мин урока. А опрос проводить во второй части занятия, когда внимание снижается. Если же изложение материала занимает большее, чем обычно, время и преподаватель замечает, что слушатели начинают отвлекаться, целесообразно пошутить, рассказать занимательную историю, изменить темп и громкость речи, провести физкультминутку.

Произвольное внимание снижается при утомлении, приеме большинства успокаивающих и возбуждающих медикаментозных средств, например снотворного; при употреблении алкоголя, никотина, транквилизаторов.

Третий вид внимания — *послепроизвольное*. Для подготовки к уроку молодой преподаватель отказывает себе в удовольствии посмотреть комедию по телевизору и, напрягая волю, раскрывает книгу, заставляя себя не отвлекаться. Но, читая, он увлекается, забывает не только о фильме, но и о цели, ради которой раскрыл книгу. Произвольное внимание перешло в послепроизвольное, не сопровождавшееся волевыми усилиями, стремлением к цели.

Преобладание того или иного вида внимания у преподавателя зависит от его отношения к работе. Те, кто получает

большое моральное удовлетворение, массу положительных эмоций от процесса преподавания, от любви к молодежи, демонстрируют хорошо развитое непроизвольное внимание. Значительная часть преподавателей честно выполняют свой долг. Мобилизуя волю, они заставляют себя старательно выполнять свои обязанности. У них произвольное внимание постепенно переходит в послепроизвольное.

Проводя урок, следует опираться как на произвольное, так и на непроизвольное внимание. Если используется только произвольное внимание, учащиеся испытывают большое психическое напряжение, быстро утомляются. Занятие становится тяжелым трудом, не приносит радости. Активизация же только непроизвольного внимания, развлекательные занятия не воспитывают настойчивость, трудолюбие, не учат так необходимому в жизни целенаправленному устойчивому вниманию, не формируют волевые качества.

Свойства внимания

...В течение всего времени труда необходима целесообразная воля, выражающаяся во внимании.

К. Маркс

Объем внимания — это количество объектов, которые могут быть восприняты ясно и одновременно. В обычных условиях это 7 ± 2 объекта. Но у опытного педагога объем внимания больше.

«От этого преподавателя ничего не скроешь», — говорят даже взрослые молодые люди.

Непроизвольная ежедневная тренировка, связанная с необходимостью видеть каждого учащегося, не отвлекаясь слушать ответы вызванных к доске, наблюдать за выполняющими упражнения учащимися, увеличивает объем внимания.

Устойчивость внимания — это сохранение необходимой интенсивности внимания длительное время. Устойчивость зависит от понимания человеком важности, значимости выполняемой работы. Если преподаватель искренне заинтере-

сован в успехах каждого ученика, если он верит в возможность воспитать и научить каждого «неподдающегося», он будет обладать устойчивым вниманием на уроках. В свою очередь, устойчивое внимание учащегося — результат интереса к обучению, осознание важности получения среднего образования для дальнейшей счастливой жизни, эффективной работы, успешного воспитания собственных детей.

Распределение внимания — это возможность рассредоточить внимание на нескольких объектах или одновременно успешно выполнять несколько действий. В свое время К. К. Платонов, пошутив, разделил внимание на «порхающее» и «липкое». Обычно в классе есть учащийся, который в момент объяснения нового материала смотрит в окно, потом вспоминает об интересном журнале, который захватил в школу, и начинает рассматривать картинки, читать раздел юмора, потом, вспомнив, что занял место рядом с интересной девушкой, забывает о журнале и пытается разговорить соседку; но через мгновение, забыв о ней, слушает пример, приводимый учителем. Этот молодой человек демонстрирует «порхающее» внимание: он ни на чем не может сосредоточиться. Такому человеку очень трудно овладеть знаниями, добиться чего-либо в жизни.

Реже встречается «липкое» внимание — неотступное напряжение мысли в одном направлении и удивительное невнимание, рассеянность ко всему остальному. В Болгарии славился своей рассеянностью профессор А. Балабанов. Как-то он шел по Московскому бульвару в Софии. Сильный ветер сдул с него шляпу. Ученый бросился за ней, но догнал ее только через несколько десятков метров, в конце бульвара. Взял шляпу, поднял голову и прочитал «Вечерняя газета». Зашел в редакцию и поместил объявление: «Профессор Балабанов на Московском бульваре нашел шляпу. Хозяина просят явиться в редакцию»... Заплатил за объявление и с чувством исполненного долга отправился домой. Известный русский химик Н. Бекетов работал в кабинете. Неожиданно

вбежала жена: «Николай Николаевич, в нашей библиотеке воры». «И что же они там читают?» — спросил ученый.

Очевидно, что педагог должен обладать устойчивым и в то же время распределенным вниманием. Рассеянность, не обусловленная сосредоточением внимания на чем-то одном, противопоказана специалисту любой профессии. Но труду педагога противопоказан любой вид рассеянности.

Даже если преподаватель увлечен своей дисциплиной, но при этом не замечает ошибок в ответах учеников, не следит за их поведением, не видит бездельничающих на занятиях, пропускает ошибки в письменных работах, его начинают подозревать в слабом знании предмета, и тогда о серьезном отношении учащихся к занятиям, об уважении к учителю не может быть и речи.

Концентрация или интенсивность — это степень сосредоточения внимания на определенном объекте или виде деятельности. Для успешного выполнения многих видов деятельности чрезвычайно важна глубокая концентрация внимания. Широко известно предание о великом греческом математике Архимеде. Когда римские воины окружили думающего над теоремой ученого и стали топтать чертежи на песке, угрожая ему смертью, Архимед отстранил их движением руки и воскликнул: «Не трогайте моих кругов!»

В соревнованиях по многим видам спорта выступающий не видит публику, не замечает реплик зрителей, победив, несколько минут не возвращается в реальный мир, даже не проявляет радости победителя.

Однако как бы ни концентрировал свое внимание преподаватель, скажем, на объяснении нового материала, он сохраняет возможность правильно ориентироваться в окружающей обстановке, прежде всего отдает себе отчет в том, как слушает его класс в целом, как понимает его каждый ученик. Концентрация внимания отдельных учащихся вечерней школы, отвыкших от систематической работы над собой, может не превышать 5—7 мин. Этих молодых людей целесообразно усаживать на первые парты, чаще стимулировать их

вопросами, подбадривающими репликами, элементами игры, соревнования.

Переключение — это способность быстро менять объекты, на которые направлено внимание, другими словами, скорость перехода от одних видов деятельности к другим. Это свойство внимания хорошо развито у опытных преподавателей. Их наблюдательность характеризуется быстротой фиксирования важных для работы фактов.

Успешность переключения внимания педагогом зависит от ряда условий. Прежде всего, от особенностей предыдущей деятельности. Только что прошла сложная контрольная работа, и переключить внимание на объяснение учителя, ведущего следующий урок, непросто. Учащиеся сверяют друг с другом ответы задач, находят новые варианты решения, огорчаются, обнаружив допущенную ошибку. То же происходит, когда очередной предмет неинтересен для занимающихся, они не осознают его значимости для своей профессии, для жизни.

Чтобы ускорить переключение внимания на новую дисциплину, можно порекомендовать начинать урок с яркого, захватывающего вступления в новую тему, но ни в коем случае не с призывов к дисциплине, как это часто делается. А к концу вступления, когда весь класс внимательно слушает преподавателя, лучше перед кульминационным моментом рассказа, когда внимание учащихся напряжено, они ждут развязки сюжета, можно, если есть необходимость, сделать замечание. В этой ситуации оно будет поддержано слушателями, и его эффективность, естественно, будет неизмеримо выше.

Переключать внимание учащихся целесообразно каждые 10—15 мин, поддерживая высокую активность класса на протяжении всего занятия. Автоматизированные и в то же время гибкие навыки переключения внимания — необходимое условие успешной работы преподавателя. Они играют особую роль при работе с молодыми людьми разного возраста. В неполной средней школе, где материал относительно прост, а учащиеся чаще всего менее дисциплинированы, не осознают важности получения образова-

ния, им уделяется большее внимание. В старших классах, где учатся более серьезные и самостоятельные учащиеся, необходимо большее внимание уделять сложному материалу, не допускать ошибок в объяснении, решении задач, постановке опытов.

И конечно, активизировать внимание, работая с любыми контингентами, привлечь занимающихся к самой прозаической работе помогает интерес. Бельгийские психологи, проверяя это положение, смогли добиться абсолютной чистоты в одном из городских парков. В парке установили урны для мусора в виде смешного толстяка с раскрытым ртом. Когда в рот ему бросают мусор, он громко благодарит за это, дети буквально «вылизывают» парк, и каждая найденная ими бумажка становится пищей толстяка. Чтобы его накормить, нередко выстраиваются очереди.

Форма выражения внимания

Учитель, могущий наделить своих воспитанников способностью находить радость в труде, должен быть увенчан лаврами.

Э. Хаббард, американский писатель

Опытный педагог всем своим поведением показывает, что учащиеся находятся в центре его внимания. Он бодр, активен, подтянут. Он все время переводит взгляд по аудитории слева направо, вперед назад и обратно. Он смотрит не в окно и не поверх голов молодых людей, а прямо в глаза. Он внимательно, не отвлекаясь, слушает отвечающего ученика.

Квалифицированный преподаватель проявляет живой интерес не только к учащимся, но и к учебному материалу. Он рассказывает о зарубежных государствах так, словно сам побывал в каждом из них; об исторических событиях, словно сам только что узнал о них или их пережил; о законах науки, словно сам открыл их; о мракобесах от науки, будто сам боролся с ними, сам вопреки препятствиям открывал истину, отстаивая чистоту науки, защищал правду.

Воспитание внимания

Самое важное в каждом деле пересилить момент, когда вам не хочется работать.

И. П. Павлов

Внимание преподавателя — большая воспитательная сила. Если учащиеся видят, что преподаватель внимательно следит за каждым из них, чувствует их настроение, состояние здоровья, учитывает усталость, моральные качества, они значительно лучше ведут себя и занимаются.

Внимание напрямую связано с прогнозированием, с предвосхищением человеком приближения тех или иных событий. Направленность прогнозов учащихся, ожидание изменений в сложившейся ситуации, в действиях преподавателя, в его объяснении привлекают внимание. А отвлечь внимание может многое: возникшая мысль, реплика кого-то из товарищей, обращение соседа по парте, замечание преподавателя, шум в коридоре. Таким образом, создавая рабочую обстановку на уроке, не мешая учащимся работать и обучая их прогнозированию событий, мы воспитываем у них внимание.

При объяснении материала, при выполнении практических заданий необходимо соблюдать логическую связь между отдельными разделами работы. Если какое-то звено в работе выпадает, сознание учащихся упирается в преграду и внимание переключается на что-нибудь другое, ослабевает. Примерно то же происходит при монологическом изложении материала. Объясняя, следует стремиться к диалогу, задавая вопросы, изредка допускать ошибки и приучать занимающихся обнаруживать их и «поправлять» преподавателя. Таким образом, слушатели вынуждены активно работать, поддерживать внимание на оптимальном уровне.

Излагая и повторяя материал, необходимо создавать эффект новизны, находя в известном учащимся новые грани, сталкивая разные мнения, показывая, как полученные знания могут быть использованы в разных жизненных ситуациях. Также целесообразно каждый раз ставить перед учащи-

мися новые задачи: первое повторение для общего ознакомления, второе — для усвоения сути, содержания параграфа или главы, третье — для запоминания основных положений с целью их пересказа и т. д.

Внимание проявляется в деятельности, осуществление любой деятельности требует проявления больших или меньших волевых усилий. Значит, волевое воспитание неизменно ведет и к воспитанию внимания. Однако объем и продолжительность волевых усилий следует увеличивать постепенно. В этом случае воспитание внимания осуществляется эффективнее. Например, давая учащимся задание, сначала следует требовать проверки полученных результатов, затем — составления плана выполнения работы и контроля за ней, затем — изложений хода работы в виде краткого конспекта, затем — детального рассказа о выполненной работе у доски.

Не следует забывать, что поза, мускулатура человека непосредственно связаны с вниманием. Сидит или стоит учащийся прямо, не двигается, напряжен, голова немного наклонена к плечу, брови сдвинуты — он внимателен. Сидит развалившись, лежит на парте или стоит сгорбившись, засунул руки в карманы — о собранности, внимании не может быть и речи. Значит, стараясь быть внимательным, сядьте прямо или стойте выпрямившись, соберите волю в кулак, настройтесь слушать.

Быть внимательным на уроке — значит неотрывно думать о том, что рассказывает учитель, задавать ему вопросы и отвечать на вопросы, поставленные перед собой, как рекомендует С. Л. Соловейчик¹. Настраиваясь на скучный урок, заставляйте себя, прослушав объяснение учителя, задавать ему несколько серьезных вопросов по существу рассказа. Если сумеете настроить себя подобным образом, не пропустите ни одного слова из объяснения, будьте предельно внимательным.

Следя за рассказом учителя на уроке, учащиеся должны понять его. Именно понять, но не запомнить. Делать одновременно и то и другое, понимать и запоминать человек

¹ Соловейчик С. Л. Учение с увлечением. — М., 1979.

не может. Однако, когда материал хорошо понят, он и запоминается, даже если такой задачи слушатель перед собой не ставит. Чтобы не отвлекаться в момент слушания, полезно научиться решать две задачи: задавать себе вопросы и, если не находишь ответы, спрашивать учителя и мысленно составлять план услышанного, делить объяснение на смысловые части. Если и это не помогает, необходимо готовиться к уроку заранее. Услышав знакомое, хорошо понимаешь материал и прочнее его усваиваешь.

Волевые усилия проявлять легче при положительном отношении к делу. Но преодоление трудностей лучше формирует волю, а значит, и внимание. Вот почему важно приучать себя и воспитанников не только быть внимательными, когда работа интересна, но и испытывать радость, удовольствие от успешного выполнения долга, обязанностей. При выполнении какой-либо педагогической работы ничто не должно отвлекать внимания. Рабочее место в учительской, в классе, дома следует организовать так, чтобы все необходимое было под рукой. Поиски тетради, конспекта, учебного пособия отвлекают внимание, расхолаживают. Легче поддерживать внимание в тишине или при негромкой музыке. Это понимали многие выдающиеся представители человечества. Шопенгауэр считал, что певчие птицы в комнате — свидетельство того, что хозяин не занимается умственной работой. Л. Н. Толстой говорил то же о собаках, А. С. Пушкин в рабочем кабинете не терпел картин. П. И. Чайковский работал при абсолютной тишине, повесив на стены и застелив пол кабинета коврами. С этой же целью писатель М. Пруст приказал обить стены своего кабинета пробкой.

Однако, если создать такие условия не удастся, можно заставить себя плодотворно работать в любой обстановке. Тот же Л. Н. Толстой писал «Севастопольские рассказы» под обстрелом, положив листы бумаги на барабан.

Приучить себя внимательно работать в самых разнообразных условиях — верный путь воспитания внимания. Никогда не позволяйте себе делать какую-либо работу невнимательно.

Упражнения на внимание

Истинное воспитание состоит не столько в правилах, сколько в упражнениях.

Ж.-Ж. Руссо

Для воспитания внимания используются различные упражнения¹. Для развития *объема внимания*:

- строятся в левом и правом углах листа бумаги два прямоугольника. В каждом 26 клеток. Клетки бессистемно заполняются цифрами. Задача — как можно быстрее указать последовательно на все цифры от 1 до 25. Сначала в одной, а затем без перерыва в другой таблице.

Для формирования умения *распределять внимание*:

- группе предлагается решить несколько несложных арифметических примеров. В это же время преподаватель читает небольшой незнакомый учащимся рассказ. По окончании рассказа учащиеся сдают письменные работы и коротко записывают содержание рассказа (пишут изложение).

Для развития *концентрации внимания*:

- учащимся предлагается решить в уме несколько арифметических примеров, в каждом из которых надо выполнить два действия с двухзначными числами. Например, даны два числа 62 и 45. Ко второй цифре первого числа прибавьте первую цифру второго числа и сумму умножьте на вторую цифру второго числа. Результат вычислений можно записать только после разрешения преподавателя. Переспрашивать преподавателя после получения задания нельзя.

Для обучения *переключению внимания*:

- строится таблица из 49 клеток. Клетки бессистемно заполняются вперемежку с арабскими и римскими цифрами. Учащимся предлагается последовательно указать все арабские цифры от 1 до 25, а затем римские в обрат-

¹ Замысел примерных упражнений взят нами из кн.: Психология и педагогика в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел: В 5 ч. / Под ред. А. Ф. Дунаева. — М., 1992. — Ч. 3.

ном порядке от XXIV до I. После этого объединить эти операции: 1, XXIV; 2, XXIII; 3, XXII и т. д.

В упражнениях-играх осуществляется очно-командный зачет. По времени и правильности выполнения работ определяется лучший ряд и учащийся-чемпион.

Указанные упражнения целесообразно систематически проводить и на методических объединениях преподавателей.

Показав учителям рис. 19, предложите им ответить на вопросы:

1. Вверх или вниз по течению идет пароход?
2. Какое время года изображено?
3. Глубока ли река в этом месте?
4. Далеко ли до пристани?
5. На каком берегу находится пристань?
6. Какое время суток изображено на снимке?
7. Имеются ли ошибки в рисунке?

Оценка теста:

- ⇒ Безошибочные ответы на все вопросы оцениваются в 5 баллов. Эта оценка — свидетельство высокоразвитой способности устанавливать причинно-следственные связи между объектами.
- ⇒ Правильные ответы на 6 вопросов оцениваются в 4 балла, что свидетельствует о хорошо развитых способностях.
- ⇒ Ответ на 4 вопроса оценивается в 3 балла — свидетельство средних способностей.
- ⇒ Ответ на 2 вопроса — 2 балла — способности развиты плохо.
- ⇒ 1 правильный ответ — способности к наблюдению и установке связи между объектами неразвиты.

Ответы:

1. Вверх.
2. Осень.
3. Неглубока.
4. Пристань близко.
5. На левом.
6. Вечер.

7. Да, например, теленок не может идти впереди стада.

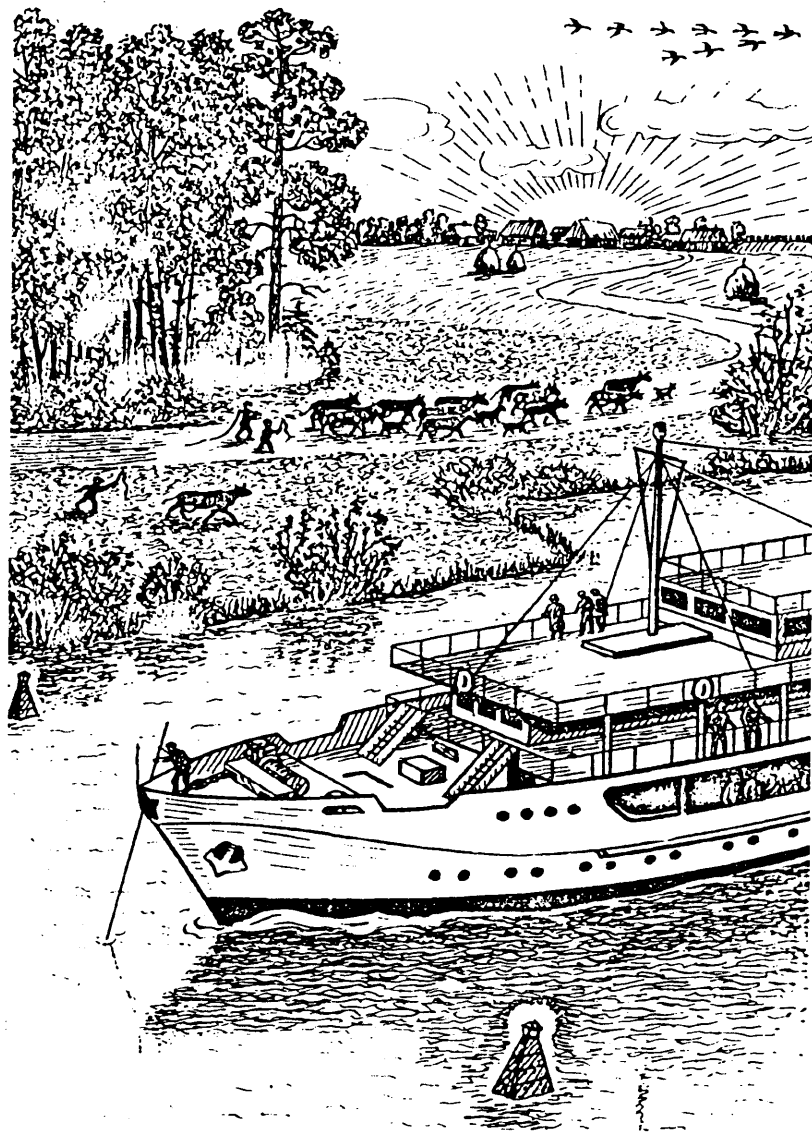


Рис. 19

Эмоции и чувства

Одна из самых тяжелых болезней — болезнь Паркинсона. Неподвижное лицо-маска не позволяет контактировать с человеком. Он говорит правильные, верные слова, но не может нормально общаться с собеседником, его не понимают. Человек без эмоций — неполноценная личность. Тем более ярким, эмоционально выразительным должен быть педагог.

Классификация эмоций

Я чту человека, способного улыбаться в беде, черпать силы в горе и находить источник мужества в размышлении.

Т. Пейн, американский политик

В книге «Последняя тайна Африки» А. Грин рассказывает, как к французскому посланнику явился плачущий туземец с просьбой о помощи: упал баобаб, а по преданию племя будет жить до тех пор, пока это дерево будет стоять.

Прибыв на место происшествия, француз с изумлением увидел величественное дерево, вокруг которого сидели, плача, мужчины и женщины.

— В чем дело, — удивился он, — ведь дерево стоит?

— Нет, шаман сказал, что баобаб упал.

Недешево обошелся француз договор с шаманом. Получив, что хотел, тот «поставил» дерево на место. Плач людей сменился радостным смехом. Конфликт оказался исчерпанным. Так, колдуны, шаманы, провокаторы всех мастей, воздействуя на эмоции простых людей, решали свои задачи, начиная от мелких, личных, например от желания разбогатеть, и кончая политическими, например ставя во главе общества угодную кандидатуру. Так, используя эмоции, можно вдохновить коллектив на напряженную работу или показать ошибочность пути, на который его толкают нечестные люди. Что же такое эмоции?

Эмоции и чувства — это отражение реальной жизни в форме переживаний. Чувство относительно устойчиво и постоян-

но. Оно переживается и обнаруживается в конкретных эмоциях. Любовь, гордость, страдание — чувства. А огорчение за любимого человека, обида после неудачи, волнение, когда близкий человек не вернулся вовремя домой, — эмоции.

Эмоции — это процессы, связанные с подкоркой, процессы, связанные с корой, — чувства.

Эмоции классифицируются на стенические (положительные), астенические (отрицательные) и неопределенные (стыд, страх, гнев). По другой классификации эмоции делятся на интеллектуальные (интерес, любопытство, любознательность), моральные (симпатия, антипатия, уважение, презрение) и эстетические (красивое и безобразное, трагическое и комическое).

Простейшие эмоции бывают и у животных, а чувства только у человека. Формулу информационной концепции эмоций вывел П. В. Симонов:

$$\mathcal{E} = P \times (I_n - I_c),$$

где \mathcal{E} — эмоция,

P — потребность,

I_n — информация необходимая,

I_c — информация существующая или имеющаяся.

Психологические исследования последних лет показали, что главный фактор, способствующий эффективности любого вида труда, воспитания и обучения, — положительные эмоциональные переживания. Именно положительные, хотя практика показывает, что наиболее привычное и как бы традиционное педагогическое воздействие, направленное на повышение эффективности и качества учебы, на коррекцию поведения школьников в лучшую сторону, заключается в наказании. Учителя при этом забывают, что осуждение школьника вызывает отрицательные эмоции, а они, в свою очередь, порождают энергию сдерживания, не способствующую познавательной и творческой деятельности; причем этот эффект наблюдается не у одного ученика, получившего отрицательную оценку старшего, а у значительной части членов коллектива, боящихся попасть в такое же положение.

В исследовании психологи решили выяснить, что в большей степени влияет на эффективность учебного труда: квалификация преподавателя, его затраты времени и сил, отношение учащихся к занятиям, наличие необходимого для учебного процесса инвентаря и оборудования или другие факторы. Оказалось, что важно все. Но больше всего сказывается на эффективности работы положительный настрой учебного коллектива. Если большинство тружеников переживают за успехи и неудачи товарищей, за эффективность работы родного класса, школы, за ними невольно тянутся остальные. И чем слабее ученик, тем больше его успехи в труде зависят от классного коллектива, от социально-психологического климата в нем. Результаты исследования показали: энтузиазм, оптимизм, увлечение учебной передаются не непосредственно от преподавателя, а через учебный коллектив.

Если удастся увлечь группу учащихся, класс учебным заданием, меняется отношение к нему каждого ученика. Поистине, как считал Г. Лессинг, «радоваться в одиночку грустно». Трудно работать в коллективе, где нет активного радостного отношения к процессу труда со стороны товарищей. Это обстоятельство осложняет работу: пробудить положительные эмоции одного школьника нетрудно, коллектива класса — много сложнее; но тем почетнее задача. Как же ее решать? Лучшие учителя понимают, что переживание эмоционального подъема существенно зависит от субъективных факторов, связанных с личностью преподавателя: его отношения к очередному заданию, уверенности в себе, доброжелательности, приветливости; поэтому они прежде всего предъявляют высокие требования к себе. Положительные эмоции на работе и во взаимоотношениях с учащимися — это в первую очередь результат педагогического оптимизма; ведь чтобы школьники верили в хорошее будущее, в необходимость качественного выполнения очередного задания, чтобы с удовольствием учились, педагог сам должен верить в это, а также в каждого молодого человека, в его возможности и способности. Нельзя работать с энтузиазмом, создавать добрую

атмосферу в классе, школе без веры в то, что твой труд не пропадет даром, что он нужен людям.

Любое социально значимое действие предполагает ожидание определенной реакции окружающих, прежде всего авторитетных старших. В психологии это явление получило название экспектации. Учащиеся непроизвольно, часто сами не зная этого, внимают и приспосабливаются к экспектациям преподавателя, стремятся оправдать его ожидания. Если педагог считает ученика способным, искренне верит в его возможности работать лучше, добиться больших успехов в труде — это для него мощный «допинг», нередко помогающий даже оставить позади более подготовленных товарищей, стать одним из лучших в коллективе.

Приняв какой-то вариант поведения, к примеру серьезное отношение к учебе, и закрепив его в последующей практике, школьник старается постоянно следовать ему. Из сказанного вытекает важная психологическая рекомендация: преподавателю нужно давать как можно чаще положительные, притом мотивированные оценки учебной деятельности, общественной работе своих подопечных. Дело спорится, когда учеба интересна. В обиходе, в жизни мы считаем, что плохая учеба — результат отсутствия интереса к ней. Но это заблуждение. Скука, отсутствие интереса — следствие плохой учебы и нежелания старательно, аккуратно выполнять свои обязанности. Надо помнить, что достигнутый успех порождает интерес, тягу к учебе, мотивирует положительное отношение к учебному процессу. Помня это, учитель обязан особенно внимательно, заботливо, душевно подходить к тем школьникам, которые не добиваются успехов в труде, в каком-то конкретном деле.

Положительное эмоциональное подкрепление, исходящее от преподавателя, окажет активное влияние на формирование психических образований учащихся, на формирование их активности, деловых интересов и потребностей.

Исследователи установили, что учеба из-под палки, стимулируемая страхом быть наказанным, не может быть твор-

ческой, не приносит морального удовлетворения. Знаменитое суворовское изречение «Тяжело в ученье — легко в бою» к учебному процессу не подходит. Практика показывает: хроническое отставание в учебе — результат массированных отрицательных эмоциональных воздействий; последние порождают не только отвращение к учебе, но нередко и жестокость, агрессивность по отношению к учителю.

Положительные эмоции играют большую роль и в выработке привычек поведения. Только переживание разнообразных жизненных и моральных ситуаций, проигрывание различных социальных ролей формируют мировоззрение, переводят знания в убеждения, которые, как компас, направляют поступки, ориентируя поведение личности. Эту работу можно организовать, в частности делегируя полномочия учителя поочередно каждому члену коллектива, регулярно обновляя актив, показывая изолированных членов коллектива товарищам с неожиданной для них стороны. Так, хорошему рассказчику следует поручить и помочь подготовить и провести интересную беседу, хорошему художнику — оформить класс, юноше с золотыми руками — подогнать товарищам крепления перед лыжной вылазкой, хорошо вяжущей или шьющей девушке — помочь подругам овладеть этим искусством.

Ученик, воодушевленный чувствами и интересом, начинает учиться не по обязанности, а добровольно, из-за бескорыстного стремления к успехам в учебе, деятельность его мышления и воли становится потребностью. А с достижением успеха эта потребность делается сильнее и активнее. Один из способов создания положительных эмоций в школе — удивление результатами учебы, которых удалось добиться собственной головой и руками, успехами товарищей, умением решать сложную задачу, разобраться в сложном чертеже. Радость от достигнутого стимулирует интеллектуальные силы учащихся.

«Холодные» и «теплые» цвета

...Красный цвет — сигнал, в самых различных обществах людей означающий опасность или необходимость остановки.

К. Саган, американский ученый

Эмоции помогают ориентироваться в окружающей действительности, оценивать близлежащие предметы или явления с точки зрения полезности или вредности. Но главное, они помогают регуляции поведения, позволяют в считанные секунды мобилизовать все возможности и силы организма, совершить «невозможное».

Самолет полярной авиации прилетел на далекое стойбище. Бортмеханик побежал греться, а летчик присел у шасси, что-то случилось с лыжей. Кто-то дышит ему в шею.

— Не дури, Петро, отстань! — дыхание сильнее. — Отстань, я тебе говорю!

Кто-то наваливается на присевшего летчика. Тот оборачивается и видит... белого медведя. Пилот страшно закричал и вскочил на крыло самолета. Выбежали люди. Медведь испугался и убежал. Летчик, съездившись, сидит на крыле. А до него от утрамбованного снежного наста около 2 м.

Примерно то же произошло с ветеринарным врачом А. А. Рубенковым. Он решил скрестить индийского зебу с коровой. Но зебу ниже коровы, и врач стал рыть углубление для коровы. Неожиданно зебу порвал канат и бросился на Рубенкова. Врач в испуге перепрыгнул через почти 2-метровое проволочное ограждение, окружавшее загон для спаривания.

Но раздражитель пробуждает эмоции только тогда, когда он связан с потребностями человека. В противном случае самый острый слух и наблюдательный глаз могут не уловить сигнал, не вызвать эмоционального возбуждения, оставить человека равнодушным. А если сигнал значим для него, то он может вызвать самые бурные чувства, вплоть до ужаса или восторга.

Эмоции связаны с органами чувств. Это полезно помнить и учитывать в работе. Горячие цеха полезно окрашивать «холодными» красками — синей, сине-зеленой или «прохладными» — зеленой, зелено-желтой. В холодных помещениях предпочтительнее «теплые» цвета — красный, оранжевый. В медицинском кабинете или в раздевалках спортивных залов, где люди обнажаются, целесообразно выкрасить стены в теплый оранжевый цвет.

«Сухой» оранжевый цвет очень хорош в подвалах, а «влажный» синий — в помещениях, расположенных в жарком южном климате, особенно в пустыне.

Если в кабинете тесно, целесообразна желтая мебель и желтые обои. А потолок лучше покрасить голубым. Он покажется более высоким. То же ощущение, когда железные перекрытия покрашены белой или желтой краской. Они как бы парят в воздухе.

Красный цвет делает огромный актовый зал значительно меньше, уютнее. Он же облегчает мускульную работу, учебный труд. Стулья с черной или фиолетовой обивкой кажутся жестче. Ящик, окрашенный белой краской, кажется значительно легче, чем такой же, но черного цвета. Там, где приходится сосредоточенно думать, размышлять, — в читальном зале, кабинете завуча или директора школы — целесообразно сочетание желтых и фиолетово-синих красок. Оранжевый и зеленовато-синий цвет в сочетании создают жизнерадостную атмосферу, а желтый и желто-зеленый в сочетании с оранжевым хорошо снимают умственное утомление.

Эмоции — мощный рычаг, помогающий приоткрыть завесу над непонятным, расширить кругозор, приобрести новые навыки, умения, знания. И важно, что удовлетворение интереса не ведет к его угасанию, а, наоборот, оставляет глубокое напряжение, вызывает сосредоточенное продолжительное внимание.

Приемы эмоционального воздействия

Проповедь самых великих идеалов не служит ничему, если не видит положительного пути к их достижению.

Анри Барбюс

Существует ряд приемов, позволяющих воздействовать на чувства учащихся, пробуждать у них положительные эмоции, делающие ярче, интереснее процесс учебы и всю жизнь. Для активизации интереса учебы надо, чтобы число нервных импульсов в единицу времени резко возросло. Одним из приемов, позволяющим достигать этого, является такая организация обучения, чтобы любой его вид, скажем решение алгебраических задач, требовал размышления, смекалки, преодоления трудностей. Другой прием — столкновение исполнителей с фактами, требующими теоретического объяснения. Если, например, взять нервно-мышечный препарат лягушки (икроножную мышцу и нерв, который ее иннервирует) и икроножную мышцу без нерва и подключить к обоим препаратам батарейки от карманного фонарика, то через некоторое время мышца, получавшая раздражение через нерв, перестает сокращаться, а мышца, получающая раздражение непосредственно от батарейки, сокращается более суток. Отсюда, подумав, можно сделать вывод: мышца может работать долго. Она практически неутомима. Утомляются проводящие пути — нервы. Точнее, синапсы — нервные узлы, сочленения нервов.

Интерес пробуждается при столкновении учеников с явлениями, причина которых неизвестна, ее надо найти. При объяснении, как надо выполнять срочное задание по физике, для одного из классов учитель разделил это задание на операции и каждую операцию-этап проверял, сообщая ученикам о результатах труда на данном конкретном этапе. Второй же класс как более подготовленный оценки по ходу работы не получал и... выполнил задание значи-

тельно хуже. Значит, можно сделать вывод: целесообразно отмечать успехи школьников последовательно, на каждом этапе, стимулировать работу учащихся, не ожидая, когда они ее закончат.

Любознательность стимулируется, когда теоретические знания используются для выполнения практических заданий. Изменяя режим полива, освещения растений, добавляя в воду 5-процентный раствор алкоголя, можно убедить участников эксперимента в необходимости определенного количества воды, продления светового дня (за счет искусственного освещения), вреда систематического употребления алкоголя для растений и живых организмов.

Эмоции могут быть следствием ознакомления учащихся с фактами, противоречащими сложившимся понятиям. На вопрос: «Можно ли зажечь что-либо водой?» — школьники, как правило, отвечают отрицательно. И очень удивляются, что, например, смесь кристаллического йода с порошком алюминия зажигается несколькими каплями воды. Нередко учащиеся знают, что потушить горящую нефть водой нельзя. Эмоциональный рассказ о горящей Волге под Сталинградом в годы Отечественной войны поможет закрепить эти знания, что имеет немалое практическое значение.

Еще один прием — «возбуждение умственного аппетита». В эксперименте были подготовлены задачи для двух групп испытуемых. В контрольной группе каждый получил одинаковые задачи и кто-то решил все, кто-то — несколько, а были и такие, кто не решил ни одной задачи; в экспериментальной же группе задачи подбирались индивидуально, каждому члену группы по его силам, чтобы он, приложив усилия, смог бы выполнить задание. Когда представители этой группы справились с заданием, им предложили задачи «очень трудные», с просьбой попробовать их решить. На самом деле новые задачи не отличались по сложности от предыдущих. Решив их, испытуемые до-

бились «вынужденного успеха», он их вдохновил. После этого им предлагались действительно трудные задачи, от решения которых члены контрольной группы решительно отказались, и они их охотно решали, не боялись трудностей и многие добились реального успеха.

Основные принципы психологии эмоций

У кого не уяснены принципы во всей их полноте и последовательности, у того не только в голове сумбур, но и в делах чепуха.

Н. Г. Чернышевский

Сразу же после рождения ребенок вступает в эмоциональные взаимоотношения с матерью, затем с близкими родственниками, со сверстниками, учителями, сослуживцами, руководителями. Эмоциональная коммуникация между преподавателем и его учеником будет содействовать формированию положительного морально-психологического климата в коллективе или разрушать его. Положительный климат способствует успешной учебе, старательному отношению к занятиям. А создавая такой климат, очень важно приходить в школу с улыбкой на лице, показывая этим радость от встречи с детьми, от совместной работы с ними.

Также необходимо быть жизнерадостным, активным, доброжелательным по отношению к окружающим в течение всего рабочего дня. Ни при каких ситуациях не позволять себе кислое выражения лица, жалоб на трудности жизни, на личные неприятности, несчастья. Известный педагог справедливо говорил, что нет ничего на свете противнее несчастного человека. Несчастный человек убивает всю радость жизни, отравляет существование. Поэтому, если у тебя в жизни несчастье, сделай так, чтобы его никогда и никто не видел. Найди в себе силы думать о завтрашнем дне, а это лучший способ преодоления личных несчастий, которые всегда преувеличены.

Принцип эмоционального заражения

Улыбнись над своими горестями — горечь их исчезает. Улыбнись над своим противником — исчезает его озлобление. Улыбнись и над своим озлоблением — не станет и его.

Я. Райнис

Преподаватель никогда не должен забывать, что его радостное или грустное настроение немедленно передается окружающим, прежде всего школьникам. А ведь настроение создает положительный или отрицательный фон для протекания психической жизни индивида и, таким образом, непосредственно влияет на эффективность учебы.

В эксперименте две группы испытуемых смотрели кинофильм, в котором герой подвергался унижениям, физическим воздействиям. Настроение испытуемых после просмотра фильма резко ухудшалось, особенно в 1-й группе, где зрители по ходу фильма получали несильные, но достаточно чувствительные удары электротоком. Читатель хорошо знает, что после просмотра кинокомедии, наоборот, зрители выходят из кинозала радостные, настроение у них бодрое, они невольно проникаются оптимизмом героев. Мы часто приписываем школьнику свои собственные переживания. Не следует доверять собственной оценке учащегося, когда у вас плохое или чересчур радостное настроение.

Сильное эмоциональное заражение при радости и горе способно привести даже к смертельному исходу. Н. А. Римский-Корсаков скончался от инфаркта, когда царская семья запретила его оперу «Золотой петушок». Питт Уильям-младший, английский политик, умер, узнав о победе Наполеона под Аустерлицем. Артист Б. Г. Добронравов, игравший роль царя Федора в Московском художественном театре, услышав взрыв зрительских аплодисментов, мгновенно скончался на сцене. Также во время генеральной репетиции «Ивана Грозного» от инфаркта погиб Н. П. Хмелев.

Исследования показали, что эмоциональная реакция на событие зависит от интеллектуальных интересов и потребностей человека, от его эмоциональной реактивности, от психической настроенности и эмоционального состояния в данный момент.

Принцип последствий дифференцированных раздражителей

*Нет на свете излишества прекраснее,
чем излишество благодарности.*

Ж. Лабрюйер,
французский писатель-моралист

Жизненные наблюдения, повседневная практика показывают, что, спланировав школьников в коллектив, необходимо какое-то время действовать авторитарно. Жесткие требования на этом этапе просто необходимы. Постепенно делегируя свои полномочия активу, следует переходить к демократическому стилю руководства, становиться не погонщиком, не надзирателем, а старшим товарищем, цель деятельности которого — создать благоприятные условия для учебы и, по возможности, для жизни школьников. И вот тут-то регулярное поощрение играет ничем незаменимую роль.

В эксперименте приняли участие четыре группы испытуемых. Первую группу ежедневно поощряли, вторую осуждали, третью сначала поощряли и потом осуждали, а четвертую сначала осуждали, а потом поощряли. Когда эксперимент был окончен, хуже всех характеризовали начальника испытуемые третьей группы, теплее всех относились к нему члены четвертой группы. Эксперимент еще раз показывает, что, проявив вначале высокую требовательность и показав, что ты волевой человек, целесообразно в дальнейшем подчеркнуть проявлять доброжелательность, уважение к учащимся, чаще благодарить их и поощрять.

Принцип партнерства

*Первое условие для сближения —
искренность.*

М. Пришвин

Школьникам необходимо предоставлять возможно большую самостоятельность. Партнерство предусматривает необходимость советоваться с коллегами, внимательно выслушивать их мнение. Главные методы воспитания учащихся у демократа-партнера — убеждение и пример. Эти методы не только позволяют умело воспитывать школьников, но и вырабатывают у них доверие и уважение к старшему.

Внешне партнерство выражается в пользовании общими для учителя и ученика буфетом, раздевалкой, в соблюдении установленного регламента на собрании, в разговоре на «вы». В привычке разговаривать со школьником, не сидя за столом, а придвинув к нему стул и посадив ученика рядом. В традиционном поздравлении воспитанника с днем рождения, с успехами в учебе, с достижениями в разных сферах жизни его близких, что, к сожалению, делается крайне редко.

Принцип саморегуляции

*Будь вежлив со всеми, общителен со
многими, фамильярен с некоторыми.*

Б. Франклин

Принцип саморегуляции позволяет контролировать свои эмоциональные состояния с помощью собственных усилий. Представление эмоции вызывает специфическую для этой эмоции мимику. С одной стороны, эмоции обладают мотивационной ценностью и мобилизуют личность, повышая эффективность ее действий. Но с другой стороны, астенические эмоциональные переживания могут дезорганизовать деятельность. В последнем случае нужно, и это возможно, избавиться от эмоции, для этого часто достаточно подавить ее внешнее выражение. При сильном испуге дрожат пальцы рук, иногда ходуном ходят сами руки. Достаточно положить ладони на стол и добиться неподвижности рук и пальцев.

Эмоция волнения пропадает. Когда хочется заплакать, целесообразно поднять уголки губ, улыбнуться.

При саморегуляции помогают приемы дезактивации, смены мизансцены, неадекватности реагирования и др. Каждый раз на педсоветах заведующий учебной частью сплевывал в пепельницу. Несколько раз директор школы просил этого не делать. Не помогало. Тогда он предложил заместителю:

— Вот вам стопка. У вас, очевидно, что-то с легкими. Я договорился с медсестрой. Наберете полную стопку слюны, отнесете в поликлинику, там сделают анализ. Медсестра уже ждет внизу.

— Хорошо, — согласился завуч и... ни разу сплюнуть не смог.

Во рту стало сухо. Слюны как ни бывало. Так осуществляется дезактивация.

Директор школы имел страшный шрам через всю левую половину лица, след дорожно-транспортного происшествия. Молодые учителя при каждой встрече, не скрывая интереса и сочувствия, рассматривали следы травмы. Знакомый психолог предложил товарищу, прямо по Станиславскому, сменить мизансцену. Увидев устремленные на него взгляды, он опускал голову и внимательно рассматривал ноги девушек. Они тут же опускали глаза, одергивали юбки и смущенно отходили. Неприятных, раздражающих взглядов после этого не было.

Неадекватность реагирования используется значительно чаще рассмотренных приемов. Когда школьник нервничает, повышает голос, разговаривать с ним надо подчеркнуто тихо. Когда девушка тараторит, как пулемет, — в медленном темпе. Когда собеседник вызывает вас на грубость — особенно вежливо.

Принцип саморегуляции предусматривает недопустимость заряжаться эмоциональным состоянием учащегося. Для преподавателя недопустим синдром эмоционального сгорания. Надо помогать школьнику выходить из состояния эмоционального возбуждения, но не сгорать эмоционально

вместе с ним. Типичное заявление «Я все отдаю ученикам» — признак низкой самооценности.

Саморегуляция требует держать себя в руках и не делать того, что может принести вред партнеру по общению. К сожалению, часто это правило не соблюдается. Случается, что педагог наносит вред ученику. Это явление носит название дидактогении. Бывает, что врач неосторожным словом, поступком наносит вред больному, т. е. допускает ятрогению.

Народный артист СССР, незабвенный Е. Евстигнеев приехал делать операцию на сердце в Лондон. Врач накануне операции присел около его постели и рассказал в деталях о предстоящей операции, а затем начертил схему действий хирурга. У Евстигнеева развился острый стресс, перешедший в инфаркт и закончившийся смертью.

Для определения социальной ценности личности руководителя важное значение приобретают ее эмоциональные особенности и эмоциональные качества как синтетическая и устойчивая форма проявления эмоций и чувств.

Принцип оптимизма

Юмор — большая сила, ничто так не сближает людей, как хороший, безобидный смех.

Л. Н. Толстой

Подтянутость и бодрость, готовность к полезному действию, оптимистический тон и доброжелательность, добрая шутка — все это не менее важно, чем профессиональная квалификация, все это неотъемлемые составляющие педагогического мастерства учителя. В проведенном нами эксперименте, когда учитель начинал объяснять материал вялым тоном, ходил по классу понуро, сгорбившись, нудно выговаривал ученикам за малейшие упущения, работоспособность занимающихся снижалась от 10—20 % у слабых учеников, до 37 % — у сильных.

Еще больше снижают работоспособность учащихся раздражительность и обидчивость преподавателя. Раздраженный или считающий себя оскорбленным педагог перестает контролировать свои поступки, допускает ошибки в методи-

ке обучения, несправедливость в отношении школьников, нередко становится объектом их насмешек.

Обратное воздействие оказывают увлеченность, энтузиазм. Увлеченность работой часто предотвращает нарушения дисциплины. Энтузиазм заразителен. Излишняя же строгость, злое и даже просто сердитое лицо учителя вызывают сопротивление занимающихся воздействиям старшего, приводят к возникновению смыслового барьера, когда молодые люди протестуют против каждого, даже разумного требования.

В арсенале опытного преподавателя всегда найдутся шутка, веселый рассказ, пословица, поговорка. Развитое чувство юмора, бодрость преподавателя снимают излишнее нервное напряжение, облегчают работу в классе. Видеть противоречия в поведении учащихся, находить в них комическое — показатель зрелости педагога. Юмор позволяет безболезненно предупредить или ликвидировать самый сложный конфликт, нейтрализовать сильное напряжение.

Не случайно А. С. Макаренко рекомендовал учителю в разговоре с ребятами проявлять радость, улыбаться. Причем на лице педагога должна быть не искусственная, а естественная, приветливая улыбка. Педагог не может позволять себе иметь печальную физиономию. Надо учиться скрывать от окружающих свои неприятности. А. Макаренко писал: «...что может быть противнее несчастного человека. Ведь один вид несчастного человека убивает всю радость жизни, отравляет существование. Поэтому, если ты чувствуешь себя несчастным, первая твоя нравственная обязанность — никто об этом не должен знать. Найди в себе силы улыбаться, найди силы презирать несчастье. Всякое несчастье всегда преувеличено. Его всегда можно победить. Постарайся, чтобы оно прошло скорей сейчас. Найди в себе силы думать о завтрашнем дне, о будущем. А как только ты встанешь на этот путь, ты встанешь на путь предупреждения несчастий»¹.

Известны случаи, когда А. С. Макаренко увольнял из колонии воспитателей, которые постоянно «разводили грусть».

¹ Макаренко А. С. Сочинения: В 7 т. — М., 1960. — Т. 5. — С. 454.

Однако, требуя от учителей быть бодрыми и веселыми, руководитель колонии предостерегал их от фамильярности, зубокальства, кривляния, которые ведут к подрыву авторитета педагога.

Оптимист живет насыщенной жизнью. Он всегда бодр, не мнителен, не удерживает в сознании тревожные мысли о своем здоровье. Понимает, что боязнь болезни, увечья, неудачи по механизму самовнушения вызывает нарушение в нормальной деятельности организма, ухудшает самочувствие. Если серьезно поверить во что-то, то это что-то становится реальностью.

В книге «Кинесиология поведения» доктор Дж. Даймонд показал, как негативные мысли и фразы ослабляют работу мозга, ухудшают деятельность щитовидной железы, поддерживающей иммунитет организма, снижают жизненную энергию человека. Мало того, наши мысли, чувства и отношения передаются через выражение лица, жесты, тональность голоса окружающим. Так учитель передает школьникам позитивную и негативную энергию¹.

Оптимизм учителя, как хлеб, нужен школьникам, т. к. вера преподавателя в них становится важнейшим источником их веры в себя, повышает самооценку, вдохновляет на серьезное отношение к учебе, на самовоспитание. Неотъемлемый спутник оптимизма — юмор. Смех изначально присущ человеку. Это нечто такое, что можно развивать, считает американский психотерапевт У. Роджерс. Все мы гости на Земле, говорит он, так давайте повеселимся. Для этого надо общаться с веселыми, жизнерадостными людьми, ведь хорошее настроение заразительно и легко передается окружающим. А кроме того, хорошо раз в неделю составлять список случаев, которые вас беспокоили или выводили из себя. А. Гудхарт, американский психиатр, предложил очень мнительной женщине записать, что ее беспокоит. Список оказался внушительным.

¹ Diamond J. Behavioral Kinesiology (BK). — N. Y.: Harper and Row, 1979.

— Теперь прочтите все пункты и после каждого говорите: «Ха-ха, всего-то».

Женщина нахмурилась, но стала выполнять задание и вскоре не удержалась от улыбки. А закончив чтение, от души смеялась.

Педагогические наблюдения и исследования последних лет позволяют сделать вывод, что позитивные эмоциональные состояния способствуют психическому и физическому оздоровлению. Эмоции радости укрепляют сердечную мышцу, а продолжительные стенические эмоции у многих людей понижают кровяное давление. Эмоции удовольствия, счастья притупляют ощущение физической и душевной боли. Смех стимулирует иммунную систему человека. Положительные эмоции, конечно, не самое эффективное лекарство, но, несомненно, самое дешевое. Вот почему мы считаем необходимым обратить на принцип эмоциональной коммуникации, оптимизма и юмора особое внимание читателя.

Тест «Ваше эмоциональное состояние»

Узнать свои эмоциональные слабости Вам поможет тест коэффициента чувств (КЧ). Прочитайте приведенные ниже утверждения и обведите буквы рядом с теми из них, которые вам свойственны. Подсчитайте, каких букв Вы обвели больше всего, а после этого ознакомьтесь с расшифровкой.

1. Я всегда медленно принимаю решения. (Г)
2. Легко на что-нибудь попадаюсь. (Б)
3. Не придаю большого значения точности. (В)
4. Люблю, когда другие высказывают мне свое мнение. (А)
5. Не мешало бы более раскованно держать себя с представителями противоположного пола. (Г)
6. Всегда проявляю ревность к партнеру. (В)
7. Признаю: важно поощрение, а не критика. (А)
8. Когда волнуюсь, курю или ем сладости. (В)
9. Легко воодушевляюсь, но быстро скисаю. (Б)

10. Скромность не исключает самоуважения. (А)
11. В общем-то, люблю порядок. (Г)
12. В отношениях с партнером нуждаюсь в признании и поддержке. (Б)
13. Мне все быстро надоедает. (В)
14. Я — человек серьезный. (Г)
15. Стараюсь держать себя естественно. (А)
16. Иногда могу быть очень упрямым. (Б)
17. Часто упрекаю себя. (Г)
18. Если мне чего-то хочется, то немедленно. (В)
19. Ненавижу конфликты и соперничество. (А)
20. У меня часто меняется настроение. (Б)
21. Склонен выпивать немного больше, чем следует. (В)
22. Испытываю страх перед критикой. (Б)
23. Иногда могу быть очень грубым. (Г)
24. Когда хочу, могу всех очаровать. (Б)
25. Мне часто не хватает денег. (В)
26. Знаю, почему люди сердиты и агрессивны. (А)
27. Проявляю наблюдательность. (Г)
28. Могу входить в разные роли. (Б)
29. Часто без всякой причины чувствую себя подавленным. (Г)
30. Ненавижу, когда другие очерчивают мне границы. (Б)
31. Редко испытываю доверие к другим. (В)
32. Очень хорошо умею экономить. (Г)
33. Возмущаюсь, когда кто-то опаздывает. (А)
34. Часто не обращаю внимания на собственные потребности. (В)
35. Умею радоваться даже самым незначительным удовольствиям в жизни. (А)
36. Очень редко проявляю свои истинные чувства. (Г)
37. С удовольствием завожу знакомства. (А)
38. Если стою в конце очереди, проявляю нетерпение. (В)
39. Обычно мне хочется превзойти других. (Б)
40. Своего начальника я уважаю не больше, чем кого бы то ни было. (А)

Запишите число помеченных букв:

А: Б:

В: Г:

Расшифровка теста:

Ваша принадлежность к тому или иному типу определяется наибольшим количеством помеченных букв. Если же у Вас получилось почти одинаковое число различных букв, значит, Вы принадлежите к смешанному типу.

А. Уверенный в себе

Поздравляем Вас: КЧ, т. е. эмоциональный интеллект, у Вас чрезвычайно высок. Вы не только обладаете зрелым самосознанием, но и знаете, как завоевать расположение других людей. Причина заключается в том, что Вы любите людей и поэтому знаете их мысли и чувства. Вы способны сопереживать и стараетесь найти положительные качества даже у тех, к кому не испытываете симпатии. Короче говоря, секрет Вашего успеха заключается в следующем: Вы обращаетесь с другими людьми так, как Вам хотелось бы, чтобы они обращались с Вами.

Б. Неустойчивый

Обладаете высоким КЧ. Быстро располагаете к себе других, но за блестящим фасадом скрывается не столь безупречная сущность. Вы легко осваиваетесь в любом обществе, очаровываете всех вокруг, но вскоре начинаете испытывать страх, что Вас разглядят и поймут, и поэтому убегаете, меняете поле «деятельности».

Проблема заключается в следующем: Вам кажется необходимым производить впечатление гениального человека. Нуждаетесь в постоянном поощрении, чтобы сохранять уверенность в себе. *Совет:* научитесь трезво оценивать свои возможности, попытайтесь выработать чувство уверенности в себе.

В. Впадающий в крайности

Обладаете средним КЧ. Если Вам чего-то хочется, то немедленно. Нетерпеливы, когда дело касается достижения

какой-то цели. Не умеете мириться с поражением. Если кто-то или что-то встает у Вас на пути, впадаете в депрессию.

Проблема заключается в следующем: Вы не цените самостоятельность и легко попадаете в зависимое положение или от людей (например, партнер, мать), или от какой-нибудь пагубной страсти.

Решение: найдите причину своих бед и честно признайтесь, что в Вашем дурном настроении повинны не только другие люди. Вместо того чтобы прибегать к губительным средствам, занимайтесь спортом.

Г. Педантичность

Ваш КЧ нуждается в значительном улучшении. Вы любите порядок, но впадаете в крайность.

Проблема: подавляйте в себе такие чувства, как мстительность и ненависть. Вам свойственно преувеличенное понимание самоконтроля.

Тест «Есть ли у Вас чувство юмора?»

Наверняка немногие признают, что у них нет чувства юмора. Не правда ли? Но так ли это на самом деле? Давайте проверим.

На каждый вопрос отвечайте «да» или «нет».

1. Любите ли Вы смеяться?
2. Умеете ли Вы с юмором выходить из неприятных ситуаций?
3. Согласны ли Вы с мнением, что брак — самая смешная вещь в мире?
4. Смеетесь ли Вы наедине с самим собой, когда читаете или смотрите по телевизору что-нибудь смешное?
5. Если Вы заметили, что Вас обманывают, можете ли Вы не показать вида?
6. Рассказывают ли Ваши родные, друзья анекдоты, веселые истории?
7. Если Вы находитесь в компании, то хотите выглядеть самым остроумным, быть центром внимания?

8. Когда Вы в плохом настроении, не раздражает ли Вас смех окружающих?
9. Из всех жанров не предпочитаете ли Вы комедию?
10. Считаете ли Вы себя человеком с чувством юмора?

Результат:

- Если Вы ответили «да» на 6 и более вопросов, то у Вас с чувством юмора все в порядке. И это помогает Вам даже в самые трудные периоды жизни.
- Если же у Вас 5 и менее ответов «да», то с чувством юмора у Вас плоховато. А ведь улыбка, смех — это показатель здоровья, стабильности, успеха в жизни. С ними легче преодолевать неприятности. Попробуйте же изменить себя и посмотреть на жизнь со смешной стороны, не принимайте все слишком всерьез, к чему-то относитесь полегче — далеко не все в жизни стоит серьезных переживаний.

Чтобы развить волю, необходимо преодолевать препятствия

Перефразируя К. Д. Ушинского, можно сказать, что воля — это нравственный капитал, который человек с детских лет закладывает в свою нервную систему и процентами с которого в дальнейшем пользуется всю свою жизнь. А отсутствие воли — невыплаченный заем, способный заморить человека процентами. Наличие воли — залог успеха и счастья в жизни. Ведь волевой человек уверенно преодолевает трудности на пути к цели, как правило, добивается реализации поставленных перед собой задач.

Воля может и должна быть предметом гордости гораздо больше, нежели талант.

Волевые качества развиваются в ходе формирования личности. Ведь в проявлении воли большую роль играет ее нравственный компонент.

Воля благородного человека

Человек бывает велик или мал в зависимости от собственной воли.

С. Смайлс, английский писатель

Несколько лет назад группа бывших студентов Ленинградского института физкультуры отмечала двадцатилетие со дня выпуска из вуза. В ночь после праздничного вечера один из выпускников, возвращаясь домой, вырвал женщину из рук озверевших хулиганов, но сам был избит и жестоко изувечен. Потерявшего сознание человека негодяи били по голове железной урной. Трещины в черепе, поврежденные кровеносные сосуды мозга послужили причиной клинической смерти. Однако искусство врачей, сложнейшая нейрохирургическая операция вернули его к жизни, но вчерашний жизнерадостный, полный сил мужчина был приговорен медиками к полной неподвижности.

Участники торжественного вечера, товарищи по профессии мобилизовали себя на борьбу за возвращение коллеги не только к жизни, но и к творческому труду. По 18 часов в сутки, сменяя один другого, они делали товарищу массаж. И так несколько месяцев. А ведь никто из них не был освобожден от работы, от семейных обязанностей. Шевельнулся мизинец, ступня — это было праздником для всех. Наконец появилась возможность сначала вынести, а потом и вывести товарища во двор. Массажистов сменили специалисты по лечебной физической культуре. 25 человек помогали инвалиду выполнять гимнастические упражнения, учили его ходить, подниматься по лестнице. Спортивные психологи не оставляли его одного, поддерживали в минуты отчаяния, внушали уверенность, оптимизм. И дружба победила паралич. Воскресила человека, вернула его к жизни. Он смог работать директором музея блокады Ленинграда. Высоконравственный поступок спортивных специалистов — следствие их высоких моральных убеждений и несокрушимой воли.

Чувство и разум присущи воле

Чувство и разум необходимо присущи воле, ибо только посредством их я знаю, чего я должен хотеть или не хотеть, что я должен делать или не делать.

Л. Фейербах

Воля, как говорил И. М. Сеченов, — это деятельная сторона разума и морального чувства. Это положение имеет два важных следствия.

1. Волевое усилие, особенно большое, без необходимости человеком проявляться не будет. Его проявление санкционирует разум человека.
2. Направляют волевое действие, решают, совершать поступок или отказаться от него, моральное чувство, этическая воспитанность человека, т. е. моральный компонент воли, который формируется вместе с формированием нравственной личности.

Воля — это способность сознательно контролировать свою деятельность и активно направлять её на преодоление трудностей при достижении цели; созданные субъектом дополнительные побуждения к действиям, обладающим недостаточной мотивацией.

К сожалению, иногда забывают, что воля — это не только умение добиться поставленной цели, но и умение сдержаться, отказаться от поступка, когда это нужно. С помощью воли человек организует свою деятельность и управляет своим поведением.

Исходное побуждение человека к деятельности — потребность. Для того чтобы разобраться в волевом поведении, необходимо изучить совокупность потребностей личности. Но не только из потребностей выводится волевое действие. Оно всегда опосредуется сознанием. Воля будет проявляться только в том случае, когда это будет необходимо для достижения значимой цели.

Главное — настойчивость и упорство

Это самая трудная вещь — требование к себе.

А. С. Макаренко

Как и другие психические процессы, воля причинно обусловлена. Человек не рождается с сильной или со слабой волей. Воля развивается в общественной жизни и деятельности. Существуют выявленные психологией пути воспитания воли. Это прежде всего развитие полезных обществу потребностей и мотивов поведения путем патристического воспитания, добросовестного и обязательно успешного учебного и общественно полезного труда и активного участия в увлекательной общественной работе.

Исследования показали, что чем больше знает и умеет человек, тем выше вероятность его высокого волевого развития. Было установлено, что для воспитания крепкой воли необходима ясная цель и настойчивая деятельность, направленная на ее достижение.

Эксперимент проводился в США. Отобрали 1 000 детей с незаурядными способностями и хорошим здоровьем и проследили за ними на протяжении пятнадцати лет. В первые пять лет, в период обучения в школе, успехи отобранных учащихся в основном соответствовали их способностям. Но через пятнадцать лет только у 30 % уже взрослых людей, признанных в детстве по итогам тестирования волевыми, результаты профессиональной деятельности соответствовали исходному уровню их способностей. У 70 % бывших вундеркиндов скромные результаты деятельности не подтверждали наличия у них выдающихся способностей в детстве. Эксперимент еще раз показал, что настойчивость, упорство, умение эффективно организовать свою деятельность играют в жизни значительно большую роль, чем даже высокий интеллект в школьные годы, который, как правило, неоправданно высоко поднимают на щит многие педагоги.

Закалка воли — большой труд

Тот, кто хочет развить свою волю, должен научиться преодолевать препятствия.

И. П. Павлов

Воля развивается в течение жизни. Человек не рождается с сильной или слабой волей. Закалка воли — большой труд. Он обязательно связан с преодолением внутренних и внешних препятствий. К внутренним препятствиям относятся лень, усталость, недостаток опыта, знаний. К внешним — так называемые объективные обстоятельства — помехи, создаваемые недоброжелателями, отсутствие необходимого оборудования, инструмента, инвентаря, стихийные катаклизмы. Преодолевая эти трудности, мы мобилизуем волевые усилия. А систематическая мобилизация волевых усилий, позволяющая добиваться поставленной заранее цели, формирует и укрепляет волю.

Таким образом, для воспитания воли необходимо последовательное преодоление постепенно возрастающих трудностей. Трудности не следует создавать искусственно. Каждодневные препятствия перед человеком ставит сама жизнь. Это полная самоотдача в учебе, на работе, отсутствие опозданий, старательное выполнение общественных поручений, регулярные занятия в коллективе художественной самодеятельности или в спортивной секции, соблюдение режима дня. Как бы трудно ни было на работе, как бы ни устал человек накануне, соблюдение установленного порядка сна, питания, отдыха, отказ от вредных привычек — это обязанность, долг, манкировать которым недопустимо. Самоконтроль за внешним видом, поддержание в чистоте и опрятности костюма нередко является немалой трудностью. Тем важнее требовать и добиваться чистой обуви в любую погоду, отутюженных платьев и брюк, сверкающих белизной воротничков, аккуратной стрижки.

Важно убедить учащихся, что воля укрепляется в повседневной работе. Успешная реализация волевого усилия зависит от интеллекта, кругозора человека. Значит, если мы хотим добиться высоких результатов в учебе, необходимо прежде всего

серьезно работать над расширением своего кругозора, над совершенствованием знаний, умений и навыков. Отсюда, в свою очередь, необходимо активно работать на каждом уроке, трудиться, а не «отсиживать» уроки за партой. Внимательно слушая учителя, преодолевая трудности при выполнении его заданий, старательно конспектируя, извлекая из памяти знания, необходимые для ответа на вопрос преподавателя, для понимания и усвоения нового материала, школьники совершенствуют мышление, тренируют память, развивают умение формировать и закалять свои волевые качества. Закаляет волю не только реальная, но и мысленная борьба со страхом, с трудностями. Очень хорошо пишет К. Ваншенкин о солдате, который был трусом:

Его всего крутило и трясло,
Когда мы попадали под бомбежку,
Но страх скрывал он тщательно и зло
И своего добился понемножку.

И так вошел он в роль, что наконец
Стал храбрецом, почти уже пригодным,
Неплохо бы, чтоб, скажем, и подлец
Навечно притворился благородным.

Таким образом человек срастается с ролью, она становится чертой личности.

Сильная воля — залог успеха

Только в силе воли заключается условие наших успехов на избранном поприще.

В. Г. Белинский

Твердая воля — предпосылка успехов в любой области. Но проявляется воля неодинаково в различных видах деятельности. При склонности к практическим поступкам личность способна проявить большую волю в производительном труде, спорте, т. е. там, где необходима двигательная активность; а при интеллектуальном складе характера большая воля проявляется в умственном труде, и нередко обнаруживается беспомощность в простейшем практическом деле. Невольно вспоминается характерный анекдот.

Профессор безуспешно пытается вбить гвоздь в стену. Видя это, его коллега пытается найти причину неудачи и обнаруживает, что профессор приложил гвоздь шляпкой к стене и бьет молотком по острию.

— Коллега, — говорит он, — вы взяли гвоздь не от той стены.

Правда, нельзя не отметить, что в наши дни профессора нередко не хуже узких специалистов выполняют столярную, слесарную, плотницкую работу, а представители физического труда, спорта, вопреки утверждению «В здоровом теле — здоровый дух!», довольно часто нарушают требования человеческой морали и демонстрируют лень в теоретических занятиях.

Людей, не обладающих волей, нет и быть не может. Но воля проявляется разными подростками по-разному. Один демонстрирует волевые поступки, когда он спокоен и бодр, у него хорошее настроение, все ладится: успех достигим и удачная концовка начатого дела уже видна. Другой преодолевает немалые трудности, действует плодотворно, когда чувствует себя плохо. Дополнительные трудности в этом случае стимулируют проявление воли. Физическое и нравственное страдание необходимы для такого человека, чтобы отлично учиться, хорошо работать. Он нуждается в постоянной борьбе, преодолении себя, без чего жизнь для такого человека теряет цену.

Что же лучше? Видимо, гармоническое развитие. Надо хорошо знать самого себя и школьников. Надо учить их не бороться с самим собой, не побеждать себя, как врага, а, проявляя волю, преодолевая препятствия, доставлять себе удовольствие. Причем чем больше препятствие, тем больше удовольствие от его преодоления. И привыкать проявлять настойчивость, упорство, быть дисциплинированным в любой ситуации, при любом состоянии души.

Итак, гармоническое развитие личности — первое условие развития ее волевой активности. Прочные знания повышают уверенность в действиях, особенно когда умения и навыки доведены до степени мастерства. Интерес к учебе,

возможность творчески выполнять поставленную преподавателем или самим собой задачу, систематические занятия самообразованием, регулярно проявляемая творческая инициатива формируют познавательные интересы, активность, любознательность, привычку всегда добиваться достижения ранее поставленной цели.

В борьбе отстаивай истину

*Лишь трудом и борьбой достигается
самобытность и чувство собственного
достоинства.*

Ф. М. Достоевский

Любое действие, любое решение, работа осуществляются с помощью волевого саморегулирования. Значит, чем больше будет принято и реализовано серьезных решений, поступков, акций, тем крепче будет воля. Прекрасные упражнения, для выполнения которых, кстати, в любом учебном заведении всегда есть условия, те, которые формируют готовность в случае необходимости противостоять коллективу, встать на защиту слабого.

Долгие годы всем гражданам страны внушалось, что коллектив никогда не ошибается, что он всегда прав. И в то же время люди постоянно сталкивались с круговой порукой, с массовым опозданием на работу, с игнорированием группой ни в чем не виноватого члена коллектива. А ведь во всех этих случаях виноват коллектив. И, как бы это ни было трудно, необходимо, воспитывая принципиальность, закаляя волю, учить школьников смело выступать против заблуждающихся, занимающих неверную нравственную позицию товарищей.

Еще сложнее, воспитывая смелость, мужество, приучить подопечных решительно выступать на защиту женщин, больных и слабых товарищей. Использовать для этого каждую возможность. Обязательно отмечать не тех, кто красиво говорит о воле, смелости, мужестве, но в первую очередь тех, кто совершает по-настоящему волевые поступки.

Терпение и труд все перетрут

*Нет ничего более увлекательного, чем
воля, побеждающая непокорное тело.*

Р. Роллан

Не следует забывать, что большинство наших неудач сводятся к одной причине — слабости воли. Многие школьники и студенты учатся апатично, лениво. Они не хотят и не могут заставить себя систематически выполнять домашние задания, непрерывно трудиться на протяжении длительного времени. Хотя в состоянии напрячь свои силы и подготовиться к экзамену. А ведь в этом случае мимолетно полученные знания загромождают память, не дают пищи уму. Мало того, наспех усвоенное сразу же после экзамена улетучивается из памяти, хотя у учащихся и остается иллюзия учености.

А ведь настоящий умственный или физический труд требует длительного сосредоточения всех усилий в одном направлении, непрерывной работы над собой. Изучение практики позволяет сделать вывод, что в большинстве случаев, отвечая на уроке, школьники берут примеры из учебника или вспоминают о фактах, приведенных преподавателем при изложении новой темы. Многих учителей это устраивает. Услышав свой пример, такой педагог улыбается: «Молодец, запомнил». И ставит высокую оценку. Но ведь воспитание творческой личности требует приучения занимающегося думать, подыскивать собственные иллюстрации, напрягать свою память, т. е. бороться с умственной ленью, воспитывать волю.

Процесс это не простой. Однако при серьезном напряжении сил, при определенной настойчивости любой человек может стать трудолюбивым, дисциплинированным, смелым. Трус в состоянии аффекта может пожертвовать жизнью, чтобы спасти ребенка или защитить Родину. Конформист, вдохновленный присутствием любимой, способен предотвратить панику, забывая о собственной безопасности, повести за собой напуганных, растерявшихся людей, спасти их. Скрыга в припадке раскаяния может поделиться своим богатством со страждущим.

Но, если человек способен проявить волю в экстремальной ситуации, значит, воля не нечто неизменное, застывшее. Значит, создавая специальные условия, можно добиться того, чтобы она проявлялась все чаще и чаще. А в этом случае она рано или поздно обязательно станет неотъемлемой чертой характера. Волю можно воспитывать, хотя дело это нелегкое. И об этом необходимо рассказывать школьникам. Иначе, не добившись быстрой удачи, отчаявшись в успехе, они начинают считать процесс самовоспитания безнадежным и отказываются от борьбы, опускают руки. Воспитание воли, помимо труда, требует адского терпения. И этого не следует скрывать от учеников. Упорный и настойчивый добивается успеха и испытывает при этом огромное удовлетворение.

Радуйся трудностям!

*И труд свой пристально любя —
Он всех основ основа, —
Сурово спрашивать с себя,
С других не столь сурово.*

А. Т. Твардовский

Волевое воспитание требует умения бороться с ленью, преодолевать нежелание действовать, пассивность. Для этого прежде всего следует укреплять в сознании подопечных идеи, чувства, которые сопровождают успешное волевое усилие, достижение цели, например радость матери, рассказывающей сослуживцам о достижениях сына, и не менее ярко представлять отрицательные эмоциональные состояния, обидные улыбки товарищей, близких, когда данные обещания, поставленные цели не будут выполнены.

Если малодушие или усталость не позволили довести работу до конца, иногда целесообразно ее прекратить и заняться любимым делом: чтением, лепкой, рисованием, а когда пассивное состояние пройдет, ум проснется, целесообразно сразу же использовать благоприятную минуту, чтобы возвратиться к первоначальным занятиям.

Одно из эффективных средств волевого воспитания, особенно для самолюбивого молодого человека, — рассказ о

своих планах, конкретной цели самовоспитания близким, товарищам или старшим. В дальнейшем стремление не ударить в грязь лицом, не опозориться будет помогать преодолевать трудности, неуклонно двигаться к поставленной цели.

Облегчает любую работу, любое движение наличие и хорошее знание промежуточных результатов. Поэтому, формируя сложное волевое действие, целесообразно заранее намечать количественные и качественные рубежи в достижении очередного этапа и фиксировать каким-то образом — самопоощрением, рассказом об очередном успехе товарищу, преподавателю, родителям.

Оптимистическое отношение к жизни, стремление извлечь выгоду из любой жизненной ситуации, с одной стороны, позволяют человеку неизменно сохранять ровное настроение, с другой стороны, успешно воспитывать волю. Стоит ли расстраиваться, когда в булочной вы получили черствый хлеб? А может быть, порадоваться? Вот здорово, черствый хлеб способствует пищеварению, полезен для здоровья. Сильный и холодный встречный ветер — прекрасное средство закалки лица, рук. Надо обязательно снять перчатки. Не ходят трамваи, автобусы — замечательно. Быстрая ходьба прекрасно тренирует сердечно-сосудистую систему.

Любую трудность волевой человек встречает во всеоружии, отвечает на нее действием. Декабрист Батеньков так же, как несколько его товарищей, был посажен в одиночку Петропавловской крепости, в камеру без окон. Свечей ему не давали. Еду подавали через маленькое отверстие в двери. Просидел он так более двадцати лет. Все посаженные с ним в одно время офицеры сошли с ума. Батеньков вышел из камеры крепким, волевым человеком. Каждый день он занимался мысленным переводом Библии с русского на латинский. Заданный самому себе урок выполнял неизменно. После обеда занимался физическими упражнениями. Закончив работу, стал переводить Библию с латинского на французский. А затем с французского на русский. Постепенно работа, которой он занимался, стала привычной, и Батеньков с нетер-

пением ждал урочного часа, не позволяя себе заниматься переводом до утреннего чая и после обеда.

Любую, самую неинтересную деятельность можно выполнять, добиваясь совершенствования. Учась, например, концентрировать внимание, развивать мышление, полностью погружаться в выполняемое дело, приобретать самодисциплину. Тогда дело это становится интересным и трудно переоценить его роль в воспитании воли. Но любое дело можно рассматривать как помеху, отвлекающую от главной работы, выполнять его с отвращением и единственной целью быстрее от него отделаться. И в этом случае результат, очевидно, будет другим. А для волевого воспитания такая деятельность ничего не дает.

Вспомните тот день, который принес вам наибольшее удовлетворение. Это наверняка не день, проведенный в праздности и безделье. Это день, когда вы успешно переделали грудку дел, поразили близких, сослуживцев и удивились сами.

Волевые черты человека

Ум освещает путь воле, а воля повелевает действиями.

Я. Коменский

Сказанное выше позволяет утверждать, что волевое усилие — ядро любого волевого акта. Но усилие усилии рознь. Эффективная деятельность не всегда свидетельство сильной воли. Успешно работающий, старательно выполняющий установленные задания специалист не всегда самый волевой член коллектива. Высокая работоспособность зависит не только от волевых усилий, но в значительной степени от подготовленности, производственного опыта, крепкого здоровья, уверенности в себе.

Кроме того, не следует забывать, что нет силы воли вообще. Смелый человек далеко не всегда настойчив и терпелив, а дисциплинированный нередко бывает нерешительным, неинициативным, да и сама воля не представляет из себя единого целого. Классифицируя волевые черты, можно выделить следующие группы:

- а) идейность и принципиальность, единство слова и дела, чувство ответственности, долга;
- б) настойчивость в достижении цели, терпение, напористость, упорство;
- в) решительность, инициативу, смелость;
- г) самообладание, сдержанность, собранность.

Важнейший моральный компонент воли — общественный долг. Соотношение личных интересов с общественными определяет нравственное содержание воли. Отсюда наиболее ценными являются те волевые поступки, в которых человек осознает и глубоко переживает свой общественный долг. Менее ценно поведение, при котором общественный долг осознается, но не переживается. Рабочий регулярно выполняет норму, но равнодушен к оценке бригадира, к замечаниям мастера и начальника цеха. А бывают случаи, когда общественный долг вообще не осознается. Цена поступка такого человека невелика. Чаще всего в его действиях нет борьбы мотивов, серьезных раздумий, внутренних трудностей, противоречий. Он требует особого внимания руководителя. Вообще нельзя успешно воспитывать и обучать, не приучая подчиненных подавлять в себе малейшие признаки слабости. Это капризность, обидчивость, раздражительность, слезливость, недисциплинированность, болезненное самолюбие. Из этих семян, как справедливо утверждал В. А. Сухомлинский, вырастают индивидуализм, неверие в себя, в свои силы. Повелевать самим собой, заставлять себя делать то, что не хочется, но надо, — это главное проявление воли.

Упражнение: определите свою силу воли

Вам предлагаются 15 вопросов. На каждый вопрос надо ответить «да» или «нет». Выберите тот ответ, который наиболее соответствует Вашему обычному поведению. В том случае, когда Вы сомневаетесь, можно ответить «не знаю» (или «бывает», «случается»).

1. В состоянии ли Вы завершить начатую работу, если она Вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолее ли Вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на службе или в быту, в состоянии ли Вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию трезво, с максимальной объективностью?
4. Если Вам прописана диета, сможете ли Вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли Вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли отвечаете на письма?
8. Если у Вас вызывает страх прыжок с вышки или трамплина в воду или посещение зубокабинета, сумеете ли Вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент выполнить это действие?
9. Будете ли принимать очень неприятное лекарство, которое Вам рекомендовал врач?
10. Сдержите ли данное сгоряча обещание, даже если выполнение его принесет Вам немало хлопот, иными словами, являетесь ли Вы человеком слова?
11. Без колебаний ли Вы отправляетесь на отдых в незнакомый город?
12. Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки своего рабочего места и прочих дел?
13. Относитесь ли равнодушно к библиотечным задолженностям?
14. Самая интересная телепередача не заставит Вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?

15. Сможете ли прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались Вам слова «противной стороны»?

Ключ к упражнению: за ответ «да» дается 2 очка, «не знаю» или «бывает, случается» — 1 очко, «нет» — 0 очков. Суммируйте очки.

⇒ 0 — 12 очков. С силой воли дела обстоят у Вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это может в чем-то повредить Вам. К обязанностям нередко относитесь «спустя рукава», что бывает причиной разных неприятностей. Ваша позиция выражается известным изречением: «Что, мне больше всех надо?» Любую просьбу, любую обязанность Вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя именно с учетом такой оценки.

⇒ 13 — 21 очко. Сила воли у Вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но, если увидите обходный путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но данное Вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Это иногда отрицательно сказывается на отношении к Вам начальников, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих людей. Если хотите достичь в служебной деятельности большего, тренируйте волю.

⇒ 22 — 30 очков. С силой воли у Вас все в порядке. На Вас можно положиться — не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда Ваша твердая и непримиримая позиция по непринципиальным вопросам досаждаст окружающим. Сила воли — это очень хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

Тест «Капитан или рядовой?»

Кто Вы — капитан или рядовой? Попробуйте определить это с помощью теста.

1. Дружба для Вас:

- А — сотрудничество,
- Б — поддержка,
- В — альтруизм.

2. Настоящий художник (артист) должен прежде всего обладать:

- А — талантом,
- Б — решимостью,
- В — подготовкой.

3. На вечеринке Вы чаще чувствуете себя:

- А — «петушком»,
- Б — «курицей»,
- В — «цыпленком».

4. Если бы Вы были геометрической фигурой, то были бы:

- А — цилиндром,
- Б — сферой,
- В — кубом.

5. Когда Вам нравится женщина (мужчина), Вы:

- А — делаете первый шаг,
- Б — ждете, пока она (он) сделает первый шаг,
- В — делаете мелкие шажки.

6. Вы сталкиваетесь с неожиданностью (не только сидя за рулем) и:

- А — тормозите,
- Б — прибавляете скорость,
- В — теряетесь.

7. Если Вам приходится говорить на публике, Вы чувствуете, что:

- А — Вас слушают,
- Б — критикуют,
- В — Вы смущаетесь.

8. В экспедицию лучше брать товарищей:

- А — крепких,

- В — умных,
- В — опытных.

9. Скажем правду. Золушка была:

- А — несчастная девочка,
- Б — хитрюга-карьеристка,
- В — брюзга.

10. Как бы Вы определили свою жизнь:

- А — партия в шахматы,
- Б — матч бокса,
- В — игра в покер.

Теперь посчитайте очки согласно табл. 5.

Таблица 5

Вопрос	А	Б	В
1	3	2	1
2	3	2	1
3	3	2	1
4	1	3	2
5	3	2	1
6	3	2	1
7	3	2	1
8	3	2	1
9	1	3	2
10	2	1	3

- ⇒ Если Вы в сумме набрали не больше 16 очков, то в обществе Вы **ПРОСТОЙ РЯДОВОЙ**. Вы слишком уважаете других и отождествляете себя со слабостями ближних, а поэтому не способны командовать и успешно конкурировать, ведь для этого необходимо уметь поглощать и переваривать чужие трудности. Может быть, за Вашим отказом от власти скрывается страх или обманутые надежды? Тогда, прежде чем делать какие-либо выводы, проанализируйте,

сколько раз Ваши попытки руководить терпели неудачу. Если же откровенность требует признать, что Вы и без лидерства чувствуете себя прекрасно, оставайтесь несколько в стороне от событий. В сущности, это не так уж и плохо — так спокойнее.

- ⇒ Если Вы набрали от 17 до 23 очков, то Вы **МЛАДШИЙ ОФИЦЕР**. Это довольно неловкое положение: между молотом и наковальней — Вы и на работе с трудом принимаете решение, так ведь? Вы немножко руководитель, а немножко войско... Вам трудно добиваться признания, Ваши аргументы слишком рациональны и основаны лишь на собственном опыте.
- ⇒ Если Вы набрали больше 24 очков, Вы **ГЕНЕРАЛ**. С детских лет Вы всегда в числе первых предлагали свои услуги, когда речь шла об общественных делах, не так ли? С возрастом Ваше влияние на других людей крепло и особенно проявлялось в трудные минуты. Если Вы честлюбивы и не боитесь работы, этот дар может поднять Вас очень высоко. Если же нет — довольствуйтесь тем, что Вас считают прекрасным другом (или подругой), советчиком и Вы всегда оказываетесь в центре внимания на вечеринках.

Психические состояния

Самое важное и самое трудное для мощного духа — это умение сдерживать себя; пруд спокойно стоит в долине, но, чтобы сдерживать его, нужны горы.

Д.>Addison, английский писатель

Психические состояния характеризуют психику в целом. Их очень много. В русском языке более тысячи, а в грузинском — около 3 000. Они более продолжительны, чем психические процессы, — от нескольких часов до нескольких суток, недель, иногда месяцев. Они непосредственно влияют на характер протекания психических процессов, например, внимание активизирует мышление, память, воображение и другие процессы, а повторяясь на протяжении длительного времени, может стать качеством личности — внимательностью.

Психическое состояние — это сложное, достаточно стойкое, но способное быстро сменяться, многообразное психическое явление, повышающее или понижающее жизнедеятельность в сложившейся ситуации.

Разновидностей психических состояний очень много. Кроме того, они полярны (радость — огорчение, собранность — расслабленность, сосредоточенность — рассеянность) и всегда сочетаются — например, любознательность с пытливостью, активностью, интересом; подавленность с невнимательностью, огорчением, нередко с обидой.

По преобладанию психических процессов психические состояния делятся на гностические, эмоциональные и волевые. Гностические психические состояния: удивление, мечтательность, заинтересованность и др. Эмоциональные психические состояния: радость, грусть, обида, тоска и др.

Волевые психические состояния: активность, решительность, сдержанность и др.

По видам деятельности психические состояния можно разделить на трудовые, учебные и спортивные. Трудовые психические состояния: удовлетворенность, энергичность, терпение и др. Учебные психические состояния: внимательность, заинтересованность, возбужденность. Спортивные психические состояния: бодрость, целеустремленность, напряженность.

Важнейшие свойства психических состояний — целостность и подвижность. Целостность психических состояний заключается в том, что они объединяют в определенный промежуток времени психическую деятельность в целом, в ее взаимосвязи, в диалектическом взаимодействии. У школьника, получающего удовольствие от объяснения учителя на уроке, налицо и познавательные, и эмоциональные, и волевые компоненты психики. Он с интересом познает новое и проявляет волевое усилие, не реагируя на попытки соседки по парте заговорить с ним.

Подвижность психических состояний заключается не только в их изменчивости, но и в наличии нескольких стадий их протекания. Любое психическое состояние имеет начало, определенную динамику протекания и конец. Психическое состояние стимулирует или ослабляет психические процессы и является базой для формирования характерологических и других свойств личности.

Этюд о настроении

Энергия мыслей тесно связана с чувствами человека. Неприятные мысли, появившиеся в головном мозге, как молот по наковальне, бьют по внутренним органам. А это может вызвать приступ стенокардии, гипертонический криз и, конечно, в первую очередь, повлиять на настроение. Но можно научиться разрывать связь между миром мыслей и чувств. Прежде всего не позволять себе нервничать, топтать ногами, кричать на учащихся, стучать кулаком по столу, сдерживать возбуждение, куря сигарету за сигаретой.

Все это губительно сказывается на настроении, а затем и на здоровье. Что же необходимо знать преподавателю о настроении человека, как контролировать и корректировать настроение?

Не покоряться судьбе!

Безутешное горе и бурная радость действуют на человека почти одинаково, и когда они обрушиваются на нас врасплох, то могут вызвать такое потрясение и замешательство, что мы часто лишаемся всех своих способностей.

Г. Филдинг, английский писатель

— Настроение хуже некуда, — рассказывал мне учитель одной из московских школ. — Раньше терпел, был один сухарь и педант — завуч. А теперь такой же директор пришел. Уйду из школы. Работать невозможно. Дело их мало интересует, но бумаги, планы и отчет должны быть в порядке. Связь с родителями — регулярной. Разбор неуспевающих — ежедневным. Выступать на собраниях — обязательно. А доброго слова от них не услышишь, похвалы не дождешься, как ни старайся. Ни желания, ни сил нет постоянно препираться с терминаторами от педагогики.

Прошло несколько лет. Недавно я поинтересовался судьбой товарища. Он теперь работает в другой школе. С восторгом рассказывает о представителях администрации. Выдвинут на конкурс «Лучший учитель года». Сияющее лицо, веселый взгляд говорят сами за себя. Самочувствие и настроение в норме. Опубликовал две статьи. Готовит к изданию книгу, что при душевном состоянии на предыдущей работе было бы просто невозможным. Как много в нашей жизни и работе зависит от настроения!

Джо Джекобс, индеец-ирокез, строительный рабочий, получил травму позвоночника и попал в больницу. Настроение ужасное. Денежных накоплений в семье нет. Кормить жену, детей нечем. А лежит в корсете, свободны только руки. Но решил не сдаваться. Вырезал из дерева две фигурки. Предложил жене продать. Она скептически оценила их в 20 долларов, и то, как

потом рассказывала, только чтобы не обидеть мужа. Но он возмутился: «Меньше, чем по 50 долларов каждую, не продавай». На следующий день супруга с восторгом доложила, что за две фигурки она получила 1 700 долларов. Настроение больного — лучше некуда. Появилась уверенность в себе. Стал резать по камню. Через несколько лет его статуэтки стали стоить по 20—30 тысяч долларов за штуку.

Никогда не следует сдаваться, не нужно покоряться судьбе. Не следует бояться показаться глупым, бестолковым, неуклюжим. Надо дерзать! И жизнь будет интереснее, насыщеннее, и вы отвыкните бояться и жалеть себя, и ваше настроение всегда будет бодрым, радостным.

И личная, и общественная жизнь стали бы совсем другими, если бы мы умели владеть собой, контролировать свое поведение, находить и использовать способы его сознательной коррекции, изменять свое настроение. Настроением называется сравнительно продолжительное, устойчивое психическое состояние умеренной или слабой интенсивности, создающее положительный или отрицательный эмоциональный фон для протекания психической жизни индивида.

Настроение может быть радостным или печальным, веселым или грустным, сдержанным, сухим или игривым и др. Если же ни одно из состояний не преобладает над другим, настроение может быть смутным, неясным, а иногда просто хорошим или плохим.

Особенности настроения

Для педагогической деятельности необходимо, чтобы, во-первых, воспитатель знал своего воспитанника вдоль и поперек и чтобы, во-вторых, между воспитателем и воспитанником существовало полное доверие.

Д. И. Писарев

Относительная устойчивость настроения — результат его инертности. Настроение изменяется не сразу же после случившегося, а с запаздыванием, отсроченно. Печаль после горькой

утраты длится неделями, и вывести человека из этого состояния очень непросто. Также и радостный творческий подъем может продолжаться месяцами и изменить отношение человека к делу, которым он увлечен, обычно «доброхотам» не удается. Ровное, без крайностей настроение необходимо для успешной работы, для нормальных межличностных отношений. Читатель наверняка встречал в жизни коллег неизменно внимательных к окружающим, добрых, приветливых, с улыбкой встречающих превратности нашего непростого бытия.

Попадались каждому из нас и другие представители человечества. Что бы ни случилось, они смотрят на мир через траурные очки, постоянно чем-то недовольны, все время ждут от окружающих подвоха, неприятности, объясняют причины плохого поведения жизненными трудностями. Но, сравнивая тех и других, видишь, что дело не в неблагоприятной ситуации, а в том, как человек относится к жизненным неприятностям. Это играет особенно важную роль в межличностных отношениях. Трудно общаться с личностью, убитой горем, и с человеком, демонстрирующим вулканический темперамент.

У первой начинают тосковать ученики, о второго можно «обжечься». В обоих случаях преподаватель становится опасным для окружающих и наносит вред самому себе.

Сильное горе, раздражение увеличивают выделение адреналина, усиливают нагрузку на сердечно-сосудистую систему, провоцируют гипертонию, инфаркт. Бурные эмоции по механизму иррадиации захватывают целые области коры головного мозга, невроты затягиваются, обостряются. Если плохое настроение срывается на учащемся, сослуживце, члене семьи, то очень вероятно аналогичное поведение с их стороны. А это еще больше углубляет плохое настроение, отравляет жизнь.

Настроение изменяется под воздействием внешних обстоятельств или возникших мыслей. Такая динамика настроения мешает работать учителю, затрудняет его контакты с учащимися. Чрезвычайно важно уметь контролировать себя, не поддаваться ситуации. Цезарь, высадившись на африканский берег, споткнулся и, раскинув руки, плашмя рухнул на

землю. Свита застыла в испуге, а полководец улыбнулся и воскликнул: «Африка, я обнимаю тебя!»

Жизненные трудности и неудачи для сильных людей — наковальня, на которой куется успех. Когда такой человек вынужден идти пешком (бастуют транспортники или случилась авария), он доволен — предстоит прекрасная тренировка. Сильный ледяной ветер в лицо — прекрасно: разве может быть закалка лучше? Черствый хлеб в булочной — повезло: он полезен для желудка. Испортился телевизор — отлично: можно будет поработать, не отвлекаясь.

Настроение такого человека от жизненных невзгод не ухудшается, оно становится лучше, оно вызывает желание преодолевать трудности, бороться, добиваться своего. Не случайно люди говорят: «Чем больше препятствие, тем больше удовольствие от его преодоления».

Интересна в этом отношении судьба многих представителей науки, техники, искусства. А. Куинджи, подпасок из Крыма, решил стать художником. Трижды он сдавал экзамены в Академию художеств, и трижды ему отказывали в приеме. Любопытно, что, например, в третий раз сдавали вступительные экзамены 30 человек, и из них приняли 29. За стенами академии остался один — Куинджи. Однако он решил добиться своего. Переехал в Петербург и стал работать ретушером в фотоателье. Через год представил пейзаж на анонимный конкурс академии и получил две премии, впоследствии был принят в академию без экзаменов и не раз высказывал удовлетворение тем, что его не приняли с первых заходов. Это, по его мнению, сыграло немалую роль и в выработке трудолюбия, и в гордости за право считаться «академиком».

Когда Куинджи был уже профессором академии, к нему пришел начинающий художник и принес несколько этюдов. Профессор похвалил работы новичка, но сказал, что ему еще надо много работать над мастерством рисунка. «Не могу, профессор, — отвечал тот. — Я работаю с 10 до 18 часов, я должен кормить семью». «А что вы делаете с 4 утра до 10?» — «Как что? Я сплю». — «В таком случае вы можете проспять всю жизнь. Самое плодотворное время для работы — от 4 до 9 утра. Чтобы

стать мастером, надо трудиться, трудиться и трудиться! И трудиться весело, бодро, с хорошим настроением!»

Настроения полярны. Каждое психическое состояние имеет свой антоним: активность — пассивность, возбуждение — торможение и т. п. Полярность настроений заставляет задуматься о неоднозначности поведения, о том, что иногда, с целью вызвать необходимую эмоцию, целесообразно стимулировать ее антоним. Неожиданность действий нередко помогает выявить необходимое настроение, добиться решающего успеха в разных видах деятельности.

В IV в. герцогиня Тирольская осадила замок неприятеля, расположенный высоко в горах. Осада продолжалась несколько месяцев, и осажденные были близки к отчаянию. У них кончалась еда, остался один бык и два мешка зерна. Но и осаждавшие устали. Появились случаи неповиновения командирам. Настроение катастрофически ухудшалось. В этой ситуации начальник осажденного гарнизона приказал забить быка, набить его тушу зерном и выбросить осаждавшим. Надежды погибающих оправдались. Герцогиня решила, что у осажденных изобилие продуктов, их даже выбрасывают, и сняла осаду.

Для преподавателя очень полезно усомниться в том, что для других представляется абсолютно ясным, всеми силами постараться избавиться от господствующего образа мыслей. Помнить, что длительные неудачи в конце концов обязательно сменятся успехом, а то, что сегодня представляется катастрофой, через год будет вызывать недоуменную усмешку: стоило ли из-за этого расстраиваться?

Существует строгая индивидуальная зависимость настроения от направленности личности, характера, темперамента, способностей, особенностей протекания психических процессов. Одни и те же воздействия на психику вызывают неодинаковое настроение у разных людей. «Ни один ум не бывает тождественным другому, и никогда одни и те же причины не вызывают у разных людей одинаковых следствий», — справедливо утверждала Ж. Санд¹.

¹ Цит. по: Воронцов В. П. Симфония разума. — М., 1977. — С. 197.

Настроение ярче отражает особенности личности, чем психические процессы. Оно не абстрагировано от многообразия жизни как процесс, являющийся формой психической деятельности. У одних людей настроение часто меняется, они чутко реагируют на любую перемену ситуации, у других относительно устойчиво. В большей или меньшей мере настроение отражает направленность личности человека. Так, патриот болезненно относится к аполитичным разговорам, к охаиванию прошлого и настоящего своей Родины. А мещанин равнодушен к подобным высказываниям, его настроение в таких случаях безоблачно.

Не меньшее влияние на настроение оказывают способности человека. Личность с творческими задатками неохотно выполняет хорошо знакомую несложную работу, где нельзя развернуться, придумать что-то новое, интересное, улучшающее процесс деятельности или ее результат. Личность, не обладающая академическими, конструктивными, гностическими способностями, предпочитает идти проторенными путями. Привычная, строго регламентированная работа улучшает ее настроение.

Настроение регламентировано окружающими людьми, временем дня, обстановкой

*Когда мы верного утрачиваем друга,
ничто не исцелит душевного недуга.*

П. Корнель, французский драматург

Чтобы умело руководить учащимися, следует учитывать их настроение. Люди резко различаются между собой по устойчивости настроений. Девочки более конформны. Настроение мальчиков в меньшей степени подчинено влиянию окружающих. У девочек контакты с учителями чаще вызывают крайнее (очень хорошее или очень плохое) настроение, чем у мальчиков. Ровное, спокойное настроение в меньшей степени зависит от пола учащихся. Внутри половых групп имеет место большой разброс зависимости настроения от поведения других людей. Есть более и менее конформные мальчики и девочки. От одного человека к другому, независимо от пола, благодаря механизму подражания передается настроение гнева, печали, радости, хорошее или плохое настроение.

Мы непроизвольно стараемся воспроизвести чужое настроение. Оказалось, что предварительно созданное негативное настроение у членов экспериментальной группы «заставило» их оценить незнакомого человека как злобно-агрессивного, в то время как члены контрольной группы этих черт у тех же людей не обнаруживали. Вот почему не рекомендуется обсуждать поступки учащихся, анализировать их поведение, выговаривать нарушителям дисциплины, убеждать в чем-то виновников происшествия в минуты усталости и раздражения.

Разное настроение передается от человека к человеку неодинаково интенсивно. Более зависимы от других людей, с одной стороны, наслаждение, блаженство, кайф. С другой стороны, удручающее, плохое, скверное настроение, равнодушное отношение к жизни и к людям.

Настроение меняется в процессе учебного дня. Было опрошено 82 учителя московских дневных и вечерних школ. Как видно из рис. 20, в начале дня только у 12 % из них хорошее настроение, у большинства же — среднее и очень плохое, являющееся результатом не прошедшей за ночь усталости и навалившихся с утра дел: приготовить завтрак, собрать и проводить детей в школу, привести в порядок квартиру, одежду, обувь и др.

В конце дня у большинства опрошенных очень хорошее настроение. Работа закончилась, можно передохнуть. В течение всего дня настроение разных преподавателей заметно меньше различается, чем утром и вечером. У большинства опрошенных оно хорошее и очень хорошее. Очень хорошее настроение у ярко выраженных оптимистов.

Для хорошего настроения важно, чтобы ваше жилище было оазисом уюта, тепла, солнечного света. С этой целью стены, занавеси, абажур целесообразно выкрасить в теплый желтый или оранжевый цвет. Поднимают настроение и яркие светильники, букеты цветов, солнечные репродукции на стенах, запахи хороших духов, появляющиеся после обтирания ламп тряпочкой, смоченной этими духами.

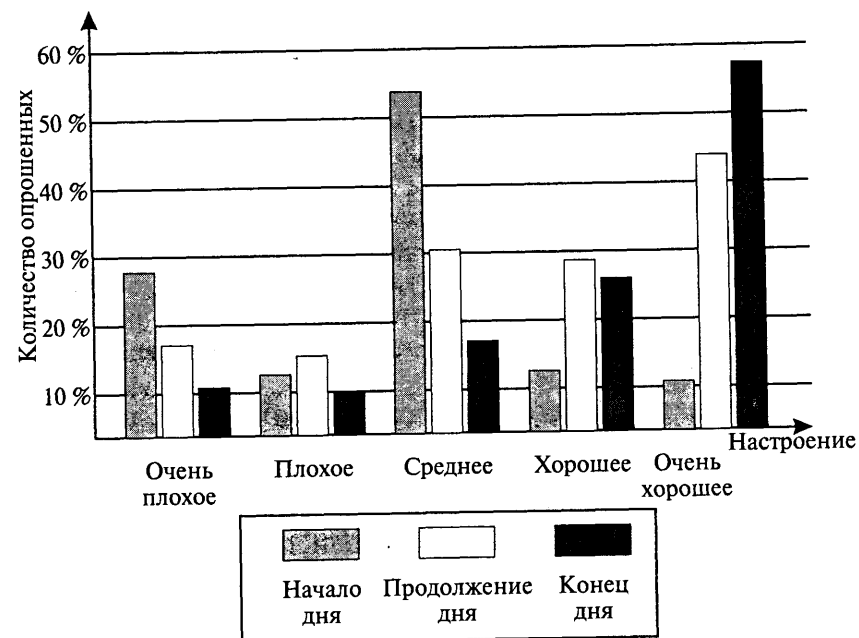


Рис. 20

Никогда не следует забывать об очень важной особенности хорошего настроения: оно не убывает, когда им делишься с другими.

Контакты в общении

Воспитывающий должен сам обладать умом, большим самообладанием, добротой, высокими нравственными воззрениями.

М. И. Драгоманов, украинский историк

Настроение в значительной степени зависит от того, каким образом и как люди будут вступать во взаимодействие и как это взаимодействие будет протекать. Существует несколько видов контактов преподавателя с учащимися.

1. Учащийся ничего не говорит, только слушает и реагирует. Если тон высказываний преподавателя доброжелательный,

голос мягкий, приветливый, то даже замечания старшего не портят настроение учащемуся. Мало того, разговор стимулирует желание исправить недостатки, пробуждает потребность старательно работать.

2. Два преподавателя или педагог и учащийся говорят о третьих лицах. В этом случае собеседники не оценивают друг друга. Они обсуждают кого-то из отсутствующих коллег. При таком разговоре необязательно соглашаться с собеседником, необязательно обсуждать каждый высказанный собеседником тезис, но желательно оказывать друг другу эмоциональную поддержку. Единая позиция собеседников улучшает настроение обоих.
3. Преподаватель ничего не говорит, только внимательно слушает и, не перебивая учащегося или его родителя, сочувственно поддерживает собеседника междометиями: «так», «согласен», «правильно», «молодец», «хорошо». Это самый трудный для старшего разговор. Люди, пережившие эмоциональные кризисы, чаще ищут в собеседнике, особенно в педагоге, резонатора, но не советчика. Поэтому перебивать исповедующегося, опровергать его, давать рекомендации, осуждать, даже если он говорит заведомо неверные вещи, не следует. Кивая, поддакивая, мы выражаем ему необходимое в данной ситуации сочувствие. Но сочувствие — это еще не согласие. В конце разговора, когда человек выскажется и успокоится, можно будет высказать свое недоверие, объяснить, в чем ошибка собеседника, помочь найти правильный выход из ситуации.

Психическая готовность к деятельности

Все управление в конечном счете сводится к стимулированию активности других людей.

Ли Якокка, американский менеджер

Связь настроения с чертами характера не всегда однозначна. Так, радость может быть удовлетворением от успеха, достигнутого тяжелым трудом, проявлением силы воли, настойчивости, а может быть вызвана удовлетворением от

несчастья другого, соперника. Грусть, расстроенность, отчаяние могут быть следствием расставания с любимым человеком, а могут проявиться, когда не удался нечестный поступок, когда товарищ по работе добился успеха и получил премию.

Настроения могут одинаково называться, но существенно отличаться одно от другого. Потребность в общественной работе и удовлетворение от удачно проведенного мероприятия имеют очень мало общего с удовлетворением, которого в подобной ситуации добился карьерист, занимающийся этой работой из меркантильных соображений. Радость от успеха может стимулировать желание работать еще лучше, а может вызывать сомнение, нежелание совершенствовать свое мастерство, мысль о собственной исключительности. Награждение медалью может быть встречено безразлично или с очень слабой радостью. Это не первая правительственная награда, будут еще, пользы от нее немного. Но внешне спокойное отношение к награде может быть следствием скромности, нежеланием получать то, чего не имеют товарищи.

Вялость и целеустремленность, деловитость и праздность могут проявляться в любой жизненной ситуации, а могут только в определенной конкретной обстановке или только эпизодически, под влиянием каких-то необычных воздействий. Также любой человек может проявлять уверенность в одной ситуации и растерянность в другой; вдохновение при выполнении одной работы и апатию к другому занятию.

В крепком, дружном, сплоченном коллективе неудача в работе не вызывает уныния, отчаяния. Преподаватель знает, что товарищи не оставят в беде, помогут. А успех не порождает самоуспокоенности, зазнайства. Коллектив того и другого не потерпит, высокая требовательность коллектива к каждому своему члену, умение педагога создать положительный морально-психологический климат в коллективе, вдохновить каждого учащегося, поддержать его творческое отношение к учебе, позаботиться о его хорошем настроении создают психическую готовность к учебе и высокой дисциплине.

Управление настроением учащихся

Нельзя вырастить полноценного человека без воспитания в нем чувства прекрасного.

Р. Тагор

Настроение динамично. Оно может улучшаться и ухудшаться в зависимости от стихийных воздействий среды. Однако изменять настроение можно и преднамеренно. Это происходит, когда читается любимая книга, слушается интересная радиопередача, устанавливается контакт с близким человеком. Раньше, когда в производственной деятельности заботились только о количестве продукции, а проблема качества отодвигалась на второй план и технологический процесс был предельно прост, изменение настроения тружеников происходило эпизодически, и это было оправдано. Теперь же, когда техника стала неизмеримо сложнее, когда появились ЭВМ, роторные и автоматические линии, станки с программным управлением, робототехнические комплексы и многое другое сложнее оборудование, когда резко выросли суммы ущерба за ошибки в работе на комплексе, а значит, и мера ответственности и от рабочих и служащих требуются, помимо знаний и опыта, инициатива, находчивость, творческий подход к труду, готовность к самостоятельному принятию решений, все большую роль в процессе производства играет настроение. И подвергать его воле случая нельзя. Учить контролю за собственным настроением необходимо еще в школе. Это скажется и на сегодняшней учебе учащихся, и на завтрашней эффективности их труда. Ведь в зависимости от настроения эффективность труда может повышаться или понижаться до 70 %¹.

Сознательное управление настроением требует постановки преподавателем перед собой четкой цели. А для этого необходимо знать, при каких психических состояниях данная конкретная деятельность будет выполняться наиболее успешно и в каком настроении учащиеся находятся в данный момент.

¹ См.: Завлин П. Н. Труд в сфере науки / П. Н. Завлин, А. И. Щербаков, М. А. Юдолевич. — М., 1973. — С. 175.

При постановке задачи, объяснении нового материала от учащихся требуются внимательность, заинтересованность, любознательность, пытливість, терпение. А при ответе товарища — ответственность, дисциплинированность, высокая концентрация внимания. В ходе всего урока необходимы умеренное возбуждение, дисциплинированность, активность, серьезное отношение к занятию.

Таким образом, управление настроением требует знания душевного состояния подопечных в начале урока, выявления расхождения этого психического состояния с оптимальным, необходимым для предстоящей работы, устранения отрицательного настроения и формирования положительного, оптимального.

Более трудно регулировать душевное состояние, создавать оптимальное настроение для предыдущей деятельности и поддерживать это состояние в течение всего учебного дня. На этой стадии оптимальный настрой учеников создают одобрение и поощрение педагога, доброе слово, дружеская улыбка, личный пример. Неизменно в поле зрения преподавателя должны быть неформальные лидеры. Не следует забывать, что по ним равняются остальные члены коллектива.

Каждое слово педагога, его внешний вид, любое его поручение или задание, самое незначительное замечание непосредственно отражаются на настроении учащихся. То же самое происходит с преподавателями. Объявление о снятии надбавок к зарплате за классное руководство, проверку тетрадей, заведение кабинетом, внутренние неполадки в учебном заведении создают напряженную атмосферу в коллективе.

У одной из преподавательниц родился сын. И тогда директор вывесил объявление: «Внимание! Светлана Ивановна Фокина родила богатыря весом в 4 650 г и ростом 53 см. Объявляется конкурс на лучшее имя для ребенка!»

В течение последующих двух дней коллеги написали на доску объявлений более 80 имен. Игра доставила большое удовольствие членам коллектива, разрядила напряженную обстановку.

Стимулирование хорошего настроения способствует творческому мышлению, решению жизненных и научных проблем. В эксперименте испытуемым предлагалось установить свечку на стене с помощью спичечной коробки и кнопок. Предварительно части испытуемых показали комедийный фильм. Несложную задачу — прикрепить спичечную коробку кнопками к стене и на нее поставить свечку — решили 75 % тех, кто смотрел фильм, и только 13 %, не видевших кинокартину, не получивших заряд бодрости.

Как именно воздействует на данного преподавателя или учащегося доброе слово, игра, улыбка — можно определить, только внимательно наблюдая за его реакцией на каждый поступок или прием коррекции, примененный старшим. Именно в активизации подопечных, в регулировании их настроения заключается основная трудность, а можно сказать, и деликатность управленческой деятельности.

Стресс и управление им

Господи, дай мне мужества, чтобы изменить то, что я могу изменить, смирения, чтобы принять то, что я изменить не могу, и разум, чтобы отличить одно от другого.

К. Воннегут

— Надолго запомню этот урок, — рассказывала автору молодая учительница физики. — Захожу в класс, встают мои недоросли необычно дружно для школы. Поздоровалась, села, слышу смешки, хихиканье, в чем дело? Оказывается, сиденье и спинка стула густо замазаны мелом. А я в черном платье. На спине и пониже белым-бело. И я не сдержалась, закричала, слезы из глаз. Стала выяснять, кто из великовозрастных шалунов это сделал. Только что разума хватило не бежать за директором, не жаловаться. Кое-как с помощью нескольких ребят поразумнее успокоилась. И стакан с водой староста класса мне принесла, и две девушки постарше помогли мне почиститься. С горем пополам начала урок.

И вот, вспоминая этот случай, думаю, а кто же больше пострадал?

Те, на кого накричала, или я? Безусловно, я: бурные отрицательные эмоции, с одной стороны, не способствуют разрешению конфликта, с другой стороны, наносят часто непоправимый вред здоровью человека. С проказников — как с гуся вода. А у меня сильное эмоциональное возбуждение, острый стресс. Нередко он переходит в стресс хронический, который является основной причиной многих заболеваний. Таким образом, стресс вызывается не обстоятельствами жизни, не плохим поведением учеников, не обстоятельствами, вызывающими возмущение или обиду, а только нашим отношением к случившемуся.

Что же такое стресс?

То, что начато в гневе, кончается в стыде.

Л. Н. Толстой

Первым обнаружил и описал сходные физиологические реакции организма животных на боль, тревогу, жару, холод Уолтер Кеннон в 1929 г. При вскрытии подопытных животных, испытывавших страх смерти, было обнаружено увеличение надпочечников, следы язвенной болезни желудка, уменьшение вилочковой железы, дистрофия печени.

Молодой канадский ученый Ганс Селье в 1936 г. опубликовал статью, в которой назвал целостную картину паталогических изменений внутренних органов «синдромом стресса». Стремление организма справиться со стрессом с помощью выброса в кровь гормонов оказывает влияние на все ткани и клетки. Именно стресс вызывает «болезни адаптации» у человека и животных, к которым относятся повышенное артериальное давление, болезни сердца, нервные расстройства.

Но реакции на стресс не только отрицательны. Они дают возможность человеку бежать быстрее, прыгать выше, бить сильнее, обостряют восприятие внешнего мира всеми орга-

нами чувств. Они позволяют выживать в экстремальной ситуации, легче переносить боль. Селье обратил внимание на то, что различные инфекционные заболевания имеют сходное начало: потеря аппетита, общее недомогание, боль в суставах, озноб, повышение температуры. Затем Селье установил, что указанные отклонения в состоянии здоровья появляются не только при инфекционных заболеваниях. Они происходят при ранениях, ожогах, отравлениях. Селье установил, что существует общая, в определенной степени специфическая реакция организма на любую «вредность», цель этой реакции — мобилизация защитных сил организма или стресс.

Стрессом называется обширный круг неспецифических реакций в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Позднее термин «стресс» стал использоваться для обозначения реакции организма на любую угрозу организму извне, вызывающую отрицательные эмоции. На грубость ученика неодинаково, неспецифически реагируют разные учителя. По-разному может вести себя и один учитель. Это стресс в его первоначальном понимании. И бурная реакция, о которой рассказано выше, является стрессом, провоцирующим ряд заболеваний, подавленное настроение. Вялость, пассивность, бессонница — последствия хронического стресса. Хронический стресс возникает при очень сильном психическом воздействии на человека или при слабом, но многократно повторяющемся на протяжении длительного времени.

Помимо хронического, существует острый стресс — результат сверхсильного нервного напряжения. Женщине 42 лет без подготовки сообщили, что ее сын погиб в автомобильной катастрофе. У нее артериальное давление подскочило со 120 до 230 мм рт. ст. и осталось на этом уровне. Она стала инвалидом второй группы и не смогла работать. Чрезмерно сильный и продолжительный стресс может вызвать такую реакцию тревоги, что человек или животное погибает. Еще Авиценна (Ибн Сина) тысячу лет назад провел показа-

тельный эксперимент. Он привязал к двум столбам баранов. В нескольких метрах от одного из баранов был посажен на цепь волк. Через два дня баран, не выдержав опасного соседства, умер. Со вторым животным никаких изменений не произошло.

В зависимости от вида воздействия на человека возникает как ответная реакция физиологический стресс (на боль, холод, голод, недостаток воздуха) или психологический стресс (результат злости, обиды, зависти, испуга). Психологический стресс, в свою очередь, делится на информационный и эмоциональный. По другой классификации стресс делится на острый и хронический (рис. 21).

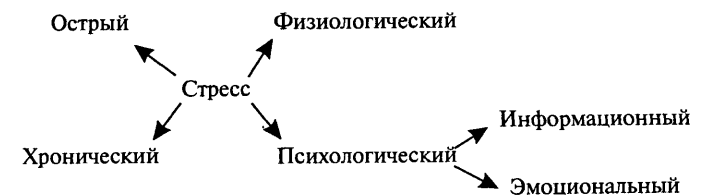


Рис. 21

Учитель вернулся из отпуска. На рабочем столе три десятка газет, несколько журналов и пять книг, которые купила мужу заботливая жена. Что прочитать сразу, что просто просмотреть, а что отложить на потом? Трудно сказать, это зависит от многих причин, которые заранее предусмотреть невозможно. Возникает неспецифическая реакция — информационный стресс.

В конце Второй мировой войны фашисты бомбили английский город Ковентри. Жители прятались в подвалах. Они испытывали сильный эмоциональный стресс, который у большинства из них перешел в хронический. То же произошло со многими ленинградцами, пережившими блокаду.

Однако сказать однозначно, что стресс вреден, нельзя. Он оказывает благотворное влияние на человека, повышая его работоспособность, облегчая выход из экстремальных ситуаций. Во время этих ситуаций пробуждаются скрытые

силы организма, и человек уверенно оставляет позади трудности, которые в спокойной обстановке оказывались для него непреодолимыми. Организм положительно реагирует на легкий голодовой и пищевой стресс. Холодная температура и умеренное недоедание будят скрытые силы организма, активизируют его органы и системы, тонизируют всю жизнедеятельность человека.

А эволюцией ряда качеств, которые обнаруживаются только в ситуации стресса, установил академик Д. К. Беляев, объясняется быстрый переход от обезьяноподобного предка к человеку. Но главное — стресс необходим для адаптации организма к меняющимся условиям существования.

Причины стресса

Мудрецу есть чему поучиться у лучника — не попав в цель, он ищет причину в самом себе.

Конфуций

Одной из основных причин стресса являются иррациональные (утопические) убеждения. Девушкам с ранних лет внушают в семье, в детсаду, в школе, что мужчина, будущий муж, должен быть сильным и смелым. Об этом же она читает в книгах. Но спутник жизни оказывается физически слабым, а при ближайшем знакомстве и не очень мужественным. Молодой человек убежден, что женщина должна быть чистой, плотной и аккуратной. Однако молодая жена, вернувшись домой, швыряет платье на один стул, кофту на другой, а туфли разбрасывает по передней. Детей нередко убеждают, что все люди честные и справедливые. Однако воспитательница в детском саду, а потом и учительница в школе проявили очевидную нечестность, а в классе завелся воришка. Ребенок растерян. Очень неприятные последствия возникают при столкновении детских иллюзий со взрослой реальностью. Разрушаются убеждения. Возникает устойчивый стресс.

Иррациональные убеждения вызывают обиду, возмущение, зависть, патологическую ревность. Человек начинает ворчать, злиться, перестает верить людям, подвергает сомне-

нию честность любого поступка окружающих, постоянно обижается на близких, возмущается несправедливостью руководителей. Таких людей очень образно американцы называют «мастурбекенами». И действительно, они «мастурбируют» своими и чужими чувствами.

Вторая причина стресса — возрастная. Многие школьники с ранних лет мечтают о невероятной карьере и блестящих успехах, а когда выясняется, что их надежды нереальны, возникает стресс. Стресс неудач и рухнувших надежд может быть особенно устойчивым. В середине жизни нередко выясняется, что намеченные рубежи либо не достигнуты, либо были намечены ошибочно. Наступает разочарование в жизни, которая прожита зря и от которой больше ждать нечего. Вот как пишет об этом Е. Евтушенко:

*Сорокалетье — страшная пора,
Когда измотан жизнью в поединке,
И на ладони две-три золотинки,
А вырытой пустой земли — гора.*

Развивается стресс. И наконец, после выхода на пенсию, особенно если не удалось воспитать любящих детей, гложет мысль: «Все позади, я никому не нужен».

Эмоциональные воздействия, которые сравнительно легко переносятся в детском возрасте и юности, нередко губительны для представителей старшего поколения. При защите диссертации в 20 лет артериальное давление повышается у диссертанта в 5 % случаев, а в 60 лет — в 40 % случаев. 7 % кандидатов и докторов наук после защиты заболевают гипертонией. Когда тонет пароход и пассажиры в открытом море пересаживаются в шлюпки, через 3—4 ч среди взрослых пассажиров появляются умершие. Но ни одного погибшего ребенка через несколько суток после аварий на шлюпках не обнаружено. Катастрофа вызывает у ребенка скорее любопытство, иногда испуг, чем сильный шок и смерть.

На возникновение стресса влияют служебное положение и темперамент педагога, руководителя. Проведенное на крупных предприятиях России исследование дало следующие результаты (табл. 6).

Таблица 6

	Ежедневно испытывают стресс:	
	начщеха	директор завода
Холерик	40 %	21 %
Флегматик	20 %	16 %
Сангвиник	13 %	5 %

Подобные исследования не проводились в школе. Но, надо полагать, учителя не уступят пальму первенства начальникам цехов. Данные, указывающие на зависимость стресса от профессии, несколько лет назад опубликовала английская газета «Санди таймс». Если частоту стрессовых ситуаций оценивать по 10-балльной шкале, то шахтер получает оценку 8,3 (стрессовые ситуации возникают особенно часто), летчик — 7,5, шофер такси — 6,8, пожарный — 6,3, учитель — 6,2, библиотекарь — 2,0. Однако специфические особенности представителей российской молодежи и работающих с ними преподавателей в данном случае, очевидно, не учитываются. А такая специфика налицо. В частности, растет разрыв между запросами школьников-старшеклассников, молодых рабочих и возможностью учителей, мастеров и бригадиров удовлетворить эти запросы.

Учитель перегружен учебной и внеклассной работой, жизнь учителя-женщины, т. е. абсолютного большинства школьных преподавателей, осложнена нелегким бытом, отсутствием свободного времени для работы над собой. А развитие средств коммуникации, которыми молодые люди имеют возможность пользоваться в большей степени, чем учителя, позволяют им быть в курсе жизни в стране и за рубежом, ориентироваться в достижениях науки и техники, знать новости культуры и спорта. Частые случаи невозможности ответить на заданные вопросы создают сомнение в эрудиции, в компетентности педагога, а это подрывает его авторитет и приводит к частым конфликтам, вызывающим стрессовые реакции старшего.

Частота возникновения стресса зависит и от стиля руководства учащимися. При авторитарном и авторитарном стиле, когда учитель жестко требует, чтобы школьники вели себя подобающим образом, но сам эти требования не выполняет, скажем, пытается убедить учащихся во вреде курения с папиросой во рту, стресс у преподавателя возникает значительно чаще, чем у коллеги, использующего демократический и интегративный стили управления.

Нередкая причина стресса старших — духовная черствость, бездумность, ограниченность молодых людей в отношениях со взрослыми, близкими им людьми. Как, например, иначе можно оценить поэта и исполнителей песни, прозвучавшей в 1999 г. по телевизору и содержащей такие слова: «Мама, уезжаю к черту на кулички или под колеса электрички», правда, дальше заботливо-успокаивающе звучит: «Мама, не волнуйся, я пришлю тебе зарплату». Но, боюсь, не всякая мама доживет до получения перевода.

Одна из частых причин стресса — резкая смена эмоциональных состояний. Особенно часто это случается, когда радость сменяется сильным горем, т. е. в ситуации, которую И. И. Павлов называл «сшибкой».

Стадии стресса

*Печали вечной в мире нет.
И нет тоски неизлечимой.*

А. К. Толстой

Человек получил стресс в наследство от своих животных предков. Лиса подкрадывается к безмятежно шиплющему траву зайцу. И вдруг заяц настораживается. Он чувствует опасность, хотя почему и отчего еще не знает. Наступила первая фаза стресса — тревога. Но вот он увидел хищника и бросился наутек. Вторая фаза стресса — бегство или борьба. И третья фаза, которая, очевидно, будет иметь место только в случае, если удалось убежать или победить в борьбе, — истощение.

В фазе тревоги резко увеличивается приток адреналина в кровь, учащается сердцебиение, увеличивается количество

сахара в крови, разогреваются мышцы, мобилизуются резервные силы организма и значительно повышается работоспособность человека, животного, сокращается щитовидная железа. Организм подготавливается к эффективной деятельности. Это имеет место, например, когда стресс вызван опасной ситуацией, холодовым воздействием, воздержанием от пищи. В этих случаях стресс «будит» скрытые силы организма, «призывая к оружию», увеличивая силу, скорость, гибкость движений, которые после ликвидации напряжения, вызванного перегрузками нервной системы, возвращаются к первоначальным величинам.

Фаза борьбы или бегства (иногда замирания, оцепенения) врожденная. Однако у человека эти формы реакции в ходе эволюции заторможены, и организм часто не может эффективно использовать выделившуюся в результате стресса энергию. Это приводит к переутомлению, износу организма, стойкой патологии. При этом страдает скелетно-мышечная система. Мышцы напрягаются, и кровоснабжение их возрастает. Сокращаются мышцы спины с целью подготовить тело к быстрому рывку с места. Если при этом не происходит действия, а ситуация продолжает оставаться стрессорной, то в крови повышается содержание продуктов обмена веществ и индивид испытывает боль, чаще всего в пояснице.

Современная цивилизация нередко создает условия, при которых можно отказаться от борьбы, вести себя пассивно, а это наносит вред здоровью человека. Страдают сердце, кровеносные сосуды, желудок и другие органы и системы тела. Но в этом случае мы констатируем наличие не стрессовой, а дистрессовой эмоции. Если опасность, угроза, обида, обилие информации или, наоборот, полное ее отсутствие оказывают отрицательное, демобилизующее влияние на человека и его деятельность полностью дезорганизуется, он подвергается влиянию дистресса.

Если же человек не капитулирует, не погружается в мир отрицательных переживаний, а активно борется, ищет пути преодоления возникающих препятствий, отрицательная эмоция не вредна. Расторможенность, энергичное противо-

стояние трудностям, активная жизненная позиция благоприятны и с социальной, и с медицинской точек зрения.

И наконец, третья стадия — истощение. Перенесенное возбуждение, мобилизация и активизация на короткий срок всех сил организма, большой расход жизненной энергии требуют последующего восстановления. При остром или часто повторяющемся стрессе организм некоторое время не может восстановить необходимую для нормальной жизнедеятельности энергию, и может развиваться хронический стресс, вызывающий целую палитру заболеваний.

Заболевания, вызванные стрессом

*Не два века нам жить,
А полвека всего,
Так тужить да грустить,
Друг мой, право, смешно.*

Автор неизвестен

В настоящее время наблюдается рост числа заболеваний, вызванных стрессом. Это объясняется социальными катаклизмами в стране: появившейся безработицей, постоянными задержками с выплатой зарплаты, неуверенностью в завтрашнем дне, разгулом преступности, постоянными локальными войнами, участвовавшими конфликтами с детьми и их родителями. Следствием стресса могут стать неврозы, сердечно-сосудистая недостаточность, язвенная болезнь, сахарный диабет, экзема и другие болезни.

Частота неврозов за последние 60 лет возросла более чем в 20 раз. Это является следствием, с одной стороны, ускорения темпа жизни, с другой — возросшей ответственности за результаты работы, за любое принятое решение. Положение усугубляется сложностью современной техники, с которой ежедневно контактируют домашняя хозяйка, рабочий, инженер, исследователь.

Невроз имеет три основные формы: неврастению, истерию и невроз навязчивых состояний. Неврастения у представителей педагогической профессии встречается наиболее часто. Она сопровождается повышенной раздражитель-

ностью, утомляемостью, подавленным настроением, физическим истощением.

Как это ни парадоксально, но стресс может вызвать и избыток положительных эмоций. Медикам известен «синдром Стендаля». Знакомясь во Флоренции с произведениями художников эпохи Возрождения, Стендаль потерял сознание. Несоизмеримый по возможностям человека объем положительных эмоций может вызвать шоковое состояние. По имени первого человека, случившееся с которым было изучено медиками, болезнь получила соответствующее название.

Стресс воздействует и на щитовидную железу, которая поддерживает иммунитет тела. Вот почему подверженный стрессорным реакциям человек часто болеет. Очевидно, стресс не всегда приводит к заболеванию, но субъективно он, как правило, сопровождается болью в затылке, шее, животе, спине, глазных яблоках, тяжестью в желудке, а при очень сильных эмоциях тошнотой, рвотой, обильным потоотделением, одышкой, чувством усталости, дрожью в коленях.

Хронический стресс — частая причина гипертонической болезни, которой чаще других болеют кассиры, телефонисты, учителя. Европейцы заболевают сердечно-сосудистыми заболеваниями значительно чаще, чем африканцы и азиаты. Атеросклероз в 5 раз чаще встречается у представителей умственного труда. Инфаркт миокарда — в 3 раза чаще у служащих, чем у рабочих. 7 % кандидатов и докторов наук вместе с дипломом получают гипертоническую болезнь.

Одна из важнейших функций стресса, помогающая человеку справиться с различными препятствиями, — обезболивание. Гипофиз выделяет бета-эндорфин и различные энкефалины, которые обладают морфиноподобным, обезболивающим действием. При воздействии агрессоров порог болевой чувствительности возрастает, и для ощущения боли требуется раздражитель значительно большей силы.

Кошунственно было бы даже думать, что всем известные герои, подвергавшиеся зверским пыткам фашистов и не выдавшие секреты, не ставшие пособниками захватчиков, не испытывали боли, но физиологически допустимо, что

очаг возбуждения в коре головного мозга, вызываемый мыслями о благородном поступке ради близких, Родины, был настолько силен, что по закону отрицательной индукции затормозил очаг, вызывающий боль.

Стресс не только позволяет преодолевать препятствия, но и предотвращает некоторые болезни, например воспалительные процессы, аллергические реакции. Не случайно во время войны солдаты и офицеры очень редко болеют. Сидя в сырых окопах, форсируя реки в промозглые осенние и зимние дни, не простужаются. Существенную роль в этом играет и увеличение корой надпочечников секреции противовоспалительных кортикоидов.

Выход из стрессовой ситуации

*Себя от смерти не спасти,
Но, кроме смерти, расцвести
Ничто не помешает.*

Е. Ефтушенко

Специалисты сошлись во мнении, что для каждого столетия характерен свой набор смертельно опасных болезней. Такими болезнями в XIX в. были холера, тиф, пневмония, проказа. В XX столетии люди умирали прежде всего от сердечно-сосудистых болезней, рака и профессиональных травм. Через 20 лет, по прогнозам специалистов, основными причинами преждевременной смерти будут по-прежнему инфаркты и инсульты. Но 2-е место, оттеснив онкологические заболевания, займет эмоциональный стресс. Стремительное развитие технического прогресса и урбанизация резко увеличат количество острых и хронических стрессов с летальным исходом. Следовательно, обучению предупреждения стресса и безболезненному выходу из него в наши дни необходимо придавать самое серьезное значение.

Люди давно заметили, что высокие мотивы, благородные цели, альтруизм снижают или вовсе избавляют человека от болезненных последствий стресса. В рассказе «Сверчок» И. Бунин повествует о том, как физически сла-

бый крестьянин в буран заблудился в лесу. Сын, который был вместе с ним, через несколько часов блуждания по глубокому снегу отказался от поисков дороги и упал на снег. Шорник Илья, по прозвищу Сверчок, взвалил сына, который был на голову выше отца, на плечи и, проваливаясь в снег по колено, через несколько часов вынес его к жилью. Но сын оказался мертвым. «...Не пойму я того, — спросила кухарка, — как ты сам-то в такую страсть не замерз?» «Не до того было, матушка, — ответил Сверчок...»¹ Вот именно, «не до того». Когда человек думает о спасении близких, старается оказать помощь другим людям, стремится к высокой цели, а не фокусирует всю свою деятельность на личном благополучии, он не испытывает неприятных последствий стресса.

В одном из концлагерей венгр Фэлуди организовал литературно-исторический кружок. После каторжной работы, изнуряющего голода и холода заключенные валились на нары. А несколько энтузиастов, преодолевая усталость, преодолевая сильное желание лечь и заснуть, занимались в кружке. Через год все из партии, прибывшей в лагерь вместе с Фэлуди, умерли. Остались в живых только те, кто, недосыпая, расширял свой кругозор, приобретая гуманитарные знания. Они ставили перед собой светлую цель, для достижения которой не было жаль никаких усилий, и, как это ни парадоксально, загружая себя дополнительной работой, перегружая себя сверх всякой меры, остались живы. А вот когда человек сдается, пасует перед трудностями, обижается, ведет себя пассивно, он испытывает неприятные последствия стресса.

Таким образом, когда человек борется, ведет себя активно, противостоит трудностям, он не испытывает неприятных последствий стрессовой ситуации. Вообще способность справиться с напряжением в течение нескольких минут — основное условие сохранения устойчивого жизненного тонуса и биологического здоровья. Причем особенно ценно

¹ Бунин И. А. Собрание сочинений: В 6 т. — М., 1988. — Т. 3. — С. 25.

научиться нейтрализовать стресс в момент его «зарождения». В этом случае опасных последствий не бывает.

Избежать неприятные последствия стресса можно, занимаясь физическим трудом, физкультурой, слушая музыку. Одним словом, отвлекаясь от причины, вызвавшей стресс. Если мы не капитулируем, не погружаемся в мир отрицательных переживаний, негативная эмоция не вредна. Есть такая индийская притча. У крестьянина сбежала единственная лошадь. Ему сочувствовало все село.

— Как же ты теперь будешь жить?! — сокрушались соседи.

— Какое несчастье!

— Ничего особого не случилось, — отвечал крестьянин, — сбежала лошадь. Я ее найду.

Через день лошадь вернулась и привела с собой крепкого жеребца.

— Какое счастье, — радовались односельчане. — Как тебе повезло!

— О чем вы, — недоумевал крестьянин. — Была одна лошадь, теперь две. Если не найдется хозяин, кормить придется обоим.

Сын крестьянина поехал кататься на жеребце. Свалился и сломал ногу.

— Ах, какое горе, — сочувствовали бедному отцу родственники и соседи.

— О чем вы? — удивлялся тот. — Сын заболел, обычное дело. Полежит, выздоровеет.

Через несколько дней началась война. Всех юношей забрали в армию, а парень со сломанной ногой остался дома.

— Как тебе повезло! — радовались и завидовали земляку крестьяне.

— Почему повезло, — отвечал крестьянин, — выздоровеет сын, и его заберут.

Из этой притчи мы узнаем, как относились к родственнику и соседу крестьяне. Они переживали, жили в мире эмо-

ций. А герой притчи жил спокойно, не отвлекаясь на переживания. Он просто анализировал случившееся и, если надо, принимал меры.

Привыкание к той или иной ситуации облегчает стресс. Готовясь к восхождению на Эверест, российские альпинисты привыкали дышать разряженным воздухом в барокамере. В результате при подъеме на высоте более 8,5 км над поверхностью моря, где воздух сильно разряжен, они шли без кислородных приборов (хотя имели их), не испытывали стрессовых напряжений. Человек, выросший в оранжерейных условиях, испытывает сильный стресс при простом конфликте с незнакомым человеком. Тот же, для кого такой конфликт не редкость, переносит его без последствий, переставая думать о случившемся сразу после ссоры. Иногда даже, наоборот, привычная ссора может предупредить стресс. Так, японки считают, что легкий скандал с детьми или мужем, болтовня с соседкой помогают избавиться от отрицательных эмоций.

Избавиться от тяжелых переживаний помогают утверждения или вопросы, которые страдающий может адресовать самому себе: «Будет ли случившееся волновать меня через месяц, год?», «Стоит ли это того, чтобы так переживать?», «Наверное, стоит забыть это и надеяться на завтрашний день», «Сейчас все выглядит плохо, но ведь завтра это пройдет».

Сильное эмоциональное напряжение гасит самомассаж. С этой целью целесообразно выполнить поглаживание, растирание, выжимание межбровной области, задней части шеи, челюстей, плеч, ступней ног. Но наибольшее количество биологически активных точек расположено в затылочной части головы. Круговые растирания ладонью этой области могут быстро успокоить человека, особенно если, массируя, думать о чем-нибудь приятном.

Но все, предложенное выше, не может быть использовано учителем, выведенным из себя на уроке. Что делать в этом случае? Из уже сказанного понятно, что при обиде, раздражении надо переключить внимание, а для этого лучше всего сделать

несколько разнородных действий. Например, медленно пройти перед классом в одну и другую сторону, делая, скажем, на 2 шага вдох и на 4 шага выдох. При этом большее внимание следует обращать на выдох, который дает мягкий, успокаивающий эффект. Движение, дыхание, подсчет шагов целиком занимают внимание преподавателя и быстро успокаивают его.

Подводя итог, можно сказать, что стресс играет положительную роль в жизни человека и животных, позволяя в короткие промежутки времени мобилизовать все силы организма на борьбу с опасностями, трудностями, препятствиями. Позволяет обнаружить черты, свойства, которые в спокойной обстановке вообще не проявляются. Пользу приносят кратковременные отрицательные эмоции. Они, мобилизуя внутреннюю энергию, помогают, преодолевая трудности, достигать цели и, таким образом, улучшают настроение, самочувствие человека. Положительной функцией стресса объясняется эволюция ряда качеств, которая происходит только при сильном возбуждении. Однако острый и хронический стрессы опасны для жизни. Их следует избегать, не допуская перенапряжения нервной системы, за которым неизбежно следует целый букет болезней.

Тест «Стресс»

Современный человек подвержен многим факторам риска, постоянно испытывает повышенные психические нагрузки, отрицательно сказывающиеся на его нервной и сердечно-сосудистой системе, снижающие сопротивляемость организма. Ученые многих стран пытаются измерить воздействие этих «стрессов» в условных единицах, определить их количество.

Предлагаемая таблица основывается на научных данных и выгодно отличается тем, что определяет влияние факторов риска не одномоментно, а на протяжении недельного цикла, что позволяет составить представление о правильности образа жизни. Таблица заполняется ежедневно в течение неде-

ли по вечерам. Необходимо поставить «галочку» против тех пунктов, где приходится давать утвердительный ответ. Каждая «галочка» дает одно очко.

В конце недели итог суммируется.

Фактор риска	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Очки
1. Сон недостаточный или плохой								
2. Испорченное настроение по дороге на работу или домой								
3. Испорченное настроение на работе								
4. Неприятная работа								
5. Чрезмерный шум								
6. Более 3 чашек крепкого кофе								
7. Выкурено более 10 сигарет								
8. Слишком много выпито спиртного								
9. Слишком мало физической активности								
10. Слишком много съедено								
11. Слишком много сладостей								
12. Личные проблемы								
13. Сверхурочная работа								
14. Испорченное настроение дома								
15. Сомнения в качестве своей работы								
16. Головная боль								
17. Сердечная слабость								
18. Боли в желудке								

- ⇒ *1—20 очков.* Положение нормальное. На всякий случай проверьте себя в течение еще одной недели, т. к. Ваше субъективное восприятие «слишком много» или «слишком мало» может оказаться несамокритичным.
- ⇒ *21—40 очков.* Пока ситуация не слишком тревожная, но уже необходимо обратить внимание на пункты, давшие очки. В скором времени они могут перерасти в серьезную угрозу.
- ⇒ *41—60 очков.* Угроза налицо. Если в самое ближайшее время Вы не предпримите решительных шагов к изменению своего образа жизни, то Вас ожидают, к сожалению, крупные неприятности.
- ⇒ *Свыше 60 очков.* Ваше здоровье в серьезнейшей опасности. Необходимо пункт за пунктом проанализировать заполненную Вами таблицу и постараться немедленно заняться своим здоровьем.

Тест «Скрытый стресс»

Часто даже незначительные повседневные неприятности самым существенным образом воздействуют на нервы молодого человека. На первый взгляд кажется, будто они не оставляют следа в психике, однако их регулярное повторение приводит к серьезным осложнениям. Вот девять обычных ситуаций, когда эти неприятности возникают. Поставьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

1. Вы хотите позвонить по телефону, но нужный номер постоянно занят.
2. Когда Вы сами ведете машину, а кто-то непрерывно дает Вам советы.
3. Когда Вы замечаете, что кто-то наблюдает за Вами.
4. Если Вы с кем-то разговариваете, а кто-то другой постоянно вмешивается в Вашу беседу.
5. Когда кто-либо прерывает ход Ваших мыслей.

6. Если кто-то без причины повышает голос.
 7. Вы плохо себя чувствуете, если видите комбинацию цветов, которые, по Вашему мнению, не сочетаются друг с другом.
 8. Когда Вы здороваетесь с кем-либо за руку и не ощущаете ни малейшего ответного чувства.
 9. Разговор с человеком, который все знает лучше Вас.
- ⇒ Если Вы поместили более пяти ситуаций, это означает, что повседневные неприятности оказывают влияние на Ваши нервы. Попробуйте избавляться от них, чтобы они не укоренились.

Стресс?! Да что вы, аффект!!!

«Невозможно сколько-нибудь долго добиваться успехов, набрасываясь на людей с бранью», — считает один из крупнейших менеджеров мира американец Ли Якокка. Раздражение, аффект недопустимы в поведении руководителя. Но решительность, твердость, обязательность необходимы. Тот же Якокка всегда придерживался принципов демократии, скажем, давал всем участникам любого совещания высказаться. Но только до момента принятия окончательного решения. Когда же этот момент наступал, действовал прямо по-чапаявски: «О'кей, я всех выслушал. А теперь послушайте, что мы будем делать...»

За 30 лет ни одного служебного разноса не сделал генеральный директор Кировского авиационно-производственного объединения В. А. Степаненко: «Самолет на строгаках не сделаешь», — любит повторять он.

Такое отношение к подчиненным — неплохой пример для директора школы, педагога. Учителя, дети в значительно большей мере, чем производственники, взрослые люди, нуждаются в добром, внимательном, уважительном отношении.

При подавленности, обиде, страхе люди не могут работать эффективно

*Тогда на землю я упал,
И в исступлении рыдал,
И грыз сырую грудь земли,
И слезы, слезы потекли
В нее горячую рекою...*

М. Ю. Лермонтов

— Отличный преподаватель, — говорил автору директор школы об учителе географии. — Ну накричит, правда, иногда на школьников. Но это не беда. Брань на ворота не виснет.

Так ли это? Видимо, нет. Учитель, школьник надолго сохраняют впечатление о пережитых неприятностях. Оскорбления не дают покоя, «теребят душу». Обиды напоминают о себе, оживают под воздействием обстоятельств, схожих ситуаций или просто так, без видимой причины. Унижения ухудшают настроение, а это немедленно сказывается на качестве и количестве учебного труда, на эффективности учебного процесса. Грубое оскорбление может вызывать аффект, ситуацию, когда личность находится в плену своих переживаний, и деятельность ее становится неэффективной или малоэффективной. **Аффектом называется бурная кратковременная вспышка, вызванная резким изменением жизненно важных для индивида обстоятельств и приводящая к хаотическим движениям или оцепенению и изменению в деятельности внутренних органов и систем организма человека.** Если стресс — состояние спада, подавленности нервной системы, то аффект — более сильная, бурная эмоция взрывного характера, неподконтрольная сознанию.

Педагог не может забывать, что в условиях угрозы жизни, оскорбления самодовольства большинство не может работать устойчиво и продуктивно. По данным американской психологической ассоциации, в напряженных условиях боя только 25 % солдат и офицеров действуют активно и адекватно на передовой. При этом надо учесть, что военнослужащих активно готовили к боевым действиям. Экстремальная ситуация для них не является неожиданной. В школьной же прак-

тике ни учитель, ни ученики не готовы к деятельности в экстремальных условиях. В результате аффекта возникает ажитация (беспокойство, тревога) или кратковременный ступор. Пульс при этом повышается до 160—180 ударов в минуту и выше. Эмоциональный тонус колеблется от сильной эмоциональной возбудимости до эмоциональной тупости.

Отличительные особенности аффектов

Шум ничего не доказывает. Курица, снесшая яйцо, часто клохчет так, как будто она снесла небольшую планету.

Марк Твен

Аффект характеризуется прежде всего большой интенсивностью и бурным внешним выражением. От грабителя или дикого зверя человек может в панике бежать, ни о чем не думая, выбирая далеко не самую безопасную дорогу, или застыть на месте в полном оцепенении. Как только на пульте управления одной из крупнейших ГЭС страны стали появляться сигналы, сообщающие о надвигающейся аварии, о возможном прекращении подачи энергии на важнейшие промышленные объекты области, дежурный оператор полностью отключился. Он перестал отвечать даже на телефонные звонки, не реагировал на действия окружающих, не отдавал никаких распоряжений. Оперативный дежурный молча покинул диспетчерскую и также не участвовал в предупреждении аварии. Оба они окончили институт с красными дипломами. Но один из них испытал ажитированную реакцию, другой — эмоциональный шок¹.

Аффект имеет диффузный характер. Он захватывает целиком всю личность. В частности, полностью попадает под влияние аффекта сознание. Его объем суживается и ограничивается очень небольшим количеством восприятий, тесно связанных с предметом или явлением, вызывавшим аффект. Сильный аффект может кардинально изменить направленность, установки личности и привычки поведения.

¹ См.: Лебедев В. И. Психология в управлении. — М., 1990. — С. 52.

Аффект снижает сознательный контроль за собственными действиями. Человек не осознает, что он делает, не контролирует свои поступки, не способен держать себя в руках. Демонстрирует деструктивное поведение по отношению к окружающим. Сужение объема сознания происходит из-за освобождения подкорковых центров от сдерживающего и регулирующего влияния коры.

В годы Великой Отечественной войны на мостике подлодки находилось несколько человек.

— Мина по носу, — доложил сигнальщик.

— Право на борт! — мгновенно среагировал вахтенный офицер. А все остальные, находящиеся на мостике, оцепенели. Они не только не отреагировали на опасность, но и не могли вспомнить детали случившегося в дальнейшем. И это можно считать благополучным исходом. Ведь при неблагоприятных обстоятельствах кратковременные аффективные реакции могут приводить к глубоким психическим нарушениям, а иногда и к болезни.

Характерная черта аффекта — его кратковременность. Как каждое чрезмерное интенсивное психическое состояние, аффект не может длиться долго. Бурная вспышка заканчивается умиротворением и покоем, реже переходит в психическое расстройство, в длительную обиду на виновника аффекта.

Причины аффекта

Гнусному и доброта, и мудрость кажутся гнусными; грязь только грязь по вкусу.

В. Шекспир

Наиболее частая причина аффекта — неожиданное экстремальное воздействие. Эта причина может выбить из колеи даже очень сильного, опытного человека, закаленного представителя опасной профессии. В 1972 г. американский «Боинг» с несколькими сотнями пассажиров на борту шел на посадку, и вдруг, не доходя 1,5 км до аэродрома, задрал нос, и с

высоты 100—150 м упал на жилые дома в районе аэропорта, и взорвался. Экипаж и пассажиры погибли. Что же произошло?

Готовясь к посадке, пилот выдвинул интерцепторы, пластины, помогающие гасить скорость. В этот момент руководитель полетов резко потребовал идти на второй круг, т. к. посадочная полоса оказалась занятой. Летчик не ожидал этого приказа, его ошеломил тон руководителя, и он включил двигатели на полную мощность, забыв убрать интерцепторы. Этот случай еще раз показывает, как осторожно следует отдавать приказание в экстремальной обстановке.

Одна из причин аффекта — неподготовленность отдельных представителей коллектива, учебного заведения в целом. Военные историки давно отмечают, что обстрелянные солдаты реже испытывают аффект и не так часто гибнут, как молодые недостаточно обученные призывники.

Аффект заставляет новичка забывать обо всем на свете и убежать из-под обстрела, вместо того чтобы укрыться от пуль и снарядов в естественной или искусственной нише или пропустить стреляющую боевую машину над собой.

Представителей большинства профессий, начиная от учителей, врачей и кончая милиционерами, пожарными, военнослужащими, необходимо учить вести себя в экстремальных ситуациях, многократно их проигрывая. Значительно чаще, чем у других, аффект возникает у представителей слабого темперамента. Большая эмоциональная возбудимость, слабость процесса торможения не позволяют меланхоликам сопротивляться сильным раздражителям. Для меланхолика воздействие сильного раздражителя чаще, чем у представителей других темпераментов, вызывает различные нарушения поведения. Положение усугубляется тем, что между силой и чувствительностью нервной системы существует тесная связь. Чем слабее нервная система, тем она чувствительнее, и, стало быть, меланхолик тоньше чувствует раздражители, они производят на него большее впечатление, чаще выбивают из колеи, доводят до состояния аффекта. Я. Стреляу установил, что у испытуемых со слабой нервной

системой (высокореактивных) в угрожающей ситуации отмечается определенная дезорганизация поведения и снижаются результаты выполняемой работы. Представители сильной нервной системы реагируют на такую ситуацию спокойнее и, если она не вызывает аффекта, могут даже добиться более высоких результатов в труде¹.

Одна из причин аффекта — фрустрация (психическое состояние, результат реальной или воображаемой помехи, препятствующей достижению цели). Фрустрация появляется тогда, когда не исполняются определенные ожидания и человек переживает разочарование. Фрустрация вызывает гнев и агрессию, а эти эмоции могут перейти во враждебность, которую невозможно контролировать, и таким образом вызывать аффект.

И конечно, причиной аффекта могут стать переутомление, нарушение ритма сна и бодрствования, болезненное состояние.

Аффект и здоровье

Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.

Л. Н. Толстой

Детям необходимо рассказывать, что многочисленные исследования, проведенные на больных гипертонической болезнью, молодых и пожилых, показали, что одной из основных причин болезни является частая злость и сопутствующая ей активация симпатической нервной системы. Усиливают болезнь, ускоряют ее возникновение и осложняют процесс ее протекания сдерживание проявления злости, неумение выразить свой гнев. Таким образом, если подавляется внешнее выражение аффекта, то усиливается его физиологическое проявление. И наоборот, если человек правильно выражает аффект внешне, выплескивает излишнюю

¹ См.: Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. — М., 1982. — С. 189.

энергию, уменьшается негативное воздействие раздражения на кровеносную систему. К сожалению, в процессе социализации люди отвыкли от открытого выражения аффекта. Возник конфликт между стремлением выразить и необходимостью подавить экспрессию, отрицательно сказывающийся на здоровье человека. Правда, есть мнение, что взаимодействие между аффектом и гипертонией другое. Сторонники этой точки зрения утверждают, что чем выше кровяное давление индивида, тем более характерны для него частые аффекты.

Так или иначе, но доказана прямая связь аффекта и гипертонии. Но и это не все. Аффекты вызывают ишемическую болезнь сердца, инфаркты. В 60-х гг. XX в. И. Фридман с сотрудниками установил, что к сердечно-сосудистым заболеваниям предрасполагают не столько характер питания или уровень двигательной активности, как считали раньше, сколько личностный стиль поведения, выражающийся в повышенной агрессивности, враждебности, высоких амбициях, частых аффектах¹. Эксперименты проводились на крысах. Электрические стимуляторы вызывали у подопытных крыс состояние ярости. Вскрытие показало бледную окраску печени как результат аффектов, стимулирующих симпатическую нервную систему. Сердечно-сосудистые заболевания обостряются в связи с тем, что аффект отводит кровь от органов пищеварения. А это приводит к дистрофии печени. Печень же удаляет холестерин из крови. При больной печени повышается уровень холестерина в крови. Холестерин откладывается на стенках коронарной артерии и затрудняет питание сердечной мышцы кислородом и питательными веществами, что создает угрозу для жизни, вызывая стенокардию, и может привести к инфаркту.

Были обследованы 255 мужчин-врачей, 25 лет назад окончивших институт и заполнявших в то время «Опросник враждебности». Те, у кого враждебность в годы учебы в ин-

¹ См.: Freedman J. Compliance without pressure: The effect of guilt / J. Freedman, A. Wallington // J. of Personality and Social Psychology. — 1967. — 7 (2). — P. 117—124.

ституте была средней или низкой, заболевали ишемической болезнью в 6 раз реже, чем те, у кого враждебность была высокой. Были обследованы 424 пациента. У 204 из них (48 %) выявлен атеросклероз коронарных сосудов. Но у пациентов с выраженной враждебностью атеросклероз коронарных сосудов имел место в 70 % случаев¹.

Очевидно, что неспособность и неготовность выразить свой гнев; сдерживание враждебных чувств ведут к сердечно-сосудистым заболеваниям у многих обидчивых людей.

Одна из мишеней аффекта — желудок. Следствие аффекта — усиленное выделение желудочного сока. А гиперсекреция желудка нарушает пищеварение, вызывает язвенную болезнь, гастриты, колиты. Аффект оказывает еще и опосредованное влияние на организм. Озлобленные люди часто болеют, подвержены многим видам заболеваний. Многочисленные исследования Р. Орнштейна показали, что злокачественные опухоли, туберкулез, артриты, осложнения во время беременности чаще имеют место у злобных людей, часто впадающих в состояние аффекта. Такие люди не только чаще болеют, но и умирают раньше других².

Аффект и поведение личности

*В страданиях единственный исход —
по мере сил не замечать невзгод.*

В. Шекспир

Можно ли предупредить аффект? Как целесообразно вести себя в конфликтной ситуации? На эти непростые вопросы отвечают результаты исследований последних лет.

За рубежом немало сторонников так называемой «вентиляционной» теории. С их точки зрения, отрицательные эмоции генетически обусловлены, и аффект требует раз-

¹ См.: Мак-Кей М. Укрощение гнева / М. Мак-Кей, П. Роджерс, Ю. Мак-Кей. — СПб., 1997. — С. 40.

² Ornstein R. Physiological studies of consciousness // R. Ornstein, D. Galin. — N. Y.: Viking, 1976.

рядки. Сторонники этой теории японцы устраивают специальные помещения, где взволнованный рабочий может поколотить чучело начальника, покричать на него, побросать в портрет мастера, директора тухлые яйца, комки грязи. В магазинах западных стран можно купить за бесценок бракованные чашки, тарелки, которые, рассердившись на супруга, можно разбить, швыряя на пол, в стену. Ряд пособий рекомендуют кричать, выплескивая злобу в безлюдных местах.

Мы не можем согласиться со сторонниками этой теории. Раздражение, крик повышают содержание в крови норэпинефрина. А норэпинефрин повышает диастолическое давление крови, сужая периферические кровеносные сосуды. Распалая себя гневом, яростью, человек кумулирует реакцию со стороны сердца, кровеносных сосудов, стимулирует подъем артериального давления. За подобную «разрядку» приходится платить своим здоровьем.

С точки зрения физиологии аффект объясняется появлением в коре головного мозга ярко выраженного очага доминантного возбуждения, тормозящего нервные процессы в других участках коры. От этого и происходит «сужение сознания», т. е. сознание отражает только то, что вызвало аффект.

Сторонники теории «смещения» предлагают изливать гнев на «более подходящую мишень». Раздражение на начальника изливать на подчиненного. Ярость, адресованную подчиненному, переадресовать домашнему животному. И с этой рекомендацией мы не согласны. Это временное ослабление напряжения, не помогающее решить проблему, не гасящее конфликт с конкретным человеком, чаще всего не гасящее раздражение, не позволяющее успокоиться, а, главное, наносящее незаслуженную обиду невинному человеку или животному.

Как укреплять психологическую устойчивость

Сознание своего достоинства делает умного человека более скромным, но вместе с тем и более стойким.

Ф. Честерфилд

Преодолеть аффект возможно, как правило, только на стадии его возникновения, другими словами, препятствуя его возникновению. Это достигается привычкой избегания вызывающих аффект ситуаций, представлением о тяжести его последствий, выполнением отвлекающих действий, способностью относиться к экстремальным ситуациям с юмором. Трудно, но можно приучить себя не проявлять сильные эмоции в поведении. Если же эмоции постоянно проявляются, они затягиваются и обостряются. Затягивая раздражение, мы его усиливаем; и последствия аффекта становятся все более тяжелыми. Особенно если злость направлена на людей. Люди зеркально относятся друг к другу, и можно ожидать бурной реакции, отпора окружающих.

Укрепляя здоровье, готовясь к неизбежным жизненным бурям, поддерживайте физическую выносливость. При аффекте происходят те же сдвиги в организме, что и при тяжелой физической работе. Тренированный спортсмен привык выдерживать большие физические нагрузки и сравнительно легко переносит сильные эмоциональные потрясения.

Эффективный прием снятия напряжения и восстановления гомеостатического баланса — дыхание. Глубокое дыхание снабжает организм кислородом и освобождает его от углекислого газа. Продолжительный выдох усиливает успокаивающий эффект. Для снятия напряжения следует сделать вдох (2—3 с), затем задержать дыхание и думать о неприятностях, беде, злом человеке, т. е. о том, что вывело вас из себя (4—6 с). Продолжая думать о неприятностях, выдувайте их из себя, с силой выдыхая воздух до возможного предела, 3—4 с не дышите. Повторите дыхательные упражнения, вспоминая неприятности, пока не избавитесь от тягостных мыслей. Повторите упражнения несколько раз. Сделайте глубокий

выдох и перейдите на обычное дыхание. Еще лучше, если есть возможность пройтись, делая вдох и выдох на определенное число шагов, считая их про себя.

Эффективным средством предупреждения аффектов являются приемы преднамеренной регуляции эмоциональных состояний. Работа учителя, классного руководителя изобилует сильными эмоциями, которых не всегда можно избежать, а они могут повысить эффективность деятельности или, что бывает чаще, привести к нервному срыву. К этим приемам относится умение произвольно переключать внимание, задерживать выразительные движения, свойственные эмоциональным переживаниям, использовать специальные виды успокаивающего массажа, воздействие на различные анализаторы цветом, музыкой, словом.

Надо уметь произвольно переключать внимание. Перед выступлением на ответственном совещании, беседой с родителями неуспевающих школьников, разбором ЧП в классе полезно почитать любимые стихи, побеседовать с товарищами на посторонние темы, сыграть партию в шахматы, в бильярд. Путь переключения внимания много. Важно помнить, что нужно приучить себя отвлекаться от мыслей о том, что за тобой наблюдают, что предстоит трудная борьба.

Сразу это не получается и только после ряда попыток становится привычкой. Однако надо иметь в виду, что перед решающей борьбой или выступлением отвлекаться нельзя. Непосредственно перед мысленным или реальным действием необходимо целиком сосредоточиться на нем.

Надо уметь задерживать выразительные движения. Эмоции связаны с внешним выражением переживаемых состояний. С целью регуляции эмоциональных состояний целесообразно научиться намеренно подавлять внешние эмоциональные реакции. Задерживая смех или улыбку, мы можем подавить порыв веселья. Опечаленный, расстроенный руководитель может заставить себя гордо расправить плечи, улыбнуться — и на душе становится веселее. Если мышцы скованны, лицо напряжено, начальник испугался встречи с

раздраженными рабочими, инспекцией, рекомендуется расслабить мышцы, заставить себя улыбнуться визави. Это успокаивает, избавляет от эмоционального напряжения.

Произвольно сдерживать выразительные движения легче при взгляде на спокойно ведущих себя людей. Радость, горе и другие эмоции передаются окружающим. Если вы нервничаете, хорошо обменяться несколькими фразами с товарищем, спокойно относящимся к случившемуся. И наоборот, при усталости от меланхолии избавляет присутствие возбужденных, смеющихся коллег, близких, веселое общество.

С целью контроля над эмоциями целесообразно овладеть специальными видами успокаивающего и возбуждающего массажа. Успокаивающий массаж (поглаживания, потряхивания) вызывает приятное ощущение облегчения, избавляет от чрезмерного напряжения, например, перед выступлением. Возбуждающий массаж применяется в тех случаях, когда у преподавателя подавленное настроение, угнетенное состояние. В основном это энергичные движения, выполняемые с помощью массажиста с целью растягивания и разогревания у массируемого связок, мышц, суставов, и ударные приемы. Такой массаж придает бодрость, энергию, готовность к активной деятельности. Значительную часть приемов успокаивающего и возбуждающего массажа можно научиться делать самостоятельно, без помощи массажиста или товарищей.

Один из путей регуляции эмоций — воздействие на различные анализаторы. Ощущения и восприятия связаны с приятными и неприятными переживаниями. Красный цвет возбуждает человека, синий и зеленый — успокаивают. Черный — угнетает нервную систему. Взгляд вдаль, перспектива, морской горизонт снижают нервное напряжение, успокаивают. Замкнутый горизонт, ущелье в горах, городская улица с высокими зданиями вдоль тротуаров усиливают состояние напряжения, угнетают. Мелодичная музыка, пение птиц снижают напряжение. Джазовая музыка, быстрый танец, бравурный марш — возбуждают. Часто даже говорят: «радостная песня», «бодрый марш» и, наоборот, «печальная

мелодия». Крепкий запах, острая еда эмоционально возбуждают, а тихие, ритмичные раздражители могут даже усыпить.

Если на собрании, совещании, инструктаже шумно, то в состоянии возбуждения не нужно прислушиваться к разговорам окружающих. Приучайте себя в такой обстановке внимательно слушать спокойный голос выступающего или вспоминать любимый мотив, стихотворение, интересную книгу и т. п.

На эмоциональное состояние можно воздействовать и словом. Специалисты-психологи нередко внушают себе: «То, что я задумал, выполню!», «Я могу!», «Я добьюсь!», «Я совершенно спокоен!», «Разговаривать спокойно, не поддаваться на провокацию!», «Молчать, молчать!», «Я буду слушать собеседника, не перебивая, как бы трудно мне это ни было!», «Меня не выведут из себя никакие замечания окружающих!», «Я ни при каких обстоятельствах не буду повышать голос!» И делается это повторение заученных формул до тех пор, пока уверенность становится непоколебимой, пока не остается ни тени сомнений в возможности справиться с собой, вести себя в соответствии с самовнушением.

С целью контроля над эмоциональным состоянием полезно усвоить несколько простейших упражнений медитации (концентрация внутренне направленного внимания, достигаемая мышечным расслаблением и эмоциональным покоем). Одно из этих упражнений «Мысленная прогулка по своему телу». Выполнив его последовательно, переводите внимание с одной части тела на другую. Начинайте с пальцев ног. Последовательно пройдите по всему телу вверх, к голове. Задерживайтесь на каждой точке 10—12 с. Старайтесь не представлять каждую часть тела, а фокусировать на ней внимание так, как будто ваше сознание объединилось с этой частью тела, слилось с ней в одно целое. Вначале вы будете часто отвлекаться, контроль над сознанием будет давать сбои. Но при ежедневных занятиях медитацией утром и вечером через 2—3 недели упражнение станет выполняться без ошибок, и частоту занятий можно уменьшить.

Дополняя медитацию, можно носить резиновое кольцо на запястье или постоянно иметь в кармане дорожный знак «Стоп». Прикосновения к кольцу или дорожному знаку стимулируют потребность вести себя сдержанно.

В исключительных ситуациях аффект мобилизует все силы организма на борьбу с трудностями и может быть полезным.

Есть люди, не испытывающие аффекта в самых сложных ситуациях. Чем они отличаются от других? Высокой культурой поведения. Для того чтобы преодолеть «сужение сознания», необходимо воспитывать у себя самообладание и выдержку. Люди, особенно дети, нередко сознательно впадают в состояние аффекта. Рвут рубашку на груди, начинают драться, будучи уверены в своей безнаказанности, с целью воздействия на близких, на окружающих. Чем образованнее и культурнее человек, тем реже он допускает состояние аффекта. Как правило, такой человек не теряет контроль над своими действиями, в любой ситуации демонстрирует высокую культуру поведения.

Страсть

Страсти — это ветры, надувающие паруса корабля; иногда они его топят, но без них он не мог бы плавать.

Ф. Вольтер

Страсть — сильное, стойкое, всеохватывающее чувство, доминирующее над всеми остальными побуждениями человека и приводящее к сосредоточению на предмете страсти всех его устремлений и сил.

Очень хорошо говорил С. Цвейг: «Страсть способна на многое. Она может побудить в человеке небывалую сверхчеловеческую энергию. Она может своим неослабным давлением выжать даже из самой уравновешенной души титанические силы».

Одним из первых уделил серьезное внимание изучению страсти голландский ученый XVII в. Б. Спиноза. До Спинозы над страстями смеялись, человека, которым овладевала страсть, жалели. Спиноза не осуждал и не высмеивал человеческие страсти, но ставил перед собой задачу изучить их. Он классифицировал страсти, разделив их на желание, удовольствие и страдание. Желание было отнесено к чисто духовным стремлениям. Удовольствие активизирует деятельность личности, а страдание ухудшает, замедляет ее. Все детальные страсти являются дочерними по отношению к трем основным или их сочетанием. Страсти приобретают непреодолимую силу над людьми, утверждает Спиноза. Хотя до него считали, что люди сами выбирают свои страсти. Люди, по Спинозе, и в этом его серьезная ошибка, бессильны перед лицом своих страстей, становятся их рабами.

Если страсть осознанна и личность руководствуется высокоидейными или нравственными мотивами, результатом будут великие свершения: открытия, подвиги, победы. Это положительная страсть. Ничто великое не совершалось на земле без великой страсти. Но страсть может быть и отрицательной, негативной. Она может осуждаться не только обществом, но и самой личностью. Такая страсть — несчастье для человека, его семьи, окружающих, всего общества.

В любом случае страсть выражается в сосредоточенности, направленности всех помыслов и действий человека на единую цель. Испытывающий страсть человек как бы находится во власти какой-то силы. Страсть не возникает из ничего. Страсть можно сформировать к любому делу, к любой профессии. В жизни далеко не все интересно. Но есть слово «долг». Долг заставляет людей учиться и трудиться с полной самоотдачей. Но если деятельность личности неинтересна для нее, учеба и работа не доставляют удовольствия, то и жизнь ее нерадостна, неполноценна. Примерно то же происходит с человеком, который занимается или трудится с интересом, но полностью не выполняет свой долг. Удовлетворения такой человек не получает, живет безрадостно. Увлеченность, а затем и страсть появляются тогда, когда человек выполняет свой долг с радостью, с наслаждением.

Радость

Жизнь должна и может быть непрерывающейся радостью.

Л. Н. Толстой

Радость — состояние, в структуру которого входят эмоция удовольствия и знание ее причины. При радости появляется чувство уверенности в способности справляться с трудностями и наслаждаться жизнью. Радость часто сопровождается чувствами удовольствия, удовлетворенности окружающими, самим собой, миром. Радость возникает при достижении успехов в учебе, в работе, в общении.

Но радость необязательно соседствует с каким-то действием или достижением. Она может возникать от выполнения физкультурных упражнений, от дружеской беседы, от приема вкусной пищи или даже только от предвкушения встречи с интересным человеком или приятного обеда. Радость возникает от встречи с близким человеком или от возвращения в родной город после долгого отсутствия. Радость может проявиться и без всякой видимой причины.

Следствие радости — энергетический подъем, желание добиться еще больших успехов в жизни. Радость коррелирует с альтруизмом. В эксперименте Андервуда и Розенхан¹ детям давали несложные индивидуальные задания. За успешное выполнение каждый получал денежную премию. Ребятам объяснили, что часть их товарищей не смогли принять участие в исследовании и тот, кому повезло, если хочет, может поделиться деньгами с незнакомым сверстником. Экспериментатор покидал комнату так, чтобы ребенок считал, что его никто не видит. Прежде чем дети получали награду, их просили подумать о радостных вещах, нейтральных или неприятных.

Испытуемые, которые думали о приятных вещах, пожертвовали в пользу непринявших участия в исследова-

¹ См.: Underwood B. Affect and self-gratification / B. Underwood, B. Moore, D. Rosenhan // Developmental Psychology. — 1972. — №8. — P. 209—212.

нии сверстников значительно большую сумму, чем те, кто думал о нейтральных событиях, а последние — больше, чем те, кто думал о грустном, неприятном. Таким образом, было доказано, что переживание радости увеличивает альтруизм.

Высшая форма радости — радость творчества.

Если тяжелая работа требует терпения и настойчивости, радость может осложнять решение проблемы или даже вызывать желание прекратить работу, забыть о ней. В тех же случаях, когда возбуждение, вызванное деятельностью, слишком велико, радость может вызвать замедление интеллектуальной деятельности и, таким образом, создать более благоприятные условия для продуктивной работы.

Состояние радости универсально и легко узнаваемо у людей любого возраста, национальности. Она сопровождается оттягиванием и искривлением уголков губ, морщинами у глаз. Радость облегчает социальные контакты. Радостный человек притягивает близких, коллег, с ним приятно общаться, к нему усиливается привязанность окружающих. Радость помогает преодолевать жизненные трудности, она облегчает боль, способствует проявлению воли, мужества. И важнейшая функция радости — успокоение человека. Радостный индивид забывает о своих неудачах, обидах, о чувствах вины, страдания, страха. Открытость и искренность в отношениях с людьми способствуют хорошему настроению, радостному самочувствию.

Радость наследуется социально. И если старшие в семье и школе часто радуются другим людям, успехам окружающих в труде, учебе, жизни, праздникам и просто новому дню, восходу и заходу солнца, то радостным настроением заражаются и дети, а значит, вся их дальнейшая жизнь будет счастливой и радостной.

И наконец, не следует забывать, что делать добро выгоднее, чем зло, ибо, как говорят австралийцы, и то и другое возвращается подобно бумерангу. Беда в том, что сам метатель бумеранга обычно не задумывается об опасности своего оружия.

Депрессия

Часто случается, что человек считает счастье далеким от себя, а оно неслышными шагами уже приближается.

Д. Бокаччо

Учитель, бывает в наши дни, может месяцами не получать зарплату, студент может поссориться с девушкой, школьник — хронически не успевать по точным наукам. Каждый может почувствовать, что к нему плохо относятся в коллективе, что он никому не нужен. Ощущение себя изгоем, никому не нужным человеком приводит к депрессии. Проведенное исследование показало, что маниакально-депрессивные больные появляются в семьях, отделенных от большей части общества. Чаще всего это представители национальных меньшинств, инвалиды, пенсионеры, матери, потерявшие детей в межрегиональных конфликтах или в криминальных разборках, люди, чье материальное положение резко ухудшилось, поэтому они находятся за чертой бедности, индивиды, которые стремятся к более высокому положению в обществе и не могут осуществить свои мечты. Депрессия нередко встречается у детей, лишенных заботы родителей, внимания учителей и соучеников.

По данным Всемирной организации здравоохранения, около 5% населения Земли страдают от хронической депрессии. Но эпизодически депрессивные состояния переживает каждый. Течение жизни не может быть ровным и гладким. На любом маршруте могут быть спады и подъемы, ровные и холмистые участки, которые необходимо проходить с разной скоростью. Так и в жизни. После благополучного периода может последовать неудача, после победы — поражение, после тактичного отношения старшего — незаслуженная грубость. Отношение к неприятностям и несчастьям у разных людей сугубо индивидуально. Один сравнительно легко переносит даже тяжелую трагедию, другой тягостно переживает каждую неудачу. При депрессии у него ухудшается работа сердечно-сосудистой, нервной системы, могут возникнуть язва желудка, радикулит, появляются головные боли.

Диагностика депрессии

В состоянии депрессии человек теряет интерес к окружающему. К тому, что раньше вызывало интерес, любопытство, что задевало за живое, появляется равнодушие. Потеря интереса сопровождается подавленностью, тоской, появлением чувства страха, гнева, вины, печали, тяжелой апатии.

Осложняется протекание психических процессов — восприятия, мышления, памяти. Все это происходит потому, что трудно справляться с отрицательными эмоциями, не думать о них. А они очень сильны. Ключевая эмоция — страдание. Проведенные исследования школьников и студентов и опрос психологов дали идентичную картину. Те и другие в иерархическом ряду факторов, вызывающих и сопровождающих депрессию, поставили последовательно отвращение, презрение, гнев (направленный на себя), страх, усталость, вину. В другом исследовании имели место небольшие расхождения во влиянии на депрессию различных эмоций. Так, усталость студенты поставили на 4-е место, а школьники — на 3-е. Страх и враждебность, направленные вовне, студенты поставили на 3-е и 6-е места, а школьники — на 4-е и 6-е. Можно предполагать, что высокая враждебность подавляет компонент страха и снижает его ранг¹.

Неясен вопрос с эмоцией стыда. Фрейд утверждал, что у депрессивных людей стыд отсутствует, а большинство современных психологов считают, что стыд у этой категории людей не только наличествует, но и является одним из основных компонентов переживаний. Потеря уверенности в себе, низкая самооценка, чувство собственной неполноценности нередко вызывают стыд.

Все вышесказанное можно отнести к депрессии только в том случае, если указанные симптомы имеют место на протяжении нескольких недель или повторяются регулярно в течение нескольких месяцев.

¹ Изард К. Эмоции человека. — М., 1980.

Выход из депрессивных состояний

Если в раннем детстве ребенок не видит внимания родителей, испытывает бытовые трудности и сложности в общении, он вырастает с мыслью, что жизнь очень тяжелая, и в дальнейшем очень трудно расстаться с этим убеждением. У такого ребенка, а затем и у взрослого, низкая самооценка, отсутствует самоуважение, часты депрессии.

В этом случае очень полезно найти хорошего, доброго друга, к которому можно обратиться за советом и поддержкой в любое время, кому можно излить душу. Если такого человека нет, полезно мысленно представить себе контакт с мягким, внимательным, восхищающимся тобой товарищем. И не только с человеком. Хорошо представить себе отдых на берегу моря, на лесной поляне. Ласкающие солнечные лучи, прохладный ветерок, приятное расслабление лежащего на золотом песке или в гамаке тела, тихие бодрящие звуки музыки, запах приятной, вкусной пищи, которую предстоит вкушать через несколько минут.

Если есть возможность, поплачьте. Слезы успокаивают, приносят огромное облегчение. По возможности разгрузите себя. Не беритесь сразу за несколько дел. Не торопитесь. Работайте медленно, но тщательно. Постарайтесь радоваться мелочам: удачной покупке, приветливому взгляду соседки, хорошей погоде, интересной книге. Заботьтесь о других людях. Медики говорят: «Лучший способ вылечиться — начать лечить другого». Расскажите о своих неприятностях кому-либо, а если такой возможности нет, заведите дневник. Возможность выговориться устно или письменно снимает напряжение, успокаивает человека.

И наконец, никогда не забывайте, что все неприятности, депрессия проходят. У царя Соломона было кольцо с гравировкой: «Все проходит». В трудные минуты эта надпись успокаивала царя. Но однажды случилась беда, и гравировка не успокоила Соломона. Он сорвал кольцо и швырнул его на пол. Кольцо покатилося, и его хозяин заметил на внутренней стороне какую-то надпись. Он поднял кольцо и прочитал: «И это пройдет». Соломон засмеялся и надел кольцо на палец.

Фрустрация

*Печали вечной в мире нет,
И нет тоски неизлечимой.*

А. К. Толстой

Фрустрация — психическое состояние тревоги, вызванное реальной или воображаемой помехой, мешающей достижению цели. Это внутренний конфликт личности между ее направленностью и объективными или субъективными возможностями, не позволяющий решить проблему. Фрустрация проявляется в тягостном настроении злости, отчаянии. При фрустрации дезорганизуется сознание, деятельность, общение. И как результат появляются агрессия, депрессия, регресс. Решение сложной задачи, затрудненное объективным или субъективным препятствием, заменяется на решение другой задачи, более легкой.

Поскольку фрустрация — неотъемлемая часть нашей жизни, необходимо распознавать ее причины и эффективно бороться с ней, точнее, предупреждать ее. В наши дни наиболее частые причины фрустрации молодых людей — неудачная попытка поступить в институт или неудачи в поиске работы. Нельзя позволять себе отчаиваться. Нет ничего недостижимого. Наметьте программу действий и спокойно маленькими, но уверенными шажками двигайтесь к намеченной цели.

Откажитесь от подготовки к вступительным экзаменам по билетам. Последовательно овладевайте материалом, работая с учебником, с первоисточниками. Анализируйте прочитанное, ведите конспект, работайте творчески, самостоятельно придумывая условия задач, подбирая цифры, собирая собственные примеры, находя оригинальные определения, самостоятельно характеризуя исторических, литературных героев, государственных деятелей. Сразу все это получаться не будет, добивайтесь успеха постепенно.

Поражает полная прострация отдельных лиц, не принятых на работу. Начинаются ссылки на протектирование лиц, переступивших дорогу, на неподходящие возраст, национальность, образование. А не проще ли взяться за любое

дело? Поставить перед собой задачу стать специалистом и добиться ее решения? Трудлюбивый человек никогда не останется без работы. Хотя, естественно, рынок труда не беспределен и какую-то определенную специальность или вид деятельности в данной местности можно и не реализовать. Но это не повод считать жизнь неудавшейся, не причина для фрустрации. Если все же фрустрация возникла, прекрасные средства, помогающие избавиться от нее, — физкультура и спорт. Очень хорошо применять с этой целью аэробику. Избавляют от тревоги бег, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах, катание на коньках. Кроме того, противоядием фрустрации являются увлекательная творческая работа, интересная, захватывающая учеба, насыщенный разнообразными мероприятиями отдых, веселые развлечения.

Оценка эмоциональных состояний

Измерение эмоциональных состояний проводится по трем основным аспектам: эмоциональному, физиологическому и поведенческому и их взаимосвязи. Для спортивной практики наиболее ценным является изучение взаимосвязи эмоциональных реакций и эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Для измерения эмоциональных состояний в период интенсивной физической и психической нагрузок используется методика САН (табл. 7), разработанная сотрудниками Ленинградской военно-медицинской академии.

САН

Дата _ _ _ _ время _ _ _ (заполняется в день проверки)

Инструкция. Оцените свое состояние в день проверки, поставив в табл. 7 на шкале (клетки в центре) знак «Х» между противоположными по смыслу характеристиками в том месте, которое в наибольшей мере отражает соотношение между этими качествами для вас в данный момент.

Таблица 7

1	Самочувствие хорошее	С	плохое
2	Чувствую себя сильным	9 8 7 6 5 4 3 2 1	слабым
3	Пассивный	А	активный
4	Малоподвижный	1 2 3 4 5 6 7 8 9	подвижный
5	Веселый	Н	грустный
6	Настроение хорошее	9 8 7 6 5 4 3 2 1	плохое
7	Работоспособный	С	обессиленный
8	Полный сил	9 8 7 6 5 4 3 2 1	разбитый
9	Медлительный	А	быстрый
10	Бездеятельный	1 2 3 4 5 6 7 8 9	деятельный
11	Счастливый	Н	несчастный
12	Жизнерадостный	9 8 7 6 5 4 3 2 1	мрачный
13	Напряженный	С	расслабленный
14	Здоровый	9 8 7 6 5 4 3 2 1	больной
15	Безучастный	А	увлеченный
16	Равнодушный	1 2 3 4 5 6 7 8 9	взволнованный
17	Восторженный	Н	унылый
18	Радостный	9 8 7 6 5 4 3 2 1	печальный
19	Отдохнувший	С	усталый
20	Свежий	9 8 7 6 5 4 3 2 1	изнуренный
21	Сонливый	А	возбужденный
22	Желание отдохнуть	1 2 3 4 5 6 7 8 9	соревноваться
23	Спокойный	Н	озабоченный
24	Оптимистический	9 8 7 6 5 4 3 2 1	пессимистический
25	Выносливый	С	утомленный
26	Бодрый	9 8 7 6 5 4 3 2 1	вялый
27	Соображать трудно	А	легко
28	Рассеянный	1 2 3 4 5 6 7 8 9	внимательный
29	Полный надежд	Н	разочарованный
30	Довольный	9 8 7 6 5 4 3 2 1	недовольный

Подсчет анкеты, заполненной согласно инструкции, проводится следующим образом:

- Каждая буква в названии анкеты обозначает определенное состояние человека: *С* — самочувствие, *А* — активность, *Н* — настроение.
- Букве *С* соответствуют следующие пары слов — 1, 2; 7, 8; 13, 14 и т. д., т. е. через каждые две пары на третью; букве *А* — 3, 4; 9, 10; 15, 16 и т. д., т. е. через тот же интервал; букве *Н* — 5, 6; 11, 12; 17, 18 и т. д. Приведенные пары составляют в сумме оценку каждого состояния.
- В цифровом варианте это выглядит следующим образом. Мысленно (в начале работы, для практики — письменно) проставляется оценка каждой клетки (см. табл. 7), и затем те клетки, которые были зачеркнуты испытуемыми, суммируются, исходя из этой шкалы. Следует обратить внимание на то, что для *С*- и *Н*-шкалирование идет справа налево, а для *А* — слева направо.
- В конце для перевода данных в общепринятую 9-балльную шкалу полученные суммарные результаты необходимо разделить на 10 (по числу вопросов о каждом состоянии). Особый интерес представляет изучение эмоциональных состояний в период соревновательной деятельности.

Шкала самооценки ситуативной тревожности

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Предложения	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

- ⇒ Оценка состояния тревожности производится следующим образом: из суммы вопросов № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 вычитается сумма вопросов № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. К полученной разнице прибавляется 50. Итоговый показатель меньше 30 баллов указывает на низкий уровень тревожности, 30—45 баллов — средний, свыше 45 баллов — высокий.

Агрессивность — биологическое или психическое состояние Homo sapiens?

Проблема агрессии — актуальнейшая проблема наших дней. Более 70 млн человек потеряло человечество только в двух мировых войнах XX столетия. Не уменьшается преступность в развивающихся и развитых странах. Цивилизация не избавила человека от боязни стать жертвой хулигана, грабителя, бандита. Как грибы растут экстремистские организации. Что же агрессия — неизбежный спутник человеческого общества? Существует врожденная, генетическая агрессивность человека? Или агрессивность — явление социальное и от него можно избавиться?

Истоки человеческой агрессивности

Исток агрессивности — гнев. Каждый удар, наносимый нами в гневе, в конце концов обязательно падает на нас самих.

У. Пэн, английский общественный деятель

Еще до человека безусловно-рефлекторное стремление к контактам с себеподобными было у всего живого на Земле. Биологическая особь не могла выжить и продлить свой род в одиночку. Необходимы были прочные контакты, добрые отношения с окружающими. Далеко не всегда верно понимается дарвиновская теория борьбы за существование. Ч. Дарвин не сводил эту борьбу к драке за жизненное пространство и продукты питания. Напротив, он показал, как между отдельными членами стаи борьба за существование исчезает, а вместо нее появляется кооперация, обеспечивающая наилучшие шансы для жизни и дальнейшего развития.

Волки, не раз указывал Дарвин, охотятся и помогают один другому при нападении на добычу. Пеликаны ловят рыбу общими силами. Павианы сообща переворачивают тяжелые камни и делят между собой насекомых, которых под ними находят. Общественные животные взаимно защищают друг друга. Для нас особенно интересен один из выводов

Дарвина: «...общества, которые имели наибольшее количество сочувствующих друг другу членов, должны были процветать и оставлять после себя многочисленное потомство»¹.

Агрессивность — помеха при формировании общественных институтов, производственной деятельности людей, морали. Ярчайшее свидетельство тому — конкурентная борьба между неандертальцами и кроманьонцами, в которой победили последние как менее агрессивные.

Но, как известно, история ничему не учит. Мы все с удивлением отмечаем нарастание в народе ожесточения, зависти, нетерпимости друг к другу. Но так было всегда в моменты общественных катаклизмов, начиная с Французской революции и кончая перестройкой. Когда исчезает система запретов, созданная свергнутым правящим строем, идеологией, воспитанием, строго соблюдаемыми законами, у части людей обнаруживаются и проявляются низменные инстинкты, и они демонстрирует то, чего боялся Достоевский, — вседозволенность. Административными мерами проблему не решить. Сейчас, как никогда, важно воспитывать у каждого человека внимательное отношение к окружающим, доброжелательное отношение к знакомым и незнакомым людям, учить сотрудничеству.

Велика биологическая роль функции сотрудничества. Являясь вначале условием выживания, она со временем стала приобретать социальный оттенок и превратилась в основную предпосылку социальных отношений, а в дальнейшем в социальный тип сотрудничества. Его значение в жизни человека, особенно в наше постперестроечное время, невозможно переоценить. Сейчас, когда рабочий и служащий не уверены, что получают зарплату, военнослужащий — что не будет уволен по сокращению штатов, выпускник вуза — что найдет работу по специальности; когда вызывает немалые трудности покупка продуктов, одежды и обуви, школьных учебников, когда человек постоянно сталкивается с раздражительностью, резкостью, грубостью, недоброжелательностью и

¹ Дарвин Ч. Полное собрание сочинений. — М.: Л., 1927. — Т. 11, кн. 1. — С. 154.

велика вероятность психических и сердечно-сосудистых заболеваний, как никогда большое значение приобретает умение терпимо относиться к окружающим. Без этого умения сейчас невозможно прожить, решить поставленные временем перед нами задачи, добиться успеха в любой деятельности. Задача первостепенной важности — научиться щадить, беречь, уважать друг друга в повседневном общении, овладеть умением воспитывать и обучать подчиненных, эффективно руководить рабочими и служащими.

Выявляйте подлинный источник раздражения

Где двое ссорятся, там третьему — корысть.

Пословица

Есть древнее китайское проклятие: «Чтоб тебе пришлось жить в эпоху великих перемен». Всю меру испытаний, которые приносят перемены в жизнь общества, государства, сегодня приходится оценивать нам, современникам переустройства России. Рыночные отношения, инфляция, повышение цен — все это не только делает жизнь более трудной, но и ухудшает отношения между людьми, провоцирует конфликты. Почему? Ведь в подорожании продуктов, опасении выйти вечером на улицу мой сослуживец или сосед, на которых я обращаю свой гнев, не виноваты.

Но ведь они тут, рядом. А высокопоставленные чиновники далеко и высоко. Да и столкновение с ними может принести много неприятностей. И человек вступает на путь борьбы с ветряными мельницами. И не только человек. В клетку помещают двух крыс. Они не скрывают симпатии к сотоварищу по несчастью. Едят из одной миски, облизывают одна другую, трутся спинками. Но вот через металлический пол клетки пропускают электрический ток. Крысы начинают визжать от боли, прыгать, стараясь избавиться от электрошока и в конце концов... набрасываются одна на другую. Начинается драка, заканчивающаяся гибелью одной из них. Но разве жертва была виновата в чем-то?

Ситуация, когда возмущение направляется не на источник беды, а на находящуюся рядом особь, на человека, в психологии называется респондентной агрессией.

В недавнем прошлом респондентная агрессия умело направлялась на зарубежных милитаристов, на вражеские разведки и, конечно, на «врагов народа», мешавших нам честно жить и работать. Теперь деятели, разжигавшие вражду, остались в печальном прошлом. Но действуют объективные законы психологии. Причины многих трагедий не в отсутствии средств, не в криминальном окружении и даже не в стихийных бедствиях, а в злой воле, глупости и безалаберности соседа по квартире, сослуживца, попутчика. Никогда не приписывайте причину своего плохого настроения всем подряд, а тем более не торопитесь приписать ее самому себе. Адресуйте ее тому, кто ее вызвал.

Знайте, с кем происходят несчастья

Ты вечно попадаешь под свое собственное дурное влияние.

*Айболит — Бармалею,
из кинофильма «Айболит-66».*

Ищите виновника несчастья, но не забывайте, что те или иные особенности личности могут приводить к постоянным конфликтам, несчастьям, обидам на окружающих, трагическим случаям. Капитану Япринцеву очень не повезло. С большим трудом он добился согласия на женитьбу от любимой девушки. Долго готовился к торжественному дню, но судьба, как он позднее рассказывал, сыграла с ним злую шутку. При входе в загс молодожен споткнулся и вывихнул ногу. Друзья-офицеры понесли его к машине, но один из них поскользнулся и упал, уронив пострадавшего. Машина, на которой его везли в госпиталь, попала в аварию, и у Япринцева оказался поврежденным позвоночник. Уже в госпитале медсестра, споткнувшись, уронила на него утку и ее осколками порезала больному лицу. В довершение этой истории невеста, чтобы не испытывать судьбу, отказалась выйти за него замуж.

Любопытно, что подобное случается далеко не со всеми. Около 20 % повторяющихся несчастных случаев происходят с

одними и теми же людьми. Американка Ф. Денбер установила, что большинство лиц, предрасположенных к несчастьям, неосмотрительным поведением высвобождают свою агрессивность.

Как гасить агрессию в условиях кризиса

От грубых ударов по струнам скрипка издает раздражающие звуки, и, наоборот, в умелых руках она рождает пленительную музыку.

И. Ф. Стаднюк

Чтобы снять агрессию, напряжение, руководитель использует пассивные и активные способы сдерживания агрессии и психологические защитные механизмы. Пассивный способ рекомендует управляющему рассказать близкому о своих неприятностях. Латинская пословица гласит: «Сказал и облегчил себе душу». Рассказ о переживаниях ведет к разрядке эмоционального напряжения. Психолог Н. Лифсен из Финляндии предлагает всем обиженным, страдающим писать ему письма, подробно описывая свои несчастья. Однажды перед Лифсеном извинился его научный оппонент. Он был страшно возмущен, разгневан шарлатанством Лифсена и направил ему гневное письмо. Однако, написав и отправив письмо, он успокоился и понял, что возможность высказаться действительно успокаивает человека. А встретив Лифсена через год, попросил прощения.

— Не извиняйтесь, коллега, — ответил ученый, — я вообще не читаю этих писем.

Среди ваших близких всегда найдется кто-нибудь, кто выслушает вас с сочувствием. Это вас успокоит. Вам станет гораздо легче. Женщина-менеджер, в силу своей природы, спокойнее переносит неприятности. В трудные моменты женщина способна заплакать. А фермент нейропептид, имеющийся в слезах, облегчает нервное напряжение, снимает нравственную тяжесть.

Фундамент активных способов погашения агрессии — движение, деятельность личности. Во время движения выделяется спутник напряжения адреналин. Он самоуничтожается во

время физической работы. С этой целью в минуты напряжения, психического расстройства очень хороши циклические движения — бег, ходьба, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. При этих занятиях выделяется значительное количество энергии и снимается нервное напряжение.

Существуют специальные приемы преднамеренного регулирования эмоциональных состояний. Это преднамеренное изменение направленности мыслей. В момент сильного напряжения очень хорошо почитать стихи, вспомнить интересный кинофильм, яркое эстрадное выступление, веселый анекдот. Можно регулировать эмоции путем воздействия на различные анализаторы. Успокаивают мелодичная музыка, народные мотивы, лирические песни. Снимает возбуждение вкусная, без острых приправ еда. Спокойно чувствует себя человек в комнате, стены которой выкрашены в зелено-желтый цвет.

Убаюкивает, отвлекает от мыслей о неприятном самомассаже. Самомассаж может погасить сильное эмоциональное напряжение (см. С. 264).

Один из приемов регулирования эмоциональных состояний — задерживание выразительных движений. Волнующийся человек выдает себя произвольными движениями. У него дрожат пальцы, бегают глаза, прерывается речь. Чтобы успокоиться, часто бывает достаточным ликвидировать внешнее выражение эмоции (спокойно положить руки на колени и избавиться от дрожи пальцев) и таким образом погасить эмоцию.

Один из способов снятия эмоционального напряжения — произвольная регуляция дыхания. С этой целью хорошо медленно пройти несколько десятков метров, делая, скажем, на два шага вдох и на пять шагов выдох. При этом большее внимание следует обращать на выдох, который дает мягкий, успокаивающий эффект. Движение, дыхание, подсчет шагов целиком занимают внимание руководителя и быстро успокаивают его.

Логическим способом погашения агрессивности чаще пользуются рациональные люди. Им важно детально проанализировать причину раздражения и продумать свое пове-

дение в дальнейшем. Избавиться от тяжелых переживаний помогают утверждения или вопросы, которые они адресуют себе (см. С. 264).

Существуют способы предупреждения агрессивного поведения других людей. Среди них манипуляция. Один из ее жестоких и в то же время эффективных приемов — стремление ошеломить близких несчастьем, тяжелой потерей, на фоне которых мелкие неприятности, скажем полученная «двойка», воспринимаются как малозначительный пустяк.

Студентка колледжа пишет родителям:

Дорогие папа и мама!

С тех пор как я уехала в колледж, я стала редко писать вам. Извините мою забывчивость и долгое молчание. Я постараюсь ввести вас в курс дела, но, прежде чем вы будете читать письмо, сядьте, пожалуйста. Нельзя читать дальше, пока вы не сели. Хорошо?

Ну, тогда я продолжаю. Травма черепа, которую я получила, выпрыгивая из окна моей спальни во время пожара, происшедшего вскоре после моего прибытия сюда, почти уже зажила. Я пролежала в больнице всего две недели и сейчас вижу уже почти нормально, а головные боли возникают всего раз в день.

К счастью, пожар в квартире (и мой прыжок) видел служащий бензоколонки возле дома, и именно он вызвал пожарных и «скорую». Он также навещал меня в больнице, и, т. к. мне негде было жить из-за сгоревшей квартиры, он был очень любезен и пригласил меня жить в свою квартиру. Вообще-то это подвал, но очень миленький.

Он прекрасный молодой человек, мы очень полюбили друг друга и собираемся пожениться. Мы еще не решили, когда точно, но, конечно, до того, как будет заметна моя беременность. Да, мамочка и папочка, я в положении. Я знаю, как давно вы мечтали стать бабушкой и дедушкой, и, я знаю, вы с радостью примете ребенка и окружите его той же любовью, заботой и теплотой, которой окружали меня в детстве.

А причина задержки нашей свадьбы в том, что мой молодой человек подхватил инфекцию, и это не позволяет сделать нам необходимый до свадьбы анализ крови, и я по неосторожности

тоже от него заразилась. Но я знаю, что вы примете его в нашу семью с радостью. Он добр и, хотя не получил хорошего образования, очень честолобив. Хотя он другой расы и его вероисповедание отличается от нашего, но я знаю, что высказываемая вами терпимость не позволит вам обращать на это внимание.

Теперь, когда я сообщила вам все последние новости, я хочу сказать вам, что не было никакого пожара. Не было перелома черепа. Я не лежала в больнице. Я не помолвлена. Я не беременна. Нет никакой инфекции, в моей жизни нет никакого молодого человека. Однако я получила «Д» по истории и «Ф» по биологии (в США принята шестибальная система оценок, обозначающих начальными буквами алфавита. «Ф» соответствует нашей оценке «неудовлетворительно». — Примеч. авт.). И хотела бы, чтобы вы восприняли эти отметки правильно.

Ваша любимая дочь Сюзи¹.

Психологические защитные механизмы

Избегайте тех, кто старается подорвать вашу веру в себя. Эта черта свойственна мелким людям. Великий человек, наоборот, внушает вам чувство, что и вы можете стать великим.

Марк Твен

Психологические защитные механизмы, с одной стороны, характеризуют общие свойства личности, с другой стороны, оказывают влияние на ее развитие. Отсутствие защитных механизмов говорит о психическом нездоровье индивида, необходимости серьезного лечения. Защитные механизмы помогают человеку сохранить свое «Я», избавиться от тревоги, хотя при этом нарушается объективность восприятия реального мира.

Первым изучил бессознательно использующиеся человеком защитные механизмы и классифицировал их З. Фрейд. По Фрейду, существуют внутренние барьеры сознания, предохраняющие от психических травм. Эти защитные меха-

¹ Чалдини Р. Психология влияния. — СПб., 1999. — С. 29.

низмы подавляют и выясняют ненужную, вредную для деятельности мозга информацию. Они упорядочивают работу мозга путем торможения его отдельных функций. Образно это можно представить себе в виде предохранителя, который отключает электроэнергию, когда ток достигает критической величины.

Наиболее прямым путем избегания тревоги он назвал вытеснение.

Механизм вытеснения

Власть над собой — самая высшая власть, поработченность своими страстями — самое страшное рабство.

Сенека

Этот механизм требует «забыть», не осознавать вызывающие тревогу события прошлого и настоящего, болезненно затрагивающие самочувствие личности. Причем это не просто забывание. Часто забывается не только конфликт, но и все, что с ним связано. Иногда, чтобы восстановить исчезнувшие из памяти события, необходимы интенсивная психотерапия или гипноз. Так, молодой учитель, неудачно выступивший на родительском собрании и получивший отповедь присутствующих, может благодаря вытеснению забыть о позорном провале и искренне удивиться, когда через некоторое время кто-то из присутствовавших на злочастном собрании напомнит о нем. При этом вытеснение происходит неосознанно. Это результат запредельного торможения, автоматическая реакция на конкретную конфликтную ситуацию.

Но вытеснение можно осуществить осознанно. Как только мысль возвращается к неприятному событию, целесообразно использовать самоприказ: «Я не буду думать об этом». Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Если самоприказ не помогает, необходимо повторить его, иногда повторить несколько раз, если есть возможность, повторить вслух.

Некоторые формы вытеснения можно назвать реактивными защитами, при которых не стираются травмирующие события, а преобразуются их значения с целью не снижать самооценку и чувство безопасности. При этом вытесняемое чувство может превратиться в противоположное. Так, нередко любовь школьника к однокласснице, которую он не хочет афишировать, маскируется насмешками, грубостью, как будто бы случайными толчками. А нелюбовь к человеку прикрывается подчеркнуто внимательным отношением к нему.

Механизм рационализации

Мудрость уменьшает жалобы, а не страдания.

К. Прутков

Механизм рационализации или обесценивания помогает индивиду в самых сложных ситуациях сохранить свое «Я». 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 свое достоинство, не теряем уверенности в себе.

Преподаватель часто сталкивается с этим механизмом, когда испытывает предубеждение школьников при первой встрече с ними или выступает с публичной лекцией. Значительная часть любой аудитории органически не выносит, когда ее учат. Отсюда следующая рекомендация: при первой встрече с учащимися проявить свои сильнейшие качества, показать себя с лучшей стороны, выступление начинать с ярких, производящих впечатление фактов, избегать менторских ноток в голосе, излагать материал в виде рекомендаций, но не в виде непреложных истин, поучений, снимая напряжение у слушателей, начинать разговор с тезиса, который разделяют большинство из них. Если на собрании присутствуют не только учителя, но и вышестоящие руководители, не говорить о недостатках учеников, об их неудовлетвори-

тельной общественной работе или учебе, а доброжелательно советовать или инструктировать, направлять на искоренение недостатков, никогда не снимая вины лично с себя.

Рационализация может быть осознанной. В этом случае она облегчает положение человека в обществе, но не ведет к самозащите. Значительно чаще она относится к неосознаваемым психическим состояниям, когда, успокаивая себя, человек, не задумываясь, ухудшает, иногда окарикатурирует объект восприятия. Таким образом, рационализация, не изменяя окружающей обстановки, защищает психику личности и тем самым облегчает ее адаптацию к окружающей ситуации. Однако следует иметь в виду, что привычка к систематическим самооправданиям может осложнить жизнь человека, помешать рационально решить стоящую перед ним проблему.

Механизм компенсации

*Не падай ниц, судьбу свою кляня,
Не поддавайся страху и печали.*

Елизавета Стюарт

Механизм компенсации играет важнейшую роль в нашей жизни. Учитель или ученик, попавший в положение отверженного в школе или классе, не получающий удовлетворения от общения с товарищами по работе, учебе, ищет поле деятельности, где он сможет добиться успеха, завоевать уважение.

— Ты меня уважаешь? — требовательно спрашивает он у коллеги, товарища, выдавая свое болезненное желание, свою тайную боль.

Нередко такой молодой человек находит искомое в дворовой компании среди таких же, как он, лишенных внимания окружающих ребят. Очень часто в таких случаях меняется его отношение к учебе, он все более отдаляется от коллектива, а учителя, представители общественных организаций напрасно ломают копыя, проводя душещипательные беседы, убеждая школьника изменить отношение к учебе, образ жизни, круг общения. До тех пор пока не бу-

дет изменена его роль в коллективе, его общественное положение в классе или школе, будет действовать рассматриваемый механизм, он будет искать компенсацию, стараясь сохранить свой имидж, свою самооценку.

Не зная механизма компенсации, не владея психоанализом, мы часто допускаем серьезные ошибки. На заседаниях ученого совета рядом со мной сидит молодой перспективный доцент. Он неизменно активен, резко критикует коллег, хозяйственные службы института, а иногда и руководство. Требуя радикальных изменений учебно-воспитательного процесса в институте. Принципиальность его вызывает уважение. Правда, иногда раздражает. Невдалеке от нас валяжно развалился на стуле седовласый профессор. Он неизменно улыбочив, выступает редко и почти всегда стремится к компромиссу, избегая схваток с коллегами.

На первый взгляд, доцент — решительный человек, ему можно поручить любое дело, он преодолит самые сложные препятствия. А профессор утомлен жизнью, стремится избегать трудностей, может быть, даже приспособленец. Но психоанализ помогает сделать другой вывод. Видимая активность доцента, его агрессия — это компенсаторная защитная реакция. За внешней активностью и непреклонной решительностью кроется слабенькая личность, рвущаяся к заведыванию кафедрой или просто растерявшаяся в новой непривычной ситуации. Нередко в быту такой преподаватель заносчив, груб, слушать окружающих не любит, да и не умеет.

Полная противоположность ему — профессор. Это сильная личность, уважающая оппонентов. Он неизменно приветлив, доброжелателен к людям. Умеет выслушать человека, не перебивая, даже если не согласен с ним. Всегда пытается разобраться в ситуации и принять разумное решение.

Как и рационализация, компенсация иногда применяется сознательно, чаще бессознательно. Только в последнем случае личность не занимается самобичеванием, поддерживает на высоком уровне самоуважение.

Механизм идентификации

Любовь к людям — это ведь и есть те крылья, на которых человек поднимается выше всего.

М. Горький

Идентификация — это бессознательное, реже осознанное стремление поставить себя на место другого человека, брать пример с идеала. Проведенное нами исследование показало, что рабочие и служащие мало читают, оценивают свои индивидуальные особенности неадекватно, чаще всего не имеют образца, чьи черты хотели бы перенять, не стремятся к самовоспитанию. Неофициальные дружеские беседы со школьниками в Москве, Мурманске, Смоленске, Надыме подтвердили это мнение. Недисциплинированный, грубый ученик-восьмиклассник рассказал, что всю жизнь мечтает стать офицером-пограничником. Девушка-десятиклассница, по словам подруг и учителей не обладающая элементарным тактом, отказывающаяся в помощи товарищам, когда у тех что-то не получается и они просят помочь, не помогающая матери в воспитании младшего брата и сестры, мечтает поступить в педагогический институт, стать педагогом-мастером. Недостаточно координированный, медлительный в поступках и действиях учащийся вечерней школы записался в секцию бокса и мечтает о лаврах на большом ринге, идентифицирует себя с сильнейшим боксером страны.

К сожалению, проблемы идентификации не заботят большинство учителей, которых не волнуют интересы, идеалы учащихся. Не помогают подопечным выбрать достойный образец, достижение которого было бы посильным для последних, явилось бы для них мощным стимулом к самовоспитанию.

Это так называемая «Теория смещения». Она не может успокоить человека, а кроме того, усугубляет конфликт, вызывая ответное возмущение обиженного.

Механизм замещения

*К каждому подбирать отмычку.
В том искусство управлять людьми.*

Б. Грасиан, испанский моралист

Обиженный, оскорбленный человек нередко выплескивает свое раздражение на детей, животных, неодушевленные предметы, которые не могут принести ему ответного ущерба. А ведь еще Я. А. Коменский заметил, что правильно следовать за тем, кто правильно идет впереди. Иногда, не имея возможности удовлетворить свои потребности, личность замещает их самыми необычными способами.

На некоторых японских предприятиях рабочим предлагают отдубасить бамбуковыми палками боксерские груши с нарисованными лицами начальников или чучела нелюбимых руководителей. Это «Вентиляционная теория». По замыслу психологов в этом случае достигается разрядка наименее конфликтным способом.

Мы не можем согласиться с таким решением проблемы. Раздражаясь, крича, дерясь, даже сознательно, с целью избавления от напряжения, злости, мы это напряжение усиливаем, подвергаем себя стрессовым нагрузкам. Д. Хоккансон установил, что открытое несдерживаемое проявление злости редко бывает плодотворным. Агрессия обеспечивает катарсис (вытеснение одних эмоций другими, снижение артериального давления), только когда она направлена на сверстников. Выплескивание гнева на старшего не уменьшает чувства озлобленности, но добавляет к нему ощущение тревоги. Крик или другое словесное выражение астенических эмоций не ослабляет, а усиливает их. Вспышки гнева дают большую нагрузку на сердце, усиливают выделение адреналина, увеличивают риск инфаркта. Кроме того, сознательно пробуждая эмоции, человек их затягивает и обостряет. Проявляя гнев, мы его усиливаем. Напряжение, требующее разрядки, может быть вызвано разными потребностями и удовлетворено самыми необычными способами. Так, китайская девушка, студентка од-

¹ Мак-Кей М. Укрощение гнева / М. Мак-Кей, П. Роджерс, Ю. Мак-Кей. — СПб., 1997.

ного из американских вузов, А. Чанг решила совершить половой акт с наибольшим количеством мужчин. В газете было помещено соответствующее объявление. Откликнулось около 1 800 претендентов. Они представили фотографии в обнаженном виде и отрицательный анализ на СПИД.

Исследователь, будущий социолог, отобрала 310 из них. Эксперимент продолжался 8 часов. Молодой женский организм позволил девушке выдержать сексуальную агрессию 251 мужчины. Китайка похудела на 4 кг, но призналась, что получила огромное любовное наслаждение.

Данный способ замещения нарушил существующие моральные нормы поведения цивилизованного человека, но, облеченный в форму научного исследования, в значительно меньшей степени травмировал участников эксперимента.

Механизм проекции

*Каждый твой поступок отражается
на других людях, не забывай, что рядом
с тобой человек.*

В. А. Сухомлинский

Непроизвольно применяя проекцию, человек приписывает партнеру по общению свои положительные или отрицательные мысли, поступки, черты характера. В школе нередко руководители и коллеги «помогают» молодому преподавателю «правильно» сориентироваться во взаимоотношениях с отдельными учащимися, с коллективом, подсказывая, кто может нагрубить учителю, кто — нарушить дисциплину, с кем вообще надо держать ухо востро. И, придя в коллектив, новичок особенно внимательно следит за потенциальными нарушителями. Вместо того чтобы увлечь их работой, педантично фиксирует малейшие нарушения установленного порядка. Вспоминает, как он сам относился к нелюбимым учителям, руководителям, и считает, что эти «трудные» ученики также относятся к нему. И нередко видит в пустяках, в мелочах, в несерьезных проступках, а то и просто в шалостях утомленных учебой, семейными неурядицами, трудностями

жизни детей грубые нарушения порядка, законов морали, покушение на общественные ценности.

Рассказывают, что как-то сосед решил попросить у соседа спички. Поднимаясь по лестнице в соседнюю квартиру, он вдруг вспомнил, что неделю назад сосед не ответил на его улыбку улыбкой, а вчера сухо поздоровался. Его сын вот уже несколько дней не заходит к нашему Витюшке. Да, а пару недель назад он сделал вид, что не заметил меня, и не подвез, хотя ехал один в собственной машине. Да и вообще он жаден до предела.

С этими мыслями человек, нуждающийся в спичках, подошел к нужной двери и машинально нажал на кнопку звонка. Улыбающийся сосед открыл дверь и был ошарашен раздраженной фразой: «А пошел ты к черту со своими спичками!»

Вряд ли существует на свете другой способ, которым можно именно так ошеломить ничего не подозревающего собеседника. Ведь он не может догадаться о сложной, запутанной цепи надуманных измышлений, в которых он занимает место закоренелого злодея. А его растерянность, замешательство, отрицание вины еще более убеждают нападающую сторону в ее правоте.

Так мы иногда воспринимаем ближнего не таким, каков он есть, а таким, каким он нам кажется, когда мы приписываем ему собственные отрицательные мысли или поступки. Всегда, когда нам кажется, что на нас не так смотрят, с нами не так разговаривают, нас не уважают, необходимо спокойно, не раздражаясь, подумать, а может быть, мы приписываем собеседнику свое собственное отношение, свои мысли, произвольно искажаем его позицию, действуя по механизму проекции.

Педагог, который ориентируется в огромной сфере бессознательного, который способен разобраться в конфликте и разрешить его, который отучает учащихся от ссор и склок и облегчает им таким образом повседневную жизнь, как правило, пользуется высоким авторитетом. О таком преподавателе с благодарностью помнят долгие годы, в коллективе, которым он руководит, всегда добрые отношения.

И наконец, не следует бояться конфликтов в отношениях с отдельными школьниками и коллегами, с группами учащихся. На фоне общего благополучия конфликтные ситуации могут оказаться даже полезными. Они предупреждают излишнюю успокоенность, поднимают эмоциональный тонус. Поэты это тонко почувствовали раньше психологов. «Мне не надо в рай тоскующей, чтоб покорно за мною шла. Я бы взял с собой в рай такую же, что на грешной земле жила. Злую, ветреную, колючую...», — писал К. Симонов. Но в хорошем, дружном коллективе конфликт — эпизод, а не система.

Психические образования

Знание должно служить творческим целям человека. Мало накапливать знания; нужно распространять их возможно шире и применять в жизни.

Н. А. Рубакин

Важнейшая сторона педагогического мастерства преподавателя включает его психические образования, т. е. его способность формировать знания, навыки, умения и привычки у учащихся. Разнообразные действия, повторяющиеся многократно, закрепляются, автоматизируются и начинают совершаться непроизвольно или полупроизвольно без предварительного обдумывания, т. е. становятся психическими образованиями. Психические образования — результат обучения и воспитания. Они формируются на годы, десятилетия, иногда на всю жизнь.

Психические образования определяют возможности преподавателя в его педагогической деятельности. В психические образования входят мировоззрение, общая культура педагога, его психолого-педагогические, медико-биологические и профессиональные знания. Это практические и методические умения педагога. Это, конечно, и навыки устной речи и письма; дидактические, коммуникативные и организаторские навыки. Это нравственные и культурные привычки. Путь овладения знаниями, навыками, умениями и привычками один — деятельность. Для того чтобы действие стало психическим образованием, необходима цель, при которой данное действие становится способом выполнения другого действия. Другими словами, «... то, что было целью данного действия, должно пре-

вратиться в одно из условий действия, требуемого данной целью»¹.

Так, чтобы эффективно воспитывать учащихся, необходимо знать павловскую систему условных рефлексов. Следует, например, помнить, что первый рефлекс из группы родственных ему формируется наиболее трудно, каждый последующий — значительно легче. Очень трудно заучить отдельный компонент этой системы, если не сделать этот компонент частью целенаправленного процесса формирования педагогического мастерства.

Нет стремления более естественного, чем стремление к знаниям

Знание — орудие, а не цель.

Л. Н. Толстой

Жизнь просвещенного человека — дворец, озаренный светом знаний.

Жизнь невежды — мрачное подземелье, где недостаточно света и воздуха, откуда хочется бежать куда глаза глядят. К сожалению, обязательное получение образования, бесплатное приобретение знаний привело к парадоксальному результату, когда немалая часть школьников, студентов, взрослых людей стали считать образование бременем, обузой; рады, когда годы «мучений» остаются позади, и о расширении своего кругозора, о приобретении новых знаний даже не думают.

Школа мышления, школа приобретения знаний должна продолжаться всю жизнь. Всю жизнь необходимо работать над собой, ежедневно читать. Книга позволяет познать величие человеческого духа, вырабатывает потребность жить интересной, богатой жизнью; помогает полнее познавать мир, окружающих людей, самого себя.

¹ Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. — М., 1981. — С. 527.

Знания формируются в самостоятельной деятельности

*Лучше узнать истину наполовину,
но собственными силами, чем узнать
ее целиком, но узнать с чужих слов
и выучить, как попугай.*

Р. Роллан

Как-то А. С. Макаренко читал лекцию директорам московских школ.

— Вы учите нас гуманизму в отношениях с детьми, а сами начинали с удара в зубы, значит, иногда откровенное насилие может помочь? — спросил один из участников семинара.

— Дело случая, — ответил лектор. — Я стукнул Задорова. А если бы я ударил рядом стоящего Буруна, я тут же получил бы удар в ответ и на этом бы кончилась моя педагогическая деятельность.

Бурун был несчастьем колонии. Когда первая группа воспитанников Макаренко ушла на рабфак, он учился в 4-м классе. Он был на голову выше одноклассников. Часто на уроки его вели за руку. Учился он только благодаря авторитету заведующего колонией, перечить которому не смел. Но вот прошли годы и худший ученик стал доктором медицинских наук, профессором. Последние годы работал в Петербурге. Может быть, это единичный случай? Нет, в школе плохо учились Д. И. Менделеев, И. А. Крылов, И. Ньютон, Ч. Дарвин, В. Скотт, У. Черчилль, Т. Рузвельт, Д. Мэйджор и многие другие великие представители человечества. Трудолюбие, стремление к знаниям пришли к ним позднее.

Став взрослыми, они поняли, что знание — сила. Что стать настоящей личностью можно, только овладев обширными знаниями. А сколько бы они могли сделать, если бы это убеждение пришло раньше, еще в школьные годы!

Знания — это освоенный опытом способ познания действительности, верное ее отражение в мышлении человека.

Последовательность овладения знаниями включает: понимание — запоминание — применение на практике — твор-

чество. Все современные, самые модные теории обучения рассматривают, как правило, эту логику приобретения знаний. Но ведь она неверна. Скажем больше: противостоит для человека. Идти необходимо от практики к теории, путем проб и ошибок.

Учебный предмет — абстракция от деятельности. Он деятельности не содержит.

Привычные каждому учащемуся стандартные методы обучения способности не формируют. Учащийся овладевает знаниями только в результате собственной деятельности.

Принято считать, что процесс обучения — это интериоризация знаний (переход извне внутрь). Затем, после окончания обучения, преподаватель, руководитель будет заниматься экстериоризацией, т. е. отдавать полученные знания ученикам, подчиненным. Но и здесь не все верно. Знаниями можно овладеть только в результате собственной деятельности. А учебный предмет деятельности чаще всего не содержит. А ведь задачей любого вида обучения должно быть не усвоение предмета, а овладение деятельностью. О знаниях мы судим по выполнению учащимся каких-то действий. Сейчас же многие учащиеся, нередко целые группы, рассказывая о белках, не знают, в каких продуктах ежедневного рациона эти белки находятся; правильно говорят о координатной сетке и утверждают, что в их городе параллелей и меридианов нет.

Непонимание сущности изучаемого материала, неумение соотнести получаемые знания с повседневной практикой превращают обучение в профанацию, в бесполезную трату времени, вырабатывают равнодушное отношение к науке. Преподаватель не может забывать, что знания усвоить нельзя. Знания не вещь. Не овладение знаниями, а овладение деятельностью, в результате которой формируются знания, — основная задача обучения.

Отличительные особенности знаний

Пытливости нашей нет конца, удовлетворенность ума — признак его ограниченности или усталости.

М. Монтень

Знания, которые дает учебное заведение, должны быть широкими, полными, глубокими, гибкими, прочными.

Широта знаний — это их разносторонность, овладение многими вопросами из нескольких областей науки, техники, искусства. Появление новых дисциплин, дифференциация и интеграция наук требуют укрепления межпредметных связей, ориентировки современной личности в проблемах экономики, компьютерной техники, экологии, общения и других наук, число которых с каждым годом растет.

Полнота знаний предусматривает обучение основным, фундаментальным положениям науки. То, что дано в программе, то, что потребуется в жизни, должно быть не только понято, но и усвоено учащимися. Справочный, пояснительный, иллюстративный материал помогает усвоить главное. Требовать его запоминания не следует.

Глубина знаний требует изучения сущности и всех элементов предметов и явлений окружающего мира. Выполняя это требование, необходимо не только преподносить обучаемым определенные сведения, но и учить каждого из них безошибочно выполнять соответствующие действия. А для этого не только выполнять соответствующие программы, но и уметь ставить цель каждого занятия, подбирать правильные методы и формы обучения. Еще К. Гельвеций призывал свой ум углублять и подобно фокусу зажигательного стекла собирать все тепло и все лучи своего ума в одной точке.

Гибкость знания — это способность переносить знания с одного предмета или явления на другие. Ежегодно учащиеся начинают изучать новые предметы, ежегодно появляются десятки новых профессий. Для педагога очень важно не отделять свою дисциплину непроницаемым барьером от смежных предметов. Современный специалист должен легко оперировать полученными знаниями, уметь использовать их в

разных условиях и ситуациях, при решении проблемных задач и выполнении практических заданий. Формирование гибких знаний требует от педагога всемерной поддержки самостоятельности, инициативы, находчивости учащихся.

Прочность знаний — это устойчивое запечатление в памяти преподносимого обучаемым материала. Механическое повторение материала, подготовка к экзаменам и даже широко распространенное предложение обучаемым курса обзорных лекций, которые читаются по билетам для прочного закрепления материала, непродуктивны. Зубрежка, так же как подготовка по билетам, позволяет сдать экзамен, но знания после экзамена быстро улетучиваются, т. к. материал должным образом не осознается и не систематизируется в сознании.

Прочное запечатление материала в памяти достигается ярким, эмоциональным проведением занятий, осознанием сущности заучиваемого, активной мыслительной деятельностью учащихся, пониманием ими прикладной ценности получаемой информации, распределенным повторением, при котором усвояемое многократно воспроизводится в дальнейшем при изучении нового, относящегося к другим разделам программы материала.

Таким образом, для приобретения учащимися широких, полных, глубоких, гибких, прочных знаний необходимо устойчивое желание учиться, понимать изучаемый материал, активно овладевать теорией и практикой предмета, быть готовым к действию, т. е. уметь использовать полученные знания в различных практических ситуациях.

Знания усваивать нельзя

Хотя чужое знание может нас кое-чему научить, мудр бываешь лишь собственной мудростью.

М. Монтень

Усвоение знаний является активной субъективацией материала. Педагогу же, как правило, нравится ответ учащегося, при котором тот словами из учебника или из объяснения педагога, с примерами, которые слышал от старшего, уверенно от-

вечает на занятии или экзамене. Здесь фактически оценивается не усвоение, а запоминание. Но запоминание без усвоения — это трагедия образования. Материал после окончания учебного заведения будет быстро забыт и время, потраченное на обучение, средства, ушедшие на приобретение знаний, окажутся потраченными впустую. Запоминание и деятельность часто становятся антиподами. И, как это ни парадоксально, понимание нередко становится тормозом усвоения. Может быть, усвоение без запоминания — это хорошо. Но чаще мы сталкиваемся с запоминанием без усвоения — это очень плохо. В этом случае формируется неподготовленный строитель, сдающий дом с массой недоделок; неумелый учитель, неспособный успешно организовать учебно-воспитательный процесс; врач, не готовый диагностировать и лечить; инженер, не знающий технологию производства, неспособный организовать трудовой процесс; водитель, получивший права, но теряющийся при первой же поломке транспортного средства. Уже в школе необходимо готовить к деятельности.

Чужие знания не выручат. В образовании уступок делать нельзя. Необходимо учить деятельности, творчеству. Предмет не должен быть сводкой результатов. Необходимо учить сомневаться, высказывать собственное мнение, вводить учащихся в свою творческую лабораторию. А для этого необходимо понять, что усвоения знаний быть не может. Знания не вещь. Можно усвоить деятельность, в результате которой формируются знания. Подлинное знание — это мышление в действии.

Условия приобретения знаний

Ученик, который учится без желания, — это птица без крыльев.

Саади

В отличие от многих педагогов психологи считают, что не повторение, а положительное эмоциональное подкрепление — мать учения. Прав был Л. Н. Толстой, утверждая, что, «для того чтобы ученик учился хорошо, нужно, чтобы он учился охотно»¹.

¹ Толстой Л. Н. Педагогические сочинения. — М., 1948. — С. 296.

Учеба с увлечением обязательно приводит к удаче. А достигнутый успех неизменно мотивирует дальнейшие достижения в выполняемом деле. Уровень достижений, таким образом, начинает выполнять роль своеобразной мотивации, что обязывает преподавателя особенно внимательно относиться к успевающим учащимся.

В качестве мотива могут выступать притязания обучаемого. А значит, формирование высоких притязаний у воспитанников — одна из задач педагога. Эта работа требует хорошего знания возможностей подопечных. Необходимо, чтобы уровень достижений соответствовал притязаниям, другими словами, уровень успехов, на которые претендует личность, был достижимым для учащегося. Но достижим с приложением усилий, с трудом. Цель, достигаемая без усилий, не порождает чувства радости, формирует безразличное отношение к занятиям. И наоборот, удачное выполнение заданий преподавателя вызывает желание заниматься, добиваться новых успехов и обязательно должно сопровождаться искренним одобрением или поощрением педагога.

Для овладения деятельностью надо применять знания на практике. Это прежде всего решение задач. Это самостоятельное проведение исследовательских работ. Это ориентировка на местности на уроках географии, выращивание сельскохозяйственных культур на пришкольном участке, работа с химическими реактивами, творческие задания на уроках истории и литературы; лабораторные и практические работы.

Прочные, глубокие знания эффективно формируются, когда преподаватель учитывает особенности развития и протекания у подопечных познавательных и эмоционально-волевых процессов и их физические возможности. Преподаватель не может забывать об объекте и фоне восприятия, об апперцепции. Большую роль для успешного овладения знаниями играют особенности мышления и памяти, внимания и воображения, эмоций и воли. Помогают овладевать знаниями технические средства обучения.

Важнейший вопрос формирования знаний учащихся, который неизбежно ставит перед собой каждый серьезный ру-

ководитель, — вопрос о затраченных усилиях. Серьезная проблема — какой ценой был достигнут результат? Эффективность приобретения знаний нельзя оценивать академическими успехами. Нас всегда интересует сокращение времени на самостоятельную подготовку благодаря использованию преподавателем новых методов обучения, эффективных приемов воспитания и преподавания. Это, например, проблемное и программированное обучение, опорный конспект, приемы подстановки перспективы, парадокса, опосредствования и др.

И наконец, важнейшим условием приобретения знаний является отношение преподавателя к работе, его подход к учащимся. Эксперименты американского профессора Р. Розенталя показали, что, когда к учащимся начинают относиться как к способным, одаренным, они именно такими и становятся, начинают лучше вести себя и учиться¹.

Виды или уровни приобретения знаний

Я способен передавать познания, потому что не обделен даром слова, потому что имею сердце, которое нередко само ищет высказаться, а что больше требуется от педагога, который хочет быть полезным?

Н. А. Добролюбов

Процесс овладения знаниями включает шесть этапов. Формируемая деятельность последовательно проходит через эти этапы. Иначе материал не усваивается большинством учащихся. При традиционном обучении педагог сам решает задачу на доске или вызывает с этой целью сильного учащегося, а обучаемые фиксируют решение в тетрадях. В. Ф. Шаталов объяснил таким образом восьмиклассникам три задачи средней трудности по физике. На следующем уроке школьникам была предложена контрольная работа, в которую были включены задачи данного типа, 60 % учеников не смогли решить эти задачи. В школе с математическим уклоном на доске решалась система логарифмических

¹ Подробнее об этом см.: Станкин М. И. Психология общения. — М., 1996. — С. 72—73.

упражнений, также средней трудности. Остальные ученики записывали решение в тетрадях. Из 25 обучаемых воспроизвести решение смогли только 12.

Слабое усвоение материала при традиционном обучении заставило В. Ф. Шаталова вести обучение иначе. Пока он сам объясняет решение задачи у доски, ученики слушают, не записывая, чтобы не отвлекаться. После объяснения каждый воспроизводит в своей тетради решение аналогичной задачи.

Решение каждого оценивает педагог или товарищи, решившие задачу раньше. Они же объясняют непонятное, анализируют ошибки. Затем решается большое количество задач данного типа. Но, что очень важно, в работу **включаются задачи и других типов, пройденные раньше**. Таким образом, все время повторяется старое. Решаются эти задачи самостоятельно, а вышедшие к доске работают за шторой. После окончания работы штора отодвигается и образец решения задачи показывается всем. Отвечавший у доски дает детальное словесное описание решения, что делает работу каждого осознанной.

Первый этап усвоения знаний — мотивационный. Если учащийся не хочет учиться, научить его невозможно. Цель управления — пробудить желание учиться, сформировать соответствующий мотив. Мотив может быть внешним и внутренним. Внешние мотивы не связаны с выполняемой деятельностью и усваиваемыми знаниями. Ученье служит средством достижения других, далеких целей. Например, девушка не терпит «приставаний» младшей сестры, не помогает ей в учебе, не отвечает на ее вопросы. И в то же время хочет стать педагогом. Юноша сбегает с уроков анатомии, не интересуется химией и физикой, а хочет поступить в институт физкультуры, стать выдающимся тренером. Формируя необходимую мотивацию, педагог убеждает девушку в том, что педагогические навыки необходимо начинать формировать в семье, а юношу в том, что растить спортсменов, не зная тела человека, не владея механикой движений, все равно что строить дом, игнорируя качество материала, из которого вы его строите. Желание стать педагогом в первом случае и тренером во втором заставляет учащихся заниматься нелюбимым делом.

При внутренней мотивации передача знаний является целью деятельности педагога. Другими словами, познавательный интерес напрямую связан с изучаемым предметом. Познавательная потребность выступает в качестве мотива обучения. Формируя познавательную потребность, очень хорошо заинтересовать обучаемых решением проблемы, используя программное и проблемное обучение, организуя игру или создав соревновательную ситуацию.

Второй этап — ознакомление учащихся с деятельностью и входящими в нее знаниями. Здесь уже недостаточно рассказать, как решается задача. Здесь надо показать процесс решения, составить представление о знаниях и деятельности, которыми необходимо овладеть. Недостаточно, например, рассказать о классификации людей по темпераменту; необходимо показать критерии классификации (сила, уравновешенность и подвижность нервной системы), показать, что представляет из себя каждый темперамент и как особенности темперамента учитываются при работе с людьми.

Практика показывает, что понять что-либо еще не значит научиться это что-то делать. Мало того, у обучаемых часто формируется обманчивое представление о легкости излагаемого преподавателем материала. Автор рассказывал студентам о трех особенностях программного обучения. На вопрос: «Поняли?» — ответили утвердительными кивками. Тогда студентам был предложен другой вопрос: «Учебный кинофильм — средство программного обучения?» Аудитория опять ответила положительно. «Но ведь он не разделен на порции, программы. Не отвечает на 1-е требование к программному обучению. А если его разделить на 2—3-минутные части, станет средством программного обучения?» И опять положительный ответ. «Вы не поняли, что такое программное обучение. Ведь после каждой части не ставится вопрос, не соблюдено 2-е требование. А если после каждой части я буду писать на доске вопрос и пока не услышу правильного ответа на него, не покажу следующую часть фильма?» И в этом случае фильм не станет средством программного обучения, т. к. не соблюдено 3-е условие — каждый идет вперед с собст-

венной скоростью. На этом примере хорошо видно, что от кажущегося понимания до ясного осознания проблемы немалый путь.

Задания, которые выполняют обучаемые на **третьем этапе** требуют практических действий. Это может быть составление чертежа, рисунка, изготовление макета, измерение расстояния, объема, работа с прибором, осуществление опыта, химической реакции, написание сочинения, решение задачи. Такое практическое выполнение действия помогает усвоить понятия и необходимые правила без специального заучивания. Материал усваивается во внешнем виде. Задерживать обучение на этом этапе не рекомендуется. Как только учащиеся начнут выполнять действие правильно, следует переходить к следующему этапу обучения.

Четвертый этап — выполнение внешнеречевых действий. На этом этапе учащиеся рассказывают о том, что они делают, анализируя не предметы, а действия и их описания. Особенности и признаки предметов и действий называются по памяти. На этом этапе целесообразно предлагать учащимся задания не только с положительными и отрицательными ответами, но и с неопределенными. Выработка знаний требует периодического включения в задания учащимся задач и упражнений с избыточными данными и с недостаточными для решения задачи данными (не поддающиеся решению).

Пятый этап — предложение учащимся рассуждать вслух, доказывать правильность своих действий. На этом этапе целесообразно организовать работу в парах или группах. При этом один рассказывает, другой контролирует, затем они меняются местами.

Шестой этап — индивидуальная работа без чертежей, схем, моделей, без речевых действий. Знания аккумулируются в уме. Подсказка уже не нужна. Выполнена основная функция управления, направленная на успешное овладение знаниями всех учащихся.

В последние годы достойное место в методике обучения заняла теория управления процессом формирования умственных действий П. Я. Гальперина. Эта теория включает три этапа

обучения. На 1-м этапе ученику не говорится, как выполнять действие. Он ищет решение сам, движется вперед методом проб и ошибок или ориентируется на образец, предложенный преподавателем. Научившись выполнять действие, он теряет, если условия выполнения задания несколько изменить, т. е. прочного навыка у него еще нет. На 2-м этапе преподаватель рассказывает и показывает, как правильно выполнять действие. Помогает ученику соблюдать полученные указания, и задание при этом, естественно, выполняется быстрее и с меньшим количеством ошибок. Мало того, обучаемый начинает анализировать свои действия и способен выполнять их в изменяющихся условиях. Наконец, на 3-м этапе учащегося учат не столько способу действия, сколько его анализу, правилам решения задач данного типа. При таком обучении после усвоения умственного действия задание выполняется без ошибок и самостоятельно. Знания приобретают устойчивость и легко переносятся на решение аналогичных задач.

Так, при обучении написанию букв или цифр на первом этапе учитель рассказывает и показывает, как пишется символ, дает образец. На втором этапе педагог наносит на бумагу точечный контур буквы или цифры, который ученик должен обвести. На третьем этапе ученикам объясняется принцип выделения опорных точек, т. е. постановку их в том месте, где линия меняет направление. Это показывается на примере одного знака, а затем учат занимающихся самостоятельно наносить на бумагу контур нескольких букв (цифр). Ученики быстро овладевают обобщенным способом анализа и написания любого знака.

Управление приобретением знаний

Главное в обучении детей состоит не только в том, что им сообщается, а и в том, как им сообщается изучаемое.

Н. И. Пирогов

Формировать прочные знания помогают обобщенные приемы умственной деятельности. Они делятся на приемы алгоритмического типа и эвристического. Первые позволяют решать широкий круг предметных задач. З. И. Калмыкова

проверила, как влияет на продуктивное мышление длительное обучение учащихся анализу предметных задач. Было установлено, что длительные упражнения в разборе задач не оказывают благоприятного влияния на продуктивность мышления, являются тормозом в решении новых задач¹. Но эти упражнения необходимы, т. к. содействуют формированию репродуктивного мышления и являются фундаментом знаний для обучения решению задач других типов.

Эвристические приемы помогают в решении новых проблем, стимулируют творческое мышление учащихся. Здесь имеет место не формально-логический, а содержательный анализ решаемых задач. Эвристические приемы решения задач требуют постановки перед собой вопросов: «Что известно? Достаточно ли этих данных, чтобы получить искомое? Каким путем целесообразно получить искомое?» Затем необходимо сделать чертеж, своими словами записать условие, разделить его на смысловые части, этапы решения задачи, проблемы.

Чтобы успешно формировать знания, необходимо уметь пользоваться операциями мышления: анализом, синтезом, сравнением, классификацией, систематизацией, дедукцией, индукцией и др. — и научить занимающихся использовать их автоматически, не задумываясь, для того чтобы учащийся не отвлекался от решения проблем. Он не должен каждый раз вспоминать формулы, правила, основные теоретические положения. Все это необходимо предварительно хорошо заучить. Роль же управляющего — педагога заключается в определении того, что входит в фундаментальные знания и должно быть прочно закреплено в памяти, а что можно не заучивать наизусть, не закреплять в памяти.

Перегрузка учащихся учебными занятиями, снижение интереса к учебе — неизбежное следствие увеличения объема информации. Проблема перегрузки решается перенесением тяжести в обучении с памяти занимающихся на их мышление. С этой целью руководитель занятий укрупняет части запоми-

¹ Калмыкова З. И. Психологические принципы развивающего обучения. — М., 1979.

наемого материала за счет выделения в нем основных единиц усвоения¹. Установление связи между этими единицами в ходе упражнений приобретает особый смысл: учебный материал усваивается сознательно и в системе.

Актуальнейшая проблема приобретения знаний — сокращение объема изучаемого материала, экономного отбора сведений, которые вооружают учащихся максимальным объемом информации в минимальное время. С этой целью необходимо все огромное число частных проблем свести в единую систему, выявив то общее, что лежит в их основе².

Так, для усвоения пунктуации русского языка необходимо изучить более 100 правил. Сейчас в школе каждое из этих правил изучается отдельно. Но проведенный Н. Ф. Талызиной и ее сотрудниками анализ показал, что все эти правила — производные трех функций: функции соединения слов и предложений, функции выделения слов и предложений и функции разделения слов и предложений. Таким образом, все эти правила могут быть рассмотрены как слагаемые трех подсистем. Отсюда вывод: нет необходимости заучивать конкретные правила, достаточно обучить учащихся умению распознавать и дифференцировать эти три функции³.

И так при изучении любого предмета. Не следует заучивать множество частных функций. Управляя усвоением знаний, следует выделять инвариант, лежащий в основе каждой функции, и делать его предметом изучения. Чтобы усвоить этот инвариант, надо обучить нескольким частным функциям, овладев которыми обучаемый усваивает путь, позволяющий овладеть методом, дающим возможность понять и усвоить любую другую функцию данного класса.

Н. Ф. Талызина предлагает вместо хранения большого числа готовых знаний осваивать метод, позволяющий анализировать и воссоздавать всю систему частных явлений.

¹ Маркова А. К. Психология обучения подростка. — М., 1975.

² Талызина Н. Ф. Управление процессом усвоения знаний. — М., 1975.

³ Там же.

Ускоряет формирование знаний музыка. Американские ученые Л. Купер и М. Эриксон установили, что у людей, слушающих звуки метронома в ритме 60 ударов в минуту, наступает альфа-состояние — идеальное для обучения и запоминания. Независимо от американцев болгарин Г. Лозанов обнаружил, что, используя медленную музыку барокко с ритмическим размером 60—64 такта в минуту, можно добиваться усвоения обучаемыми до 500 иностранных слов в день. Эксперимент обучения с музыкой барокко был повторен в штате Айова, в крупнейшем университете США. У испытуемых способности к запоминанию увеличивались на 26 %, а скорость обучения — на 24 %.

Организуя познавательную деятельность, преподаватель не только добивается усвоения обучаемыми знаний, но и формирует у них потребности, идеалы, характер, темперамент, способности — все свойства личности воспитанного и образованного человека. Обучение пойдет эффективнее, знания будут усваиваться лучше и быстрее, если педагог будет знать, от каких психических процессов, состояний и свойств личности зависит успех обучения; как использовать инвариант для всестороннего интеллектуального и духовного развития учащихся. О важности этого процесса хорошо говорил А. М. Горький: «Нет силы более могучей, чем знания: человек, вооруженный знанием, — непобедим».

Навык как ценность

Одно какое-нибудь дело, постоянно и строго выполняемое, упорядочивает и все остальное в жизни, все вращается вокруг него.

*А. Делакруа,
французский живописец*

Любопытно и непривычно для европейца выглядят и трудятся на производящем телевизоры японском концерне «Мацусита данки» рабочие. Все они коротко и аккуратно подстрижены, в голубых курточках и одинаковых шаро-

варах. Над левым карманом оранжевыми нитками вышиты их фамилии, без чего, видимо, их не различили бы и непосредственные руководители, так похожи они один на другого. Каждые 10 с рабочий снимает с конвейера деталь, что-то привинчивает, припаивает и кладет назад, на движущуюся ленту, чтобы тут же взять другую. Работает спокойно, не отвлекаясь. Лишних жестов и разговоров нет. И даже включенный кинооператором юпитер, приближенный почти вплотную к лицу рабочего объектив кинокамеры не нарушают ритма и темпа его движений. Сформированный за годы обучения и работы навык позволяет производственному трудиться не отвлекаясь, не расходуя энергию на посетителей, на отвлекающие факторы. Такой навык формируется в результате упражнения, а в дальнейшем дает возможность выполнять это упражнение без большой затраты нервной энергии и мышечных усилий. Трудовое движение, упражнение начинается выполняться быстро и экономно, с высоким качественным и количественным результатом.

Таким образом, **навыком называется автоматизированный компонент деятельности, действие, совершенное с высокой степенью совершенства и не требующее особых усилий и сосредоточения внимания.**

Навык и его классификация

Приобретение навыка означает более высокую эффективность движений, экономичность усилий и улучшение результата.

Б. Дж. Кретти,
американский психолог

Любая деятельность на разных этапах осуществляется по-разному. Сначала, когда человек начинает выполнять незнакомую работу, его внимание концентрируется на технической стороне деятельности, на ее элементах. Если деятельность сложная, она обычно делится на несколько частных действий. По мере овладения деятельностью внимание переключо-

чается на ее цель. В сложной деятельности целью может стать результат выполнения частички целого. В этом случае отсутствует необходимость специально контролировать вниманием технические элементы деятельности. Она выполняется точнее и быстрее благодаря сформированному навыку.

Навыки возникают и развиваются в процессе жизненного опыта, воспитания и обучения. Важнейшими навыками педагога являются навыки умственные (мышление и память), двигательные (психомоторика), сенсорные (восприятие, эмоции), волевые, культурные и гигиенические. Не менее важны для преподавателя навыки управления коллективной и индивидуальной деятельностью обучаемых.

Умственные навыки

Гибкость ума может заменить красоту.
Стендаль

Умственные навыки — изучение литературы, чтение чертежей, установка на запоминание, активное заучивание материала, регулярное повторение пройденного и многое другое. Мышление предусматривает переход от единичного к общему. Навык позволяет делать этот переход быстрее, выявляет необходимые существенные связи, отделяет случайное от необходимого. Навык помогает анализировать и обобщать в короткие промежутки времени.

Понятие «умственный навык» применяется к сознательным действиям. Это организаторские навыки у руководителей, педагогические навыки у преподавателей, навыки судейства у представителей закона, навыки пилотирования у летчиков и др. Все это навыки, хотя они относятся к таким видам деятельности, которые требуют сознательного выполнения. Однако контроль сознания не отрицает элементов автоматизма, чаще всего при выполнении отдельных мыслительных актов или изолированных звеньев целостного действия.

Речевые навыки, навыки письма способствуют правильному построению фраз, опоре в разговоре и письме на яркие, выпуклые, говорящие факты, логическому изложению сути,

чистой, исключая слова-паразиты, неправильные ударения, тавтологию речи. Мышление взаимосвязано с речью и языком в значительно большей степени, чем с чувственным познанием.

Двигательные навыки

Ценность любого инструмента определяется тем, чьи руки его держат.

Пословица

Двигательные навыки — это безусловные рефлексы, курируемые спинным и продолговатым мозгом и подкорковыми центрами головного мозга. Но навык может быть и условным рефлексом, когда он контролируется участком коры больших полушарий с пониженной степенью возбуждения. Навыки характеризуются высоким автоматизмом выполнения. Это прежде всего бытовые навыки, такие как одевание, ходьба по лестнице, мытье полов и посуды, заправка постели и многое другое.

Большой раздел двигательных навыков — навыки трудовые. Это многочисленные автоматизированные действия, проявляющиеся при работе с инструментами различных профессий. Это работа на различных станках, машинах, сухопутных, воздушных и водных двигательных средствах и др. К двигательным относятся и многочисленные спортивные навыки.

Кинестетический образ формируется путем специальных подводящих и подготовительных действий или путем переноса ранее полученных навыков. Подводящие — это близкие по структуре движения и по технике выполнения упражнения, помогающие быстрее и правильнее освоить основное действие. А подготовительные движения, развивая двигательные качества — быстроту, силу, выносливость и ловкость, — готовят мышцы человека к успешному формированию навыка.

Сенсорные навыки

Знать необходимо не только затем, чтобы только знать, но для того, чтобы научиться делать.

М. Горький

Воспринимающая, перцептивная деятельность субъекта при многократном сознательном ее выполнении становится сенсорным навыком. Так, иностранную речь мы воспринимаем как непрерывный звуковой поток. Чтобы ее понять, необходимо выделить отдельные фразы и слова. Родную же речь мы воспринимаем сознательно, без каких-либо усилий. При этом действует механизм автоматизации.

Сенсорные навыки помогают нам воспринимать пространство, время, движение. Восприятие осуществляется активно, с помощью наблюдения. Объективность наблюдения возрастает, когда оно проводится по четкому плану, в строгой последовательности.

Систематические упражнения в наблюдении формируют наблюдательность. Навык наблюдательности необходим в повседневной жизни, во всех областях деятельности человека. Формировать этот навык необходимо у детей в процессе воспитания. Главным образом в ходе обучения и игры. Сенсорные навыки менее устойчивы, чем двигательные.

Волевые навыки

Воля есть отличительный признак человеческого рода, а сам разум — только вечное правило для руководства волею.

И. Ф. Шиллер

Сильная воля, выработанные волевые навыки делают человека лучше, позволяют добиться подлинного счастья. К таким навыкам в первую очередь относятся активность в деятельности, самостоятельность, дисциплинированность, требовательность к учащимся и к самому себе.

Волевые навыки формируются в делах и поступках человека. Сформировать их словами нельзя. Но и недооценивать силу убеждения не следует. Слово, воздействуя не только на сознание, но и на волю, на чувства учащегося, стимулирует деятельность, способствует правильной оценке сделанного и поэтому необходимо. Однако особую роль в выработке волевых качеств и навыков играет упражнение. Многократное сознательное выполнение действия формирует навык.

При этом не следует делать за учащегося то, что он способен сделать сам, что-то решать без его участия, добиваясь неуклонного выполнения им принятых решений. Следует активизировать его учебную и общественную работу, стимулируя успехи одобрением и поощрением.

Волевой навык формируется в процессе преодоления трудностей. Такими трудностями для учащегося в первую очередь являются приготовление домашних заданий, выполнение утренней зарядки, неуклонное соблюдение режима дня.

Культурные навыки

*Об истинно культурном нраве
Судить мы по манерам вправе.
Кто повседневно сам не очень
Воспитанностью озабочен,
К манерам скромным не привык,
Тот, значит, глуп и туп, как бык.*

С. Брант, немецкий поэт

Первая жизненная потребность культурного человека — навык к труду. Важнейший культурный навык — уважение к людям, коллективизм. Культурный преподаватель широко образованный человек, постоянно обогащающий себя достижениями великой культуры человечества.

Мы склоняемся перед красотой Сократа, Леонардо да Винчи, Коперника, Галилея. Мы восхищаемся творениями Ломоносова, Пушкина, Циолковского. Нас поражает жизненный путь лауреатов Нобелевской премии Курчатова, Ландау, Алферова. Все они прекрасны и демонстрируют высочайшую культуру на пути к постижению мира, к освеще-

нию человечеству дороги к лучшему будущему. Все они отличаются культурным умом. Их ум пытливый и любознательный, глубокий и гибкий. Он не признает покой и неустанно стремится к познанию истины. Он свободен от суеверий и предрассудков. Навыки культурного ума приобретаются путем постоянного самообразования, жизненной борьбы, творчества.

Культурные навыки облегчают жизнь человека в обществе. Мы без раздумий выполняем автоматизированные действия, когда надо сказать «спасибо» или извиниться. Мы знаем, когда и кому надо уступить место в транспорте или дорогу встречной машине. Внешняя культура, соединяясь с внутренней, доставляет радость не только окружающим, от нее получает удовлетворение и удовольствие сам человек.

Гигиенические навыки

*Я чувствую после прогулок и плавания,
что молодею, а главное, что телесными
движениями промассировал и освежил
свой мозг.*

К. Э. Циолковский

Культурный человек, не раздумывая, выполняет правила гигиены. Моет руки и лицо после сна, руки — перед едой и после туалета. Регулярно принимает душ или ванну. Чистит зубы после еды. Пользуется чистым бельем. Имеет носовой платок.

Важнейший гигиенический навык — ежедневное выполнение физических упражнений. Сформированные навыки заставляют соблюдать режим дня, совершать прогулку перед сном, проветривать комнату, использовать сбалансированное питание, климатические факторы для укрепления здоровья. Главными медикаментами известный художник В. Д. Поленов справедливо считал чистый воздух, холодную воду, пилу и топор.

Автоматизация действия

Всегда — учиться, все знать! Чем больше умеешь, тем сильнее станешь.

М. Горький

Автоматизация означает более высокую эффективность действий, экономичность усилий и улучшение результата. Но навык автоматизируется только тогда, когда в процессе его выполнения внимание направлено на смысл и цель действия, иначе — вредный автоматизм. У психолога Бинэ была фанатично верующая жена. Она заставляла мужа-атеиста каждый вечер молиться перед сном, повторяя за ней слова молитвы. Экзекуция продолжалась двадцать пять лет. Жена умерла. Бинэ машинально подошел к домашнему алтарю, чтобы помолиться, но оказалось, что он не помнит ни одного слова, ни одной фразы молитвы.

Автоматизацию не следует путать с автоматизмом. При автоматизме акты поведения протекают без участия сознания и воли. Автоматизмы, в отличие от автоматизации, которая всегда происходит под контролем сознания, вредны. Пример автоматизма — слова-паразиты. В речи учащихся, а иногда и преподавателей они, к сожалению, очень часты. В настоящее время каждый второй студент начинает выступление на семинарском занятии или ответ на экзамене со слов «ну» или «значит». В ходе выступления постоянно встречаются слова «так сказать», «вот», «значит». Автоматизм — это бранные слова, которые в наши дни включают в свою речь многие представители разных слоев населения. Автоматизм — это непроизвольное ковыряние в носу, чистка ногтей, почесывание подбородка или затылка.

Особенности формирования навыка

Хорошими люди становятся больше от упражнения, чем от природы.

Демокрит

Навык формируется упражнением. Физиологическая основа навыка — образование в головном мозгу системы условных рефлексов, формирующихся в процессе много-

кратного повторения действий, выполняемых сознательно и в определенной последовательности. Такая система носит название динамического стереотипа.

В начале формирования навыка кривая обучения идет резко вверх. Затем успешность обучения замедляется и продолжается с незначительными подъемами и спадами. В дальнейшем происходит скачкообразное улучшение автоматизации действия, знаменующее внутреннюю перестройку навыка, переход к его более совершенному выполнению. В это время, как и в начале обучения, отчетливо понимается цель, но смутно осознаются способы ее достижения. Здесь имеют место лишние, нецелесообразные движения, ошибки.

В педагогической психологии первый закон формирования навыка говорит о том, что навык формируется благодаря многократной повторяемости действия.

Следующая особенность — неравномерность периодов улучшения и ухудшения продуктивности действия. В этот период устраняются ошибки, лишние поступки, а периодическое ослабление произвольного внимания замедляет формирование навыка. На этом этапе понимается не только цель, но и структура и последовательность необходимых действий. Однако еще много ошибок, лишних движений, скованности или неупорядоченной активности.

В дальнейшем происходит автоматизация навыка. Устраняются лишние движения, но нередко ослабевает произвольное внимание. Сознание осуществляет только функции контроля. Очаг оптимального возбуждения постепенно переходит из второй в первую сигнальную систему. На следующем, четвертом, этапе действие выполняется точно и экономично. Навык начинает использоваться вариативно, т. е. разными способами в разных условиях.

Но на пути к автоматизации навыка имеют место промахи, ошибки, неудачи, горькие обиды. Однако все это средства до снижения цели, но они ни в коем случае не самоцель. И после того, как обучающийся от них избавился, их не следует вспоминать. Ведь если все время возвращаться в мыслях

к нашим ошибкам, многократно переживать их в памяти и эмоциях, они помимо нашей воли превращаются в цель деятельности, фиксирующуюся в воображении и памяти, и закрепляют неверное функционирование навыка. Овладение движением, совершенствование навыка требуют вытравления из памяти прошлых ошибок и неудач.

Волнение, беспокойство допустимы только при подготовке к разучиванию навыка, при планировании этой работы. Как только работа началась, необходимо отбросить всякую ответственность за исход дела, растормозить свой интеллект и механизм движения, и таким образом в несколько раз увеличить коэффициент полезного действия разучиваемого движения. Для решения этой задачи в стрельбе из пистолета, например, вначале стреляют не по мишени, а по листу чистой бумаги. При формировании навыка недопустимо гнаться за результатом, надо, не волнуясь, отрабатывать устойчивость руки, точность прицеливания и кучность попадания.

В боксе отработка ударов в непринужденной атмосфере, без противника называется «боем с тенью». Тысячи, а иногда и десятки тысяч раз отрабатывается нужное движение, необходимая серия ударов. То же делают актеры, лекторы, выступая по многу раз перед воображаемой аудиторией. Бой с тенью можно использовать и при овладении сложным движением на производстве и в повседневной жизни. Если вы нервничаете в малознакомой компании или при разговоре с начальником, попробуйте отработать элементы соответствующего обстановке поведения в... собственной комнате. Идите по периметру гостиной, поочередно здороваясь за руку и говоря несколько слов воображаемому собеседнику. Улыбаясь, двигайтесь среди гостей, говоря каждому что-то приятное. Смотрите на окружающих уверенно, элегантно.

Многократно «входите в кабинет начальника» с улыбкой и подобающей цели визита фразой. Уверенно сядьте на стул, достаньте блокнот для записи указаний старшего. С достоинством кивайте головой, когда согласны с установкой на-

чальника, а один-два раза спокойно возразите, когда не согласны с услышанным.

После такой подготовки вы не только будете чувствовать себя спокойно и непринужденно в рассмотренных случаях, но и сумеете импровизировать в неожиданных, не отработанных предварительно ситуациях, сохраняя спокойствие и хладнокровие.

Формирование умений учащихся

*Студентов надо учить не только
знать, но главное — учить работать.
Именно это умение есть цель обучения,
а знание — только путь к умению.*

И. Я. Конфедератов, профессор

Наверное, если бы не было этого занятия, я бы не ощутил так полно, какая разница между знаниями и умением применять эти знания на практике. На очередном семинаре мы повторяли прочитанные на лекции приемы воспитания. Я млел от восторга. Прекрасная группа. На каждый вопрос следовал четкий, уверенный ответ. Несколько человек дали верную дефиницию приема, привели свои примеры. Девушка, сидящая на первом ряду, прямо напротив меня без запинки перечислила приемы вербального общения. Правда, меня несколько смутило, что иллюстрации были взяты из моей книги. Стройный, широкоплечий молодой человек уверенно назвал приемы интерактивного общения. Правда, и в этом случае не было ни одного собственного образца применения приема. Не доставил трудности студентам и вопрос о приемах перцептивного общения. «Беглый огонь» также не ошеломил аудиторию. Ни одной ошибки в очень непростом вопросе. Как приятно работать с такой группой! Одним словом, «молодцы», думал я.

— А теперь закрепим полученные вами знания на практике. Толя, — обращаюсь к сильнейшему студенту группы, — выйдите, пожалуйста, за дверь. Через 5 минут вас позовут в аудиторию.

Двух студентов прошу сесть на столы, двух — сделать вид, что они жуют, одного — нарисовать карикатуру на доске на вышедшего «педагога».

— Пригласите, пожалуйста, Анатолия, — прошу ближайшего к двери молодого человека и говорю вошедшему: — Вы пришли на урок в 10-й класс, действуйте.

Минутная растерянность и крик: «А ну, перестать жевать, сесть на свои места, стереть намалеванное на доске».

Усаживаю горе-педагога на место и начинаю разбирать ситуацию. Через минуту ужасаюсь. Только что группа продемонстрировала хорошую подготовку к занятию, глубокие знания и через несколько минут после этого — полное отсутствие умения воспользоваться полученными сведениями на практике. Только теперь начинаю понимать причину самых частых вопросов выпускников: «Почему директор моей школы не верит в психологию, не уважает меня как специалиста?» Видимо, в моем преподавании есть серьезные огрехи, которые необходимо, не откладывая, исправлять. Необходимо не только давать знания, но и формировать умения. Ведь чем сложнее вид деятельности, тем труднее учащимся, которых необходимо воспитывать, тем меньше надежды на успех умений, складывающихся только на основе наблюдения и подражания. Невольно вспоминается Н. А. Заболоцкий: «Был Терентий сухорук, знал он тысячу наук. Лишь одной не знал науки, как сухие двигать руки».

Что же такое умения? Чем они отличаются от знаний?

Умение — это освоенный субъектом способ выполнения действия, основанный на практическом применении приобретенных ранее знаний и навыков и приводящий к успеху в данном виде деятельности.

Элементарные умения — это действия, возникшие на основе знаний или в результате подражания. Более сложные умения формируются на основе выработанных навыков и знаний. Здесь уже сведений, полученных случайно и путем подражания, недостаточно.

Формирование умений становится сложным процессом, включающим нередко кардинальную переработку информа-

ции, получаемой из знаний, и тщательное сопоставление этой информации с действиями.

Умения относятся к навыкам, как осуществление плана к планированию. Умение, в отличие от навыка, предполагает разные варианты действия. Так, глажение носового платка, полотенца, простыни — это навык, а умение гладить брюки, рубашки, блузы, т. е. разные виды одежды, — это уже умение гладить. Способность держаться на воде, плыть по-собачьи — это навык, владение разными способами плавания, готовность спасти утопающего — это умение.

Диапазон действий, называемых умениями, очень широк. Мы говорим о школьнике, что он умеет кататься на коньках. И то же самое говорим о конькобежце мирового класса или о фигуристе — мастере спорта. А ведь между этими умениями длинный путь упражнений, тренировок до пота, до изнеможения, совершенствующих умения конькобежного спорта.

В применении к учебе это будет успешное выполнение тех или иных жизненно важных для интеллектуального формирования личности действий. Мы говорим, что школьник умеет читать, писать, считать; он умеет писать сочинения, решать алгебраические задачи, доказывать теоремы. Умения проявляются в правильном использовании знаний и навыков в повседневной жизни. Это воплощение знаний и навыков в реальные действия. Только что студенты записали одно из требований к юмору — случайность не подлежит осмеянию. Кто-то неосознанно допустил промах, можно улыбнуться, но не осмеивать ошибившегося. Вижу одобрительные кивки, правило понято. Прошу одну из девушек, Валентину, привести пример. Громогласный хохот аудитории. Оказывается, Валентин — юноша. В очередной раз убеждаюсь, как велика дистанция от знания-понимания до умения правильно вести себя, реализовать занятия на практике. То же самое имеет место в обучении. Учащиеся по формуле легко определяют тангенс острого угла прямоугольного треугольника, когда им известны два катета, но определить ши-

рину реки на планшете или на местности с использованием угломера и рулетки не могут. Умения шире навыков, они позволяют, опираясь на полученные ранее знания и навыки, выполнять разные виды деятельности в изменяющихся условиях.

Умения преподавателя

*Когда сидят бездумно день деньской
за книгой, то походят на обжору,
который все съедает без разбору.
А пользы для желудка никакой.*

Де Пибрак, французский поэт

Развитые умения преподавателя позволяют ему свободно владеть различными действиями, являющимися основой педагогического мастерства. Мастерство преподавателя включает следующие умения:

- а) умение передавать знания;
- б) умение управлять умственной деятельностью, организовывать самостоятельную работу учащихся;
- в) умение владеть своим психическим состоянием, проявлять педагогический такт;
- г) умение формировать у учащихся основные качества личности, умственные, нравственные и двигательные способности гражданина;
- д) умение руководить процессом самовоспитания.

Умение передавать знания предусматривает готовность обучать со знанием дела, т. е. в первую очередь сознательно. Хорошо говорят летчики: «Научить летать можно и медведя. Весь вопрос в том: долго ли он будет летать?» Учащихся необходимо убеждать в ценности, нужности изучаемого материала для жизни и труда, в прикладной ценности получаемых знаний. Обучать необходимо активно. В отличие от многих педагогов психологи считают матерью ученья не повторение, а положительное эмоциональное подкрепление, т. е. удовольствие, интерес, радость на занятиях; удовлетворение от получаемых знаний.

Обучение должно быть наглядным. Зрительный анализатор в 10 раз эффективнее слухового, в 100 раз — тактильного. Однако не следует забывать «золотое правило» дидактики: «Все, что видимо, предоставляй зрению, все, что слышимо, предоставляй слуху, обоняемое предоставляй обонянию, осязаемое предоставляй осязанию, все, что доступно нескольким органам чувств, предоставляй всем этим органам чувств».

Знания следует передавать, умения — формировать систематично, последовательно. К. Д. Ушинский справедливо указывал, что голова, наполненная отрывочными, бессвязными сведениями похожа на кладовую, в которой все в беспорядке и в которой сам хозяин ничего не отыщет.

Материал, предлагаемый обучаемым, должен быть доступным для них. Одно из основных требований психологии обучения — занятия ведутся на пределе трудности. С одной стороны, цель, достигаемая без усилий, не порождает чувства радости, учиться неинтересно. А с другой стороны, как только учащийся получает непосильную задачу, он теряет уверенность в своих силах, у него пропадает желание заниматься.

Усваиваемые знания должны быть прочными. Иначе учеба бесполезна. К сожалению, мы часто игнорируем очень верное и важное замечание Ушинского о том, что когда приходишь в плохую школу, то впечатление такое, что там только и делают, что учат новое, а когда проверяешь знания учеников, оказывается, что знания низкие. Когда же приходишь в хорошую школу, то впечатление такое, что там только и делают, что повторяют старое, а когда проверяешь знания учеников, оказывается, что знания высокие.

И наконец, нельзя забывать, что любой вид обучения неразрывно связан с воспитанием. Умения воспитывает только такая деятельность, которая заставляет учащихся думать, выбирать, действовать, самостоятельно выбирать ответственные решения. Педагог, тщательно готовящийся к каждому занятию, проводящий семинары, лекции, тренинги с высокой плотностью, добивающийся от учащихся не только

знаний, но и умений действовать в сложных ситуациях, возникающих в жизни и на производстве, проводящий занятия интересно, с подъемом, что вызывает ответную активность учащихся, преподаватель, болеющий за успехи воспитанников, и, конечно, патриот своего города, учебного заведения, предприятия воспитывает учащихся собственным примером, отношением к делу.

Классификация умений

Всякий раз мы смотрим на вещи не только с другой стороны, но и другими глазами — поэтому и считаем, что они переменились.

Б. Паскаль

Если посмотреть на умения разных людей со стороны, можно увидеть как их, разных умений, много, как они разнообразны. По качеству и содержанию умения могут быть системными и бессистемными, теоретическими и практическими, обширными и узкими, глубокими и поверхностными, гибкими и шаблонными, прочными и недолговечными.

Соблюдая системность в обучении, необходимо давать знания строго последовательно. Последовательность предполагает такое изучение учебного материала, при котором все новое вытекает из ранее усвоенного, опирается на него и является ступенью к овладению последующим материалом, что помогает применять полученные знания для решения практических задач и выполнения трудовых заданий, т. е. превращает знания в умения. Последовательность в обучении требует продуманной системы формирования умений при изучении нового материала и установления связей с другими дисциплинами, отражая тем самым целостность и единство всех явлений природы и общественной жизни. Научить чему-либо, сформировать умения невозможно, не приведя учебный материал в порядок, не систематизировав его. Только система дает нам полную власть над нашими умениями. Отрывочные, не-

связанные одно с другим умения — это кладовая, в которой сам хозяин ничего не отыщет.

Теоретические и практические умения противоположны, но не по качеству, а по содержанию. Однако они тесно связаны. Умения в элементарных действиях, в простом труде приобретаются в процессе самой деятельности. Но уже качественный, механизированный труд невозможен без теории. А при работе на ЭВМ, на станках с программным управлением, автоматизированных линиях теория приобретает первостепенное значение. Овладеть современными техническими средствами и технологией производства без теории невозможно.

Широта умений — необходимое условие успешной работы современного специалиста. Автоматизированный труд требует умения мгновенно переключать внимание с одного предмета на другой, с одного действия на другое, умение, например, выявляется при отборе кандидатов в космонавты. Испытуемым предлагают таблицу с 49 квадратами. В ней без какой-либо последовательности даются цифры черного цвета от 1 до 25 и красного цвета от 1 до 24. Задание как будто несложное. Необходимо поочередно называть черные цифры от 1 до 25 и красные от 24 до 1, т. е. в обратном порядке. Наибольшее количество ошибок приходится на экватор выполнения задач. Но кроме этого есть и индивидуальные ошибки. Это естественно, т. к. у испытуемых разные показатели памяти, внимания, восприятия, мышления.

Дифференциация и интеграция наук требуют формирования разнообразных умений, а не только тех, которые потребуются в деятельности. В частности, специалисты и особенно руководящие работники, возглавляющие трудовые коллективы, должны иметь знания и умение работать с людьми разного темперамента и характера, неодинаковой направленности личности и способностей, обладающими хорошей и плохой памятью, мышлением, вниманием, воображением, психомоторикой и другими функциональными явлениями психики.

Гибкость подразумевает легкий перенос умений с одной операции на другую, с одного двигательного действия на другое, однотипное. В годы Великой Отечественной войны московский институт физкультуры был эвакуирован на Урал. В свободное от занятий время студенты работали на военном заводе. Руководители бригад, цехов были ошеломлены. Сложными двигательными действиями, на обучение которым у молодых рабочих уходило недели и месяцы, новички-спортсмены овладевали за 2—3 дня. Отшлифованная координация движений, развитые двигательные качества сократили время овладения профессией во много раз. Гибкость умения зависит от предварительной подготовки человека. Владение учебным материалом, знание письма и счета, наличие на первый взгляд далеких от жизненных потребностей знаний и навыков делают умения гибкими, позволяют быстро ориентироваться в изменяющейся обстановке, успешно овладевать не только будущей, но и смежными профессиями.

Прочные умения позволяют выполнять необходимую работу не только качественно и быстро, но и легко. Прочные умения отличают подлинного мастера от умельца. Прочные умения сохраняются на годы, десятилетия. Механического повторения для этого недостаточно. Даже многократное бездумное повторение не дает нужного результата. Для формирования прочных умений необходимо сознательное обучение, понимание сущности умственных или двигательных действий, активное проведение занятий с использованием групповых дискуссий, ролевых игр, проблемного и программированного обучения, технических средств, помогающих формировать прочные умения. И наконец, одно из главных средств приобретения умений — бодрое психическое и физическое состояние обучаемого и искреннее желание приобрести необходимые для успешной деятельности умения. Путь для этого один — интересное, увлекательное проведение занятий.

Способы формирования умений

Разговор и слова нужны, но они только начало, вся суть жизни в делах, в умении перехода от слова к делу, в их согласовании.

Д. И. Менделеев

Существует два основных способа формирования умений. В первом, простом и наиболее часто применяемом в учебных заведениях, учащимся, овладевшим необходимыми знаниями, даются задачи на их реализацию, а они сами ищут решение. Сами находят выходы из сложившейся ситуации, необходимые приемы деятельности. В более сложном, но более эффективном, однако редко применяющемся способе педагог управляет деятельностью учащихся, учит их самостоятельно использовать полученную информацию и имеющиеся навыки для решения возникающих задач.

Иначе подлинных знаний у учащихся нет. О наличии знаний мы судим по умениям. А умений сплошь и рядом у выпускников школы, профтехучилища, вуза нет. Дело в том, что в школе их учили использовать знания в одних, в училище или институте — в других видах деятельности, а в жизни требуются знания в совершенно иных. Выход — современное поэтапное формирование умственных действий.

Этот метод обучения детально разработали видные отечественные психологи П. Я. Гальперин¹ и Н. Ф. Талызина². Согласно их рекомендациям после ознакомления с учебным материалом учащийся переходит к непосредственному выполнению самого действия. Сначала это действие связано с манипуляцией материальными предметами. Если в младшем школьном возрасте при обучении, например, счету используются палочки, мячи, апельсины, куклы, то у студентов это материализованные формы-символы, схемы, черте-

¹ Гальперин П. Я. Психология как объективная наука. — М., 1998; Он же. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий // Исследование мышления в советской психологии. — М., 1966.

² Талызина Н. Ф. Управление процессом усвоения знаний. — М., 1975.

жи. Миновать этот этап — материализацию действия для выработки умений — недопустимо.

Использованные материальные или материализованные формы умственного действия в дальнейшем развертываются и обобщаются. То и другое делается на разнородном материале, чтобы действие обучаемого не связывалось с отдельным несущественным признаком предмета, явления. Так, обучая навыкам педагогического общения, мы используем материал общения в армии, на производстве, в сельском хозяйстве, в спорте. Только в этом случае психолого-педагогические навыки превращаются в прочные умения. А реакции, связанные с навыками общения в сельском хозяйстве, в армии уходят на периферию сознания, не становятся умениями.

И конечно, не следует забывать, что умения формируются в разнообразной практической деятельности. Совершенствование знаний и навыков в многократно повторяющихся действиях и поступках ведет к формированию устойчивых умений.

Скрытые резервы человека проявляются в молниеносной реакции, удивительной находчивости, поражающей выносливости, ошеломляющей обучаемости вселяют надежду, что при грамотном обучении и желании учащихся работать над собой любой из них в полной мере овладеет очень сложными умениями необходимыми для совершенного владения современной техникой, для образцового выполнения обязанностей современного специалиста-руководителя.

Новые навыки формируются на базе старых, выработанных ранее. Старые навыки могут облегчить формирование нового навыка или затруднить этот процесс, т. е. вызвать интерференцию, при которой сложившиеся ранее навыки или затрудняют образование новых навыков, или снижают их эффективность. В первом случае мы говорим о положительном, во втором — об отрицательном переносе навыков. Последовательные положительные переносы формируют гибкий навык.

Без повторения навык затухает. Причинами деавтоматизации действий могут быть длительные перерывы, утомление, напряженность, вынужденное изменение скорости или ритмичности действий.

Эффективное овладение навыком зависит главным образом от качества и своевременного получения указаний и замечаний, но не от количества сообщаемой ученикам информации. После выполнения автоматизированного движения учащиеся должны иметь время для оценки сделанного. Им необходимо прочувствовать и осознать сам навык и результаты приложенных усилий до того, как они услышат замечания старшего.

Навык усваивается быстрее и лучше, если еще до его выполнения учащимся говорят, что именно они должны делать и при каких условиях сделанное надо повторить. Закрепление навыка обеспечивается предъявлением им завышенных требований.

Как формируются привычки

Воспитание, главным образом, должно засеять наши сердца полезными для индивида и общества привычками.

К. Гельвеций

Педагогический подход к формированию привычек удивительно противоречив. Он оказался искусственно осложненным большим количеством бессистемных исследований, из которых вытекают недостаточно разработанные, а нередко и взаимоисключающие концепции. Известно, что самая лучшая практика, выраженная в неверной теории, приводит к ошибочным и вредным практическим выводам. Бывает и наоборот. Самая несовершенная педагогическая практика, описанная с передовых педагогических позиций, начинает выглядеть как практика передовая, прогрессивная, не являясь такой на самом деле. Рассматривая формирование привычек, мы сталкиваемся с фактами, когда этот метод счита-

ется ведущим в воспитании, чуть ли не универсальным и... игнорируется, вообще отсутствует в системе способов педагогического воздействия. Сущность формирования привычек, даже в тех случаях, когда этой работе отдается должное, не раскрывается. Она достаточно полно не изучена ни педагогикой, ни психологией. Видимо, это одна из причин серьезных срывов в поведении ряда учащихся.

Сколько бы Вы ни создавали правильных представлений о том, что нужно делать, но если Вы не воспитываете привычки преодолевать длительные трудности, я имею право сказать, что Вы ничего не воспитали.

А. С. Макаренко

На открытое занятие к опытному преподавателю пришла группа слушателей Всесоюзного института повышения квалификации преподавателей профтехобразования. После занятия, дав ему положительную оценку, они засыпали педагога вопросами. Особенно волновало гостей то, что он не обращал внимания на мелкие нарушения дисциплины. Один из учеников, когда преподаватель здоровался с группой, дожевывал булку, другой передал девочке записку.

— Надо все эти нарушения пресекать в самом начале, а вы их даже не заметили. Так ребята вам и на шею сядут, — подводя итог высказываниям товарищей, сказал молодой преподаватель, особенно внимательно слушавший коллег.

— Я видел эти нарушения, — улыбаясь, ответил педагог и назвал фамилии учащихся. — Ничего страшного в них нет. Ну не успел человек булку доест, что же ему, выплевывать ее? Я укоризненно посмотрел на него, он кусок проглотил. Записку девочке через ряд передал ученик с третьей парты. Она, видя мой взгляд, не читая, сунула ее в карман передника. Что же, отбирать ее, скандал устраивать? Вот мы с вами люди взрослые, но за этот час один из преподавателей сказал несколько веселых фраз соседке и явно не по ходу урока,

несколько человек пересели с места на место. И это естественно. Все мы живые люди. А подросткам неизмеримо труднее сидеть без движения и молчать. Они более, чем мы, темпераментны, эмоциональны.

Думается хорошим комментарием к этому могут служить слова Н. К. Крупской: «Педагог должен уметь не замечать некоторых выходов...»¹ Учитель должен все видеть на занятиях, но далеко не на все реагировать. Иначе занятие превращается в нервотрепку и для занимающихся, и для педагога. Опасения посетивших занятие были напрасны. Дисциплина у дававшего урок преподавателя всегда высокая. Педагог работает здесь более двух десятилетий.

И слово его — для учащихся закон. Но властью своей он не злоупотребляет. Большую часть занятия ребята чувствуют себя относительно свободно, и тем не менее организованность и порядок поддерживаются на протяжении всего занятия. За годы работы педагог сформировал у учащихся ряд прочных привычек, например, тщательно готовить домашние задания, не опаздывать на уроки, слушать старшего, не перебивая, и говорить только тогда, когда он закончит.

Каково же было отношение к формированию привычек в истории воспитания? Как формировал педагог-мастер у школьников необходимые для успешной работы привычки поведения?

Вопрос о привычках всегда волновал педагогов и психологов, исследователей проблем воспитания. Решающее значение практической работе по воспитанию, направленной на формирование привычек, придавал Я. А. Коменский.

«Добродетели развиваются посредством дел, — писал он, — а не посредством болтовни»². «Дети учатся послушанию послушанием, воздержанию воздержанием... настойчивости, действуя настойчиво»³.

¹ Крупская Н. К. Собрание сочинений: В 11 т. — М., 1957 — 1963. — Т. 3. — С. 343.

² Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения. — М., 1939. — Т. 1. — С. 230.

³ Там же. — С. 232.

Большое внимание вопросу воспитания положительных привычек уделялось в системе педагогических воззрений русских революционных демократов. Решающее значение для судьбы человека воспитанным у него в детстве привычкам придавал Н. Г. Чернышевский. Он считал, что без приобретения привычки к самобытному участию в гражданских делах, без приобретения чувства гражданина ребенок мужского пола, вырастая, делается существом мужского пола средних, а потом пожилых лет, но мужчиною он не становится¹. Революционные демократы понимали влияние привычки на становление характера человека. О том, что отрицательная привычка губит личность, разрушает ее, писал Н. А. Добролюбов. Характеризуя Обломова, он говорил: «Гнусная привычка получать удовлетворение своих желаний не от собственных усилий, а от других, развила в нем апатическую неподвижность и повергла его в жалкое состояние нравственного рабства, которое составляет едва ли не самую любопытную сторону его личности и его истории»².

Высоко оценивал положительные привычки К. Д. Ушинский. Хорошие привычки он называл нравственным капиталом, который человек с детских лет закладывает в нервную систему и процентами с которого в дальнейшем пользуется всю свою жизнь, а дурные привычки — заемом, способным заморить человека процентами.

Полнее других разработал методику воспитания привычек А. С. Макаренко. По его мнению, привычка — важнейшее и труднейшее звено в воспитании морали. Макаренко неоднократно отстаивал мысль о необходимости слияния в воспитании убеждения и упражнения, слова и опыта. Самое упорное «натаскивание» на похвальных мыслях и знаниях без соответствующей практики приводит к воспитанию «ханжей» и «граммофонов», утверждал он. Слова и опыт должны быть неразрывны. Слово без гимнастики поведения — преступное вредительство. Слово обязательно должно сопровождаться упражнением. Основу убежденности — волю,

¹ Чернышевский Н. Г. Полное собрание сочинений: В 15 т. — М., 1950.

² Добролюбов Н. А. Собрание сочинений: В 3 т. — М., 1952. — Т. 2. — С. 117.

целеустремленность, мужество — нельзя воспитать без специальных упражнений в коллективе.

С появлением теории И. М. Сеченова и И. П. Павлова об условных рефлексах появилась возможность научно обосновать методику формирования привычек поведения. Любая привычка формируется по механизму условного рефлекса. А совершенствование этого механизма практически беспредельно. Важнейшую роль в этом процессе играют законы возбуждения и торможения. Все без исключения привычки устанавливаются и развиваются, подчиняясь законам выработки условных рефлексов и тормозов. Можно только сожалеть, что до настоящего времени в большинстве случаев эти закономерности при воспитании учащихся не учитываются.

Учение об условных рефлексах в значительной своей части может быть применено к вопросам воспитания. И. П. Павлов много сил отдал, добываясь опоры процесса воспитания привычек поведения на физиологический базис. В частности, он обращает внимание педагога на следующие очень важные факты:

1. Утверждение более сильного, например оборонительного, рефлекса ведет к ослаблению всех других рефлексов.
2. Всякий раздражитель, вызывающий какую-либо, чаще всего ориентировочную, реакцию, непосредственно отражается на характере всякого условного рефлекса, особенно если он еще не полностью сформирован.
3. Сытость и состояние голода, при которых понижается возбудимость коры, создают неблагоприятный фон для выработки сложных условных рефлексов, тонких дифференцировок¹.

Серьезный вклад в установление связи между психологией формирования привычек и физиологией сделал Л. С. Выготский. По его мнению, сущность целесообразного поведения — взаиморегулирование отдельных рефлексов,

¹ См.: Павлов И. П. Полное собрание сочинений: В 6 т. — М.; Л., 1951. — Т. 3, кн. 2. — С. 249.

которые лежат в основе методики воспитания. «Условный рефлекс есть имя того механизма, который от биологии переносит нас к социологии и позволяет выяснить самую сущность и природу воспитательного процесса».¹

Для успешного формирования устойчивых привычек необходимо знать и соблюдать условия их эффективного формирования.

Многократное повторение действия

Доброе дело совершается с усилием, но когда усилие повторено несколько раз, то же дело становится привычкой.

Л. Н. Толстой

Так как привычка формируется по механизму условного рефлекса, для ее успешного созидания необходимо десятки, а то и сотни раз повторить действие. Выработка первой привычки в новой ситуации, в новых условиях или в группе родственных привычек обычно идет значительно медленнее, чем последующих. В то же время воспитание одной привычки облегчает формирование других, родственных ей привычек. Учитывая это, воспитание учащегося целесообразно начинать с выработки серьезного отношения к учебе и приготовлению домашних заданий. Только когда эта задача будет решена, можно приступить к выработке других привычек. Так прокладывается психологический путь для всего комплекса положительных привычек. Чтобы уже выработанная привычка не исчезла, не угасла, ее длительное время следует подкреплять. Опять и опять требовать выполнения требуемого действия от воспитанника, неуклонно контролировать выполнение установленных в коллективе правил.

Очевидно, что срок для формирования той или иной привычки зависит от многих факторов. Здесь и сложность самой привычки, и воспитанность учащихся (проторен ли путь для формирования новой привычки), и авторитет воспитателя, и отсутствие посторонних раздражителей, и др. Поэтому нель-

¹ Выготский Л. С. Педагогическая психология. — М., 1926. — С. 7.

зя безоговорочно брать на веру предлагаемые различными пособиями конкретные сроки формирования привычек, например, один-два месяца для младших и три-четыре месяца для старших подростков.

Далеко не всегда при организации упражнений, цель которых — формирование привычки, надо начинать, как это иногда предлагается, с пробуждения у учащихся интереса к этим упражнениям. В жизни не все, что придется делать нынешним подросткам, будет интересно. И трудолюбие, связанное только с интересной работой, не сможет удовлетворить потребности общества. Да и самого человека неизбежно приведет к моральному банкротству. Также установлено, что сущность упражнения состоит в том, чтобы доводить необходимые привычки до уровня устойчивых качеств личности. Определенный интерес представляет разработанная классификация привычек. Ценно для практики указание, что в каждой группе привычек есть свои, доминирующие. Так, в группе привычек к деятельности ведущие — привычка к систематическому труду и привычка ответственного отношения к делу.

Наиболее полно выявлена роль упражнения в воспитании нравственных качеств личности в последние годы. Составлена и проверена в эксперименте система упражнений, которую с успехом можно применять при воспитании учащихся. Эта система включает:

- 1) упражнения в точности и аккуратности;
- 2) упражнения, воспитывающие любовь к коллективу;
- 3) упражнения, направленные на воспитание воли и характера;
- 4) упражнения в воспитании честности и преданности;
- 5) упражнения в воспитании трудолюбия;
- 6) упражнения в инициативности, коллективизме и др.

Упражнение вместе с убеждением (вместе, но не отдельно и не используя его как подсобный метод) обеспечивает решение задачи формирования положительных привычек подрастающего поколения.

Сознательное выполнение действия

Поступки — плоды помыслов. Будут разумные помыслы — будут хорошие поступки.

*Б. Грасиан,
испанский писатель-моралист*

Учащийся должен хорошо понимать, что без серьезной привычки к регулярной работе над собой, без привычки к ежедневным занятиям стать полноценной личностью невозможно. Он должен понимать, для чего существуют и почему надо соблюдать правила культурного поведения; какую роль в жизни человека играют настойчивость и упорство; почему важно соблюдать режим дня и иметь привычку к ежедневному выполнению утренней гимнастики.

Сознательное выполнение привычки сокращает время ее возникновения и делает ее пластичной и более прочной.

Учитывая, что легче и глубже укореняются привычки, приобретенные самостоятельно, педагог, реализуя требования учебной программы, рассказывает учащимся о цели и задачах преподаваемого предмета, о прикладной значимости выполняемых ими задач и упражнений, о значении изучаемого материала для умственного развития молодого человека, о привычках, помогающих понять, усвоить и прочно запомнить преподносимый педагогом материал.

Трудности последних лет, бурная общественная жизнь, нехватка средств во многих семьях, лотерея при получении среднего специального и высшего образования и при выборе профессии — все эти сложности привели к нарушениям психического равновесия в поведении немалого числа учащихся, к неумению держать себя в руках, сохранять работоспособность в самых необычных ситуациях, быть уверенным в себе, спокойным и выдержанным не только в обычной жизни, но и в конфликтной обстановке.

Воспитать умение правильно вести себя, выработать привычки самоконтроля, умение тормозить бурные порывы, несдержанность, грубость без специальной психологической подготовки, включающей обязательный элемент сознательно-

сти, невозможно. Поэтому преподаватели должны заранее вооружаться приемами борьбы с отрицательными эмоциями и учить этим приемам подопечных. Для этого недостаточно повторить тот или иной способ несколько раз, необходимо понимать смысл каждого приема, хорошо знать, как этот прием действует на психику, почему дает нужный результат.

Один из таких приемов — умение произвольно переключать внимание. Путей переключения внимания много. Важно помнить, что нужно приучить себя отвлекаться от мыслей о том, что страшно, о том, что за тобой наблюдают, о том, что предстоит трудная борьба. Сразу это не получается и только после ряда попыток становится привычкой. Легче приучить себя к определенному виду «посторонней работы». Однако надо иметь в виду, что непосредственно перед борьбой или трудным действием отвлекаться нельзя. За несколько мгновений до мысленного или реального действия необходимо полностью сосредоточиться на нем.

Целесообразно научить учащихся произвольно задерживать выразительные движения, свойственные эмоциональным состояниям. Опечаленный, расстроенный учащийся может заставить себя улыбнуться, расправить плечи — и на душе становится веселее. Если мышцы скованы, лицо напряжено, собеседника побаиваетесь, расслабьте мышцы, улыбнитесь визави, положите ладони на колени или на стол, чтобы пальцы перестали дрожать. Это успокаивает, избавляет от эмоционального напряжения.

Произвольно сдерживать выразительные движения легче при взгляде на спокойно ведущих себя людей. Радость, горе и другие эмоции передаются окружающим. При волнении рекомендуется обратиться с несколькими фразами к спокойным, уравновешенным людям. При усталости, меланхолии помогает присутствие возбужденных, смеющихся товарищей, веселое общество.

Хороша привычка к произвольному регулированию дыхания. Это важнейший по эффективности прием. Дыхание тесно связано с эмоциональным состоянием человека. В напряженный момент целесообразно сделать глубокий вдох и

замедленный выдох. Длинный выдох хорошо успокаивает. Еще лучше, если есть возможность пройтись, делая вдох и выдох на определенное число шагов, считая их про себя.

Один из путей регуляции эмоций — воздействие на различные анализаторы. Ощущения и восприятия связаны с приятными и неприятными переживаниями. Красный цвет возбуждает человека. Синий и зеленый — успокаивают. Черный — угнетает нервную систему. Взгляд вдаль, перспектива, морской горизонт снижают нервное напряжение, успокаивают. Замкнутый горизонт, ущелье в горах, городская улица с высокими зданиями вдоль тротуаров нередко усиливают состояние напряжения, угнетают. Мелодичная музыка, пение птиц снимают напряжение, джаз — возбуждает. Часто даже говорят «бодрый марш», «радостная песня» и, наоборот, «печальная мелодия». Крепкий запах, острое кушанье эмоционально возбуждают, а тихие, ритмичные раздражители могут даже усыпить.

На эмоциональное состояние можно воздействовать словом, успокаивающим или возбуждающим массажем и другими психологическими средствами. Знание их и соответствующие привычки в работе педагога трудно переоценить.

Непрерывное повторение действия

Непрерывность упражнения составляет главное средство для того, чтобы сделать непогрешимой деятельность нервной системы.

У. Джемс

Успеха в формировании привычки можно добиться лишь при систематическом непрерывном упражнении. Стоит преподавателю разрешить несколько раз нарушить установленное правило, и многочасовая работа идет насмарку. Причем второй раз выработать ту же привычку будет значительно труднее. Это можно сравнить с падением клубка, на который наматывают нитку. Если клубок упадет и нитки запутаются, то для продолжения работы сначала надо будет распутать запутавшиеся нитки, а потом снова намотать их. На ту же работу, таким образом, уйдет вдвое больше времени. Только

непрерывность упражнения делает непогрешимой деятельность нервной системы.

В отношении скорости угасания рефлекса отдельные индивиды отличаются друг от друга значительно больше, чем в отношении скорости образования условного рефлекса. Вот почему дурную привычку сформировать у членов коллектива можно сравнительно быстро и в приблизительно одинаковые сроки, а избавиться от нее много труднее, и путь избавления у одного будет более коротким, а у другого человека очень длинным. Как-то гетера Милосская сказала Сократу: «Я сильнее тебя. Я могу увести любого из твоих учеников, а ты не отобьешь у меня ни одного из моих поклонников». На что философ ответил: «Ты совершенно права. Ведь я веду своих учеников на крутую гору добродетели, а ты тянешь своих поклонников вниз, под гору. А путь вниз всегда легче и укатанней».

Соблюдения установленных правил необходимо требовать всегда: в будни и праздники, при семейной радости в доме педагога и несчастье, в первый и последний день учебного года. Каждая поблажка в лени и неорганизованности, в несоблюдении режима дня и установленного в учебном заведении порядка, сделанная любым преподавателем, не только тормозит движение учащегося вперед, но и способствует воспитанию негативных черт характера, обрекая выработанные привычки на угасание.

Успешное формирование привычек требует систематического контроля. Особенно велика его роль в подготовке к жизни тех учащихся, которые не получили должного воспитания и с трудом привыкают к соблюдению непривычных для них норм поведения. Неназойливый контроль, постоянное внимание к воспитанникам, высокая требовательность в сочетании с уважением позволяют ускорить формирование устойчивых привычек. Одна из основных «болезней» учащихся — атония — душевное расслабление, вялость. Вялый учащийся ленив. Он с удовольствием напрягает все свои силы на глазах у товарищей, когда может быстрее других решить задачу или ответить на вопрос преподавателя. Может неплохо выступить на конкурсе, олимпиаде, в соревновании, мобилизовав на короткий

промежуток времени все свои силы. Но он редко проявляет инициативу, а главное — боится систематического, четко организованного, непрерывного, длительного труда. Его очень трудно приучить постоянно выполнять домашние задания, регулярно читать методическую и художественную литературу, ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики.

Борясь с атонией, целесообразно ежедневно тщательно проверять у подростков выполнение домашних заданий, чаще поручать им общественные поручения, систематически давать им эпизодические задания, например составить список прочитанной литературы за месяц, и тщательно контролировать выполнение поручений.

Нарушение регулярности, систематичности мешает формированию привычки. Хорошая иллюстрация — отношение к утренней гимнастике после службы в армии. Солдаты, сержанты два года, а в некоторых родах войск три года делают утреннюю зарядку. Кажется, вполне достаточный срок, чтобы сформировать устойчивую привычку. Но нет, вернувшись домой, демобилизованный военнотружущий с первого дня перестает делать зарядку. Причина на поверхности. Зарядка в армии делается шесть дней в неделю. В воскресенье подъем на один час позднее и от зарядки военнотружущие освобождены. Как только человек чувствует, что поступок, действие необязательны, что можно обойтись и без них, привычка не формируется.

Единые требования

... Там, где нет полного единства педагогов школы между собой, там, где нет помощи друг другу и большой требовательности друг к другу, там нет и не может быть педагогического коллектива.

А. С. Макаренко

Для воспитания устойчивых привычек необходимо, чтобы весь коллектив боролся за выполнение установленных в учебном заведении правил и требований. Неуклонная требовательность и контроль за выполнением правил со стороны

педагога должны сочетаться с такой же требовательностью остальных преподавателей, коллектива учащихся, технических работников, родителей.

Лишь при соблюдении единства требований, предъявляемых учащимся учебным заведением, производством, семьей, внешкольными учреждениями и всеми их представителями, с одной стороны, и коллективом учащихся — с другой, вырабатываются твердые и устойчивые привычки.

Через год после введения во всех, независимо от их профиля, средних специальных учебных заведений России нового предмета «Введение в специальность» группа психологов была направлена в несколько московских техникумов с целью проверки преподавания новой дисциплины. Мы — в одном из крупнейших техникумов страны. Первую лекцию читает заведующая отделением. Тема — «Права и обязанности учащихся». Лектор излагает материал ярко, доходчиво, с живыми примерами. Заканчивая лекцию преподаватель говорит, что опаздывать на занятия в техникуме недопустимо. Ни один преподаватель опоздавшего не пустит. Случилась беда, идите за разрешением в учебный отдел. И это указание учащимися было принято как должное.

Следующее занятие ведет заместитель директора. Материал подготовлен хорошо, богато иллюстрирован. У эпидископа инженер техникума. Последние данные науки излагаются хорошим литературным языком. Но, к сожалению, педагог не видит аудиторию, обращается в основном к инженеру-помощнику и к... доске. Через 40 мин перерыв. После пятиминутного отдыха все возвращаются в аудиторию. Продолжается лекция. Через несколько минут открывается дверь и появляются четыре опоздавших студента. На лицах растерянность: спрашивать разрешения у замдиректора неловко, но в учебный отдел идти еще страшнее, и они переминаются с ноги на ногу, ожидая, когда их увидят. А из зала сразу несколько человек машут опоздавшим руками: мол, проходите, садитесь, он все равно вас не видит. Пригнувшись, опоздавшие пробежали на свои места.

И не отдают себе отчета серьезные люди-преподаватели в том, что это не невыполнение указания старшего, не элементарное нарушение дисциплины. Дело обстоит гораздо хуже. То, что говорила заведующей, полностью подвергнуто сомнению. Здесь, как часто бывает в школе, старшие говорят то, что сами не соблюдают. А через два-три года на собраниях будут возмущаться и вести разговоры о том, какие трудные учащиеся пошли, никакой управы на них нет. Любое правило поведения становится привычкой только тогда, когда его выполнения требуют все и всегда.

Постановка и преодоление трудностей, препятствий

Без познания на собственном опыте, что такое трудно, человек может вырасти бессердечным и бессовестным.

В. А. Сухомлинский

Для воспитания привычек волевого поведения важно «...создать такую цепь упражнений, цепь трудностей, которые надо преодолевать и благодаря которым выходит хороший человек»¹. Преодолевая различные препятствия в учебе и в быту, учащийся вырабатывает у себя волю и укрепляет ее. Основные трудности, с которых начинается воспитание волевых привычек, — соблюдение режима дня, выполнение домашних заданий, готовность всегда выполнять обещания.

Ежедневное выполнение режима, старательное приготовление всего, заданного на дом, привычка держать данное слово регламентируют всю жизнь и деятельность учащихся и в то же время решают задачи их общего развития, делают их жизнь содержательной, полноценной.

¹ Макаренко А. С. Педагогические сочинения. — М., 1948. — С. 220.

Глава IV

Свойства личности

Каждый из нас сам выценивает цену своей личности. Человек бывает велик или мал в зависимости от собственной воли, характера.

С. Смайлс, английский писатель

Человек — понятие биологическое. Он относится к классу млекопитающих, к виду *Homo sapiens* — человек разумный. Рождается человек индивидом. Вступая в общественные отношения, он становится личностью. Индивид может не быть личностью. Личностью не является грудной ребенок, а также особь, вскормленная животным. Есть еще один вариант: это очень тяжелая ситуация, когда в некоторых домах для престарелых не ведется никакой работы с подопечными и у некоторых стариков распадаются связи с обществом, остаются только биологические потребности: повкуснее поесть, побольше поспать, и они опять становятся индивидами.

Может быть и личность без индивида. Это Козьма Прутков, Кукрыники, подпоручик Синюхаев, вымышленный герой Ю. Тынянова, от чьего имени отдавались приказы, от кого забеременела фрейлина императрицы. Таким образом, личность не идентична индивиду. Индивид — понятие генотипическое. Он имеет врожденные, унаследованные особенности. Личность — понятие фенотипическое. Свои особенности, свою индивидуальность она приобретает в процессе жизни. Органические предпосылки, задатки, социальные условия сами по себе не определяют ни темперамент, ни характер, ни способности, а только через горнило деятельности. Также формы тела могут быть предпосылками, но не детерминантами развития личности.

По-разному, в зависимости от возраста, к учителю относятся школьники. В 1-м классе подход к старшему нормативно-ролевой, его авторитет должностной. Но уже в старших классах на учителя смотрят как на человека со всеми его индивидуальными особенностями, авторитет его личностный.

Личность — это сознательный индивид, занимающий определенное положение в обществе и выполняющий определенную общественную роль.

В отличие от животных, человек наделен сознанием. Он способен анализировать прошлое и прогнозировать будущее. Личность обязательно транслирует себя на других людей. Это происходит непосредственно, открыто, когда учитель или отец требуют от ребенка вести себя определенным образом. Это и опосредованное влияние отсутствующего старшего, когда его слова, его фотокарточка или голос влияют на поведение воспитанников.

Индивид смертен. Личность бессмертна. Разве могут быть забыты великие поэты Гомер, Мильтон, Данте? Все они были слепыми. На такое способна только Личность с большой буквы. Сервантес и Дефо написали свои знаменитые романы в тюрьме. Бессмертны имена Островского, Маресьева, слепого конструктора стрелкового оружия Марголина. Ни с кем нельзя спутать личности Пушкина и Толстого, Суворова и Жукова, Циолковского и Капицы.

В основе движущих сил развития личности ребенка лежит не потребность в еде, красивой одежде, теплой комнате, а потребность в общении, чисто человеческая потребность. Основание, на котором строится личность, — деятельность. Смысловые установки, поведение личности меняются только через деятельность. Личность — субъект деятельности. Она творит самое себя. Личность обладает свободой выбора и несет бремя выбора. «Вина за ошибки, дорогой Брут, — справедливо говорил Цезарь, — лежит на нас, а не на звездах».

Внутренние пружины поведения (направленность личности учителя)

Поставь над собой сто учителей — они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставить себя и сам требовать от себя.

В. А. Сухомлинский

Люди не одинаковы. У одних преобладают общественно-политические интересы, у других — интеллектуальные. Немало людей живут эстетическими увлечениями. Есть личности, целиком посвящающие себя профессиональным проблемам, а есть такие, у кого на первом плане семья. Одни сами не знают, чего хотят от жизни, они бедны духовно, не умеют ни работать, ни содержательно и весело отдыхать. Другие ставят перед собой четкие, благородные цели, всегда бодры, деятельны. Избирательность отношений и активность личности называют ее направленностью. Направленность включает такие побуждения, как интересы, склонности, потребности, желания, идеалы человека. Направленность — основа, фундамент личности.

Заместитель директора предприятия И. А. Сазонов почти 15 лет жил с семьей в крохотной комнате барака. За это время ему несколько раз давали ордер на квартиру. Но он уступал его тем, кто вообще не имел жилой площади. Немногие знали, что Сазонов — Герой Советского Союза, награжден шестью боевыми орденами, крупный руководитель и заслуженный человек, всю жизнь поступает по законам совести, не на словах, а на деле живет и работает ради людей. Сазонов считает, что чем больше отдаешь людям, тем богаче становишься сам. А сколько таких людей в России!

Это и А. Д. Деревянская, воспитавшая 48 детей-сирот, и Надя Курченко, заслонившая собой пассажиров самолета от бандитов, и В. И. Алексеев, создавший на свои деньги спортивную школу «Зенит» и воспитавший более 15 тысяч спортсменов. Он учил их не только бегать, прыгать, метать. Он обязывал их учиться в школах и вузах. Он помогал им становиться патриотами Родины, умными и добрыми людьми.

Виды направленности личности

Не на то надо смотреть, где человек родился, а каковы его нравы, не в какой земле, а по каким принципам решил он прожить свою жизнь.

Апулей

В зависимости от сферы проявления различают направленность моральную, профессиональную и бытовую. Давая характеристику ученику, необходимо указать на его грамотность и моральную воспитанность. Документ не будет полным, если в нем не будет сказано об отношении характеризваемого к учебе, о желании эффективно учиться и добиваться успехов в овладении знаниями. Также для педагога важно знать моральные принципы, которыми руководствуется школьник, его культурные, эстетические устремления. Недопустимо в наше время игнорировать бытовые нужды школьника, материальное положение его семьи, взгляды на жизнь, материальные ценности.

Близка к рассмотренной другая классификация. Личность может быть ориентирована на самое себя, на общение или на дело. Направленность на себя резко снижает общественный статус ученика. Все его устремления нацелены на повышение своей роли в коллективе, на рост своего статусного положения в классе, школе. Такой человек думает только о своем благополучии, стремится к личным успехам, не тревожась за других, не беспокоясь о школьниках, не стремясь к улучшению морально-психологического климата в классе.

При направленности ученика «на себя» необходимо строго контролировать его отношение к учебе, давать четкие указания по исполнению им своих функциональных обязанностей, использовать осуждения и наказания, предупреждать о последствиях невыполнения им своих обязанностей.

При направленности на общение учащийся стремится к доброжелательным, позитивным отношениям с преподавателями и товарищами. Не любит одиночества, охотно работает в коллективе, жаждет прочных дружеских контактов со

Сейчас, в эпоху рыночной экономики, средства массовой информации перестали говорить о таких людях. В обществе можно услышать, что бескорыстие исчезло, осталось в далеком прошлом. Но это не так. Добрых и честных людей не стало меньше, но им, безусловно, стало сложнее жить. Далеко не просто овладеть новыми, необходимыми на этой стадии развития общества умениями и навыками. Изменение системы экономических отношений требует расчетливости, деловитости, хозяйственной смекалки, умения считать деньги, бережливости и других качеств, которые еще недавно считались или ненужными, или даже вредными, позорными.

Что же представляет из себя современный педагог? Каков он как человек? Какова направленность его личности? Все это педагог должен знать, потому что личность может и должна сознательно воздействовать не только на окружающую действительность, но и на свое психическое развитие, на свою деятельность, целенаправленно изменяя ее, и на собственную личность, совершенствуясь в нужном направлении самого себя, а также умело управлять учащимися.

Поведение человека всегда четко мотивировано. Мотив — психическое явление, побудительная причина любых форм психической активности. В основе мотива лежат потребности, другими словами, нужда организма и личности в чем-либо или в ком-либо. На основе потребностей и жизненных влияний формируются интересы. Интересы стимулируют деятельность человека. Интересы — важнейшее слагаемое направленности личности.

Направленность личности — это совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций.

Например, негодный преподаватель или отсутствие должного оборудования, конечно, осложняют деятельность ученика, но то, как он будет учиться, зависит от направленности его личности. Низкая зарплата, неподходящие условия могут заставить учителя сменить место работы, но качество работы, эффективность обучения будут зависеть от направленности его личности.

всеми одноклассниками. Нуждается в постоянном одобрении своих действий, похвале старших, одобрении товарищей по учебе, близких. При такой направленности личности ученик чаще всего безынициативен, нуждается в постоянной поддержке и помощи учителей, друзей, коллег. Чаще всего такой тип общения характерен для девочек.

При направленности «на общение» целесообразно подключать школьника к коллективной работе, использовать в мероприятиях, направленных на сплочение группы, убеждать, что выполнение им поручения будет способствовать улучшению общения, укреплению взаимоотношений в классе. В случае недостатков в поведении или в учебе необходимо предупреждать о возможном переводе в другой класс, школу.

Самая ценная направленность — направленность «на дело». Представители этой группы все силы отдают работе. Умело контактируют с учениками, понимая, что только самоотверженная работа каждого обеспечивает коллективный успех. В коллективах, возглавляемых такими людьми, — крепкая дружба, налажены взаимопомощь, взаимозаменяемость, взаимная ответственность. Личность такой направленности — помощник и опора преподавателя во всех его начинаниях. Целесообразно регулярно делегировать ему свои полномочия, чаще поощрять, а при возможности — награждать.

На наш взгляд, наиболее удачная классификация направленности личности разработана И. Д. Егорычевой¹. Автор выделила гуманитарную, эгоистическую, депрессивную и суицидальную направленность личности.

Гуманистическая направленность заставляет ее обладателя рассматривать другого человека как равного себе. Человек, с этой точки зрения, высшая мировая ценность. Человеку многое дано, и это, естественно, накладывает на него серьезные обязанности. Альтруист А. С. Макаренко рекомендовал

¹ Егорычева И. Д. Личностная направленность подростка и метод ее диагностики // Мир психологии. — 1999. — №1.

предъявлять «...как можно больше требований к человеку, но вместе с тем и как можно больше уважения к нему».

Дефицит общественного признания нередко делает школьников, особенно меланхоликов и холериков, очень чуткими к вниманию и уважению со стороны старшего. При доброжелательном отношении и уважении учителей молодые люди начинают верить в себя, лучше учиться, заниматься самовоспитанием. Школьники особенно хорошо выполняют свои обязанности, когда видят искреннюю веру учителя в их способности и возможности роста. Только уважая учащихся, можно научить их уважать представителей старшего поколения, учителей и друг друга, т. е. заложить основы гуманистической направленности личности.

Представители гуманистической направленности могут иметь индивидуалистическую или альтруистическую акцентуацию. При индивидуалистической акцентуации личность тяготеет к автономии, стремится к независимости от коллектива, предпочитает работать, заниматься изолированно от других членов коллектива. При альтруистической акцентуации личность стремится к бескорыстной самоотдаче, помощи нуждающимся в ней, что становится в конце концов смыслом существования человека.

Типичным представителем гуманистической направленности является один из самых любимых нами литературных и телегероев Штирлиц. Он живет ради людей, дела, которому отдает всего себя. О хорошем не говорит, считает его само собой разумеющимся. Не терпит грубости, хитрости, ненавидит мизантропов, ловкачей. Полностью отдает себя делу, которому служит, и требует того же от подчиненных. Сочувствует людям, старается помочь им в трудную минуту.

Эгоистическая направленность делает личность непримиримой ко всему, что расходится с ее взглядами на жизнь. При высокой требовательности и взыскательности к другим представитель этого вида направленности снижает требовательность к себе. Имеет высокую самооценку. Школьников

рассматривает только как средство решения своих собственных проблем, причем не только на работе, но и в личной жизни.

При индивидуалистической акцентуации эгоцентризм выражается умеренно, при эгоцентрической — полной влюбленностью в себя драгоценного, неприятием других жизненных позиций, точек зрения. Такая личность стремится добиться успехов в любой области деятельности любыми средствами, не считается с интересами учащихся, коллег, не уважает их.

Типичный представитель этого вида направленности — Ромашов из книги В. Каверина «Два капитана». Все, что можно, начиная с товарищей и кончая любой сложившейся ситуацией, он использует для собственного блага, выгоды. Всю жизнь стремится к обогащению и сладкой жизни. Всегда готов на предательство, измену. О других судит по себе. Считает всех жадными, скрывающими от других свои мысли и чувства, не имеющими чести и совести, подменяющими долг соображениями личной выгоды.

Депрессивная направленность отличается заниженной самооценкой, нерешительностью в принятии решений, неуверенностью в собственных силах и способностях. Роль отстающего, плетущегося в последних рядах никого удовлетворить не может, и нередко такой человек компенсирует свои слабости стремлением добиться успеха в спорте, живописи, коллекционировании, а случается, и в противоправной деятельности. Общество, коллектив такой человек рассматривает как ценность и готов на многое, чтобы повысить свой авторитет, завлечь уважение товарищей по работе.

Депрессивная направленность имеет две акцентуации: конформистскую и самоуничижительную. Конформист стремится «быть как другие». Он не имеет собственного мнения, творческой жилки. Живет по указке сверху. Бездумно, некритически подчиняется любым авторитетам, большинству, коллективу.

При самоуничижительной акцентуации подросток считает себя незначительным винтиком в коллективе. Естественно, с ним не считаются товарищи, он является изгоем в группе сверстников.

Типичный представитель — Алеша Карамазов. У героя Достоевского преобладает плохое настроение. Он критичен к своей внешности и психическим качествам. Считает, что окружающие посмеиваются над его непрактичностью, слабостью волей, недостаточно развитым мышлением, повышенной эмоциональностью. У него часто возникают тяжелые переживания. При этом он охотно откликается на просьбы окружающих, всегда готов помочь знакомым и незнакомым, быть для всех одинаково полезным.

Суицидальная направленность характеризуется низкой оценкой личности и себя, и своего окружения. Человек этого типа агрессивен и к себе, и к обществу. Это необязательно ведет к расчетам с жизнью, но может привести к алкоголизму, наркомании, сексуальной распущенности, преступлениям. Одна из частых причин такого поведения — столкновение детских иллюзий со взрослой реальностью. Впитанные с детства иррациональные убеждения, например такие: «Все люди честные» или «Женщина должна быть любящей, аккуратной, чистоплотной», — приводят, когда окружающее дает противоположные образцы, к разочарованию в жизни, к формированию приспособленца, идущего к «светлому будущему» кривыми тропами.

Суицидальная направленность делится на мизантропическую и самоуничижительную. При мизантропической направленности учащийся ненавидит людей. Он злобно относится к товарищам, всегда готов на любую подлость, ненавидит преподавателей. В неменьшей степени он постоянно недоволен самим собой и, что самое страшное, убежден, что изменить что-либо в себе и окружающих невозможно. Встречаются такие подростки крайне редко, и в большинстве случаев это не их вина, а великая беда, причина которой —

обстановка в семье, в ближайшем окружении ребенка с самых ранних лет его жизни.

При самоуничижительной акцентуации молодой человек постоянно находится в минорном настроении. Он убежден, что идеальные люди выдумываются писателями и драматургами. На самом деле их не бывает. Бескорыстие, доброта не свойственны окружающим.

Представитель — вечно унылый, всем недовольный Бальзак. У него неизменно печальные глаза. Он постоянно создает себе массу проблем. Любит предостерегать близких, знакомых о грозящей им опасности. Опасается проявления сильных страстей. Считает, что порок разъедает тело, страсти разъедают душу человека. Любит охлаждать пыл оптимиста, энтузиаста, ошеломляя его словом, как ледяной водой из брандспойта. Считает судьбу враждебной по отношению к себе.

Содержание направленности личности

У нас у всех один якорь, с которого, если сам не захочешь, никогда не сорвешься: чувство долга.

И. С. Тургенев

Изучая содержание направленности личности, необходимо выявить, какие цели школьник ставит перед собой, к чему стремится в учебе, общественной работе, что считает главным в личной жизни. О многом говорят занятия и увлечения в свободное время, отношение к занятиям, самовоспитанию.

Однако не следует забывать, что занятия в свободное время и будущую профессию школьники вынуждены выбирать не только по призванию, но и по возможностям. Нередко те, кто стремится заниматься художественной самодеятельностью или техническим творчеством, вынуждены защищать спортивную честь школы, а те, кто мечтает о творческих профессиях, уже в школьные годы понимают, что им придется заниматься неинтересным для них, но хоро-

шо оплачиваемым трудом. Таким образом, маскируется подлинная направленность личности, появляются интересы, мешающие будущей профессиональной деятельности школьников.

Однако направленность личности, способности к успешной учебе можно воспитывать. Первые отличные оценки вызывают удовлетворение, появляется интерес к выполняемой работе. А как только удастся заинтересовать ученика, он начинает серьезнее подходить к выполнению своих обязанностей, у него легче формируются необходимые навыки, богаче становится направленность личности.

В содержание направленности входит мировоззрение личности — система взглядов, представлений о мире, об окружающих человека предметах и явлениях в природе и обществе. Мышление и воля учащегося позволяют перейти мировоззрению в убеждения — высшую форму направленности личности. Убеждения определяют моральные качества человека, а они, в свою очередь, регулируют поступки и проявляются в совести, чести, долге личности. Люди, обладающие этими качествами, творят чудеса. Но здесь действует какая-то роковая неумолимость. Чем выше цель, стоящая перед человеком, чем упорнее он трудится, тем более сильное противодействие приходится испытывать первопроходцу, тем больше он нуждается в помощи и поддержке. Негодным учителем, педагогическим ремесленником называли В. Ф. Шаталова. С. Королев сконструировал планер, позволяющий делать «мертвую петлю», — его обвинили в аэродинамической неграмотности. С. Федорова, начавшего делать операции по пересадке хрусталика, называли антифизиологом. Хирурга Г. Илизарова — специалистом слесарной медицины. К сожалению, не все первопроходцы выдерживают травлю. Покончили с жизнью В. Маяковский, Д. Сабинин, Ф. Белоярцев, создавший перфторан — заменитель крови.

Качества направленности личности

Прекрасным стремлениям души мы не придаем никакого практического значения, пока они остаются только стремлениями, да, мы ценим только факты и только по действиям признаем достоинства людей.

Н. А. Добролюбов

К качествам направленности личности относятся широта, интенсивность, действенность, уровень и устойчивость. Широта направленности говорит о круге интересов личности. Она включает профессиональные, технические, художественные, спортивные, музыкальные и другие интересы. Это может быть интерес к живописи, коллекционированию, натуралистической работе. Это может быть сочетание нескольких интересов или отсутствие ярко выраженной линии интересов.

Одно из качеств направленности — ее интенсивность. Высокая интенсивность различных форм направленности проявляется как страсть.

Действенность направленности говорит о реализации интересов, мечтаний, влечений в практической деятельности. Равнодушное отношение к реализации собственных планов, желаний свидетельствует о пассивности личности, низкой цене ее направленности. Неменьший вред преподавателю наносит его безразличное отношение к ученикам. Вряд ли есть в наши дни учитель, который не знает, что внимание и забота о человеке приносят практические результаты. Если дети чувствуют себя в коллективе комфортно, они учатся с азартом. И тем не менее нередко мы видим учителя, не считающего нужным сконцентрироваться на школьнике, с которым общается, преподавателя, который забывает поздороваться, прерывает разговор, отвечая на телефонные звонки, повышает голос на ученика по поводу и без повода. Произвол, грубость, невнимание к школьнику — бичи школы, вызывающие текучесть кадров учителей и учеников,

портящие жизнь людям, осложняющие жизнь самого учителя, директора школы, потому что расхождение убеждений и поведения, слова и дела вызывает недовольство собой, угрызения совести, снижение самооценки.

Уровень направленности говорит о соответствии идеалов, убеждений, склонностей моральным нормам, свойственным данному обществу. Естественно, что при оценке направленности следует учитывать соответствие или противоречие поступков школьника требованиям морали.

Одна из характеристик направленности личности — ее устойчивость. Основные взгляды развитой личности сохраняются на десятилетия, часто формируются на всю жизнь. Однако, расширяя кругозор, получая новые сведения, человек может изменить отношение к той или иной личности, к тому или иному событию, к группе людей или политической партии. На письмо женщине, которая упрекала К. М. Симонова в кардинальном изменении отношения к Сталину, писатель ответил, что он узнал то, чего не знал раньше. Человек, виновный в гибели многих тысяч людей, не мог продолжать оставаться моим кумиром, отвечал адресату писатель. И действительно, хотя устойчивость взглядов — очень ценное качество, вообще не изменяют своих позиций, как говорят в народе, только мертвые и дураки.

Отношения личности

Если бы ты хотел этого, ты не можешь отделить свою жизнь от человечества. Ты живешь в нем, им и для него. Мы все сотворены для взаимодействия, как ноги, руки, глаза.

Марк Аврелий

Из отношения преподавателя к самому себе прежде всего следует выделить необходимость быть примером для учеников. Перефразируя Я. А. Коменского, скажем: учитель должен быть в одежде зеркалом простоты, в образовании — зеркалом бдительности и прилежания, в поступ-

ках — зеркалом умеренности и искусности, в речах — зеркалом разговора и молчания, в частной и общественной жизни — зеркалом благоразумия.

Нельзя забывать, что, если люди усомнятся в нравственных качествах педагога, если они перестанут верить его словам, если станут подозревать его в нечестности, никакой речи об авторитете быть не может. Личность преподавателя будет вызывать насмешки, и умело руководить коллективом, добиваться высоких результатов в учебе он не сможет.

Быть примером для школьников очень непросто, но вполне возможно. Дети стремятся походить на нравственный идеал — эмоционально окрашенный, внутренне принятый образ учителя, который становится регулятором поведения ученика. Воспринятый или созданный внутренний идеал человека, с которого субъект берет пример и черты которого стремится воспитать в себе, свидетельствует о постоянно действующем нравственном мотиве. Мотив же, в свою очередь, формирует потребность быть похожим на учителя, походить на него в принципиально важном, главном, не только перенимать внешние стороны его поведения, но и улавливать внутреннюю логику его деяний и поступков.

Не случайно у чрезмерно строгого и требовательного директора школы постоянно хмурятся и жестко спрашивают со школьников классные руководители; у веселого учителя и школьники юмористы; у аккуратного, чистоплотного — в кабинетах и классах чистота и порядок; у разгильдяя-преподавателя — ученики, у которых все валится из рук, и постоянно нарушается трудовой ритм, режим учебы.

Потребность быть похожим на директора, учителя — это далеко не простое подражание, тем более не копирование. Это осознанный творческий диалог со своим кумиром. И ничего унижающего, как иногда считают, человеческое достоинство здесь нет. Подтверждение тому — многие выдающиеся люди с детских лет имели пример, образец, внутрен-

ний диалог с которым, бесспорно, помог им достичь самых больших высот в жизни и деятельности.

«Будь прозорлив, имей цель определенную. Возьми себе в образец героя древних времен, наблюдай его, иди за ним вперед; поравняйся, обгони — слава тебе», — говорил А. В. Суворов молодому генералу Милорадовичу.

Высокие нравственные идеалы не только способствуют воспитанию, но и, как считают отечественные психологи, являются одним из решающих условий воспитания вообще.

Методика выявления отношения школьников к учителю¹

Шкала включает 24 утверждения, выявляющих отношение учащегося или группы учащихся к преподавателю по трем параметрам: гностическому (демонстрирующему уровень компетентности педагога как специалиста), эмоциональному (помогающему выявить, насколько преподаватель симпатичен учащемуся как личность) и поведенческому (показывающему, как складываются реальные взаимоотношения младшего и старшего).

Шкала ПУ—I (ПУ — «преподаватель — учащийся»).

1. Преподаватель умеет точно предсказать результаты своих учеников.
2. Мне трудно ладить с преподавателем.
3. Преподаватель справедливый человек.
4. Преподаватель умело подводит меня к экзаменам.
5. Преподавателю явно не хватает чуткости в отношениях с людьми.
6. Слово преподавателя для меня закон.
7. Преподаватель тщательно планирует учебную работу со мной.
8. Я вполне доволен преподавателем.
9. Преподаватель недостаточно требователен ко мне.

¹ За основу методики взята разработка Ю. Ханина и А. Стамбулова, модернизированная М. И. Станкиным.

10. Преподаватель всегда может дать разумный совет.
11. Я вполне доверяю преподавателю.
12. Оценка преподавателя очень важна для меня.
13. Преподаватель в основном обучает по шаблону.
14. Работать с преподавателем одно удовольствие.
15. Преподаватель уделяет мне мало внимания.
16. Преподаватель, как правило, не учитывает моих индивидуальных возможностей.
17. Преподаватель плохо чувствует мое настроение.
18. Преподаватель всегда выслушивает мое мнение.
19. У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет преподаватель.
20. Я не стану делиться с преподавателем своими сокровенными мыслями.
21. Преподаватель хорошо знает мои слабые и сильные стороны.
22. Преподаватель наказывает меня за малейший проступок.
23. Я хотел бы стать похожим на преподавателя.
24. У нас с преподавателем чисто деловые отношения.

Таблица 8

Ключ для обработки шкалы

Профессиональные качества	+1	+4	+7	+10	-13	-16	-19	+22
Эмоциональные качества	-2	-5	+8	+11	-14	-17	-20	+23
Поведенческие качества	+3	+6	-9	+12	-15	+18	+21	-24

Ответ на каждый вопрос, совпадающий с ключом (табл. 8), оценивается в 1 балл. Знак «минус» в ключе меняет ответ опрашиваемого на обратный. Ключ не дается опрашиваемому, и он, таким образом, не знает, где ответ будет взят в обработку с его знаком, а где — с обратным. Это повышает надежность методики, мешая отвечающему

на вопрос шкалы сознательно обелить или очернить своего преподавателя. Мало того, такое оформление шкалы позволяет в отдельных случаях предлагать педагогу самому оценивать развитие у себя гностических, поведенческих и эмоциональных качеств, что мы неоднократно делали в ИПК руководящих работников и специалистов Минстанкопрома и в ИПК при Московском автомобильно-дорожном институте.

Очевидно, что по каждой из трех групп качеств можно набрать максимально 8 баллов. В этом случае оцениваемый получает оценку 5 («отлично»). Если по данному качеству набрано 7 баллов — оценка «хорошо». 5—6 баллов — «удовлетворительно». Менее 5 — «плохо».

Для выявления отношения группы к преподавателю суммируются оценки всех членов группы по каждому качеству отдельно и делятся на число оцениваемых (определяется среднее арифметическое).

Чтобы сделать более наглядными результаты опроса, оформляется таблица (табл. 9).

Таблица 9

Индивидуальные и коллективные показатели отношения учащихся к преподавателю

Характер межличностных отношений преподавателя с учащимися	Виды отношения		
	Гностический	Эмоциональный	Поведенческий
Очень благоприятный (7—8 баллов)	1, 3, 4, 5, 8 ¹	6, 7	2
Достаточно благоприятный (5—6 баллов)	2, 6, 7, 10	9	—
Средний (4 балла)	9	1	3, 4, 8
Ниже среднего (2—3 балла)	—	3, 4, 10,	1, 5, 10
Неблагоприятный (0—1 балл)	—	2, 5, 8	6, 7, 9

¹ Номерами обозначены учащиеся.

Выделить какую-либо сторону личности преподавателя можно только условно. Но надо иметь в виду, что положительная или отрицательная оценка по любому компоненту сказывается на оценке в целом. Если у педагога слабо развиты профессиональные качества, его ниже оценивают по поведенческим и эмоциональным компонентам. Если он груб, ниже оценивают его эмоциональные, а нередко и профессиональные качества.

Из таблицы видно, что с шестью учащимися у преподавателя отношения напряженные в эмоциональном и личностном плане. Хотя большинство тех же учащихся достаточно высоко оценивают профессиональную компетентность преподавателя. Значит, необходимо изменить способы поведения и общения с людьми.

Низкие эмоциональные оценки свидетельствуют о том, что потребность школьников в добрых человеческих отношениях не удовлетворена. Необходимо изменить отношение к личным делам, заботам, интересам ученика; проявлять интерес к его семье, увлечениям.

Снижение оценок за поведенческий критерий имеет место, когда преподаватель не обращает внимания на свое внешнее поведение, не владеет культурой общения. Поведенческий аспект наиболее динамичен. Его наиболее легко изменить, для этого рекомендуется чаще консультироваться, беседовать на разные темы с учащимися, привлекать их для решения различных производственных проблем, быть неизменно вежливым и предупредительным с ними.

Наиболее постоянна оценка профессиональных качеств учителя. Если она высока, значит, серьезных расхождений в технических вопросах, организации учебы, оценке выполненной работы у учащихся и учителей нет. Снижение оценок по этому компоненту свидетельствует, что преподаватель перестал расти профессионально, а его прошлый опыт в настоящее время уже недостаточен.

Характер — внутренний фатум личности?

Талант зреет в тиши, характер закаливается в бурях жизни.

И. Гете

Во взаимодействии человека со средой, с другими людьми выявляется множество его индивидуально-психологических особенностей. Многие из них несущественны, кратковременны или не влияют на его отношение к окружающему миру, например, бодрость и веселость при встрече с понравившимся молодым человеком, девушкой. Но есть у каждого человека и такие индивидуально-психологические черты, которые проявляются постоянно и отличают одну личность от другой. Это черты характера, выраженные отчетливо, определяющие одна другую и характеризующие стиль действий и отношений к окружающим обстоятельствам и людям. Характер — это основной психический склад человека.

Власть над собой — самая высшая власть, поработенность своими страстями — самое страшное рабство.

Сенека

В первые дни Великой Отечественной войны в Москве из мастеров спорта — добровольцев были созданы два истребительных батальона, из которых позднее сформировалась отдельная мотострелковая бригада особого назначения (ОМСБОН). Бойцы ОМСБОН совершали рейды в тыл к фашистам, проявляли чудеса героизма и мужества. В одном из боев группа спортсменов была отрезана карателями от своих и после затяжных боев слилась с партизанским отрядом Д. Медведева. Многократный абсолютный чемпион Советского Союза по боксу Н. Королев стал адъютантом командира.

Однажды раненого Медведева Королев выносил на себе несколько километров. А партизанский командир был ростом около двух метров и соответственно весил.

Случилась беда. Когда оба решили, что опасность уже позади, они, миновав перелесок, вышли прямо на немецкий блиндаж. У блиндажа стояли два солдата и офицер, который потребовал от Королева положить раненого на землю и, подняв руки вверх, подойти к нему. Королев поднял руки и пошел «сдаваться». Голову сверлила мысль, рассказывал он много позднее автору, только бы понял командир, только бы не выстрелил в спину.

Подойдя к врагам, боксер отдал свой автомат офицеру. Тот спустился в блиндаж и стал звонить по полемому телефону. Королев нокаутировал одного и другого солдата. Вырвал из-за пояса у ближайшего из них гранату и швырнул в блиндаж. Собрал оружие убитых, взвалил на себя Медведева и через несколько часов вышел к своим. За этот подвиг он был награжден первым орденом Боевого Красного Знамени.

Конечно, физическая сила и спортивная закалка сыграли здесь свою роль. Но главное — характер командира и бойца, первый сдержался и не принял скороспелого решения, второй, рискуя жизнью, подошел вплотную к врагам и, не колеблясь, вступил в неравную борьбу. Так поступают только люди с сильными характерами.

Характером называется совокупность устойчивых особенностей личности, определяющих поведение человека, проявляющихся в его поступках и отличающих одного человека от другого.

В характере синтезированы устойчивые особенности важнейших сторон психики человека. Характеры делятся на сильные и слабые, общественно направленные и эгоистические, замкнутые и общительные, цельные и противоречивые. Характер — это сложное, целостное свойство личности, имеющее свое индивидуальное и типическое содержание. Проявления характера и его структура зависят от обязанностей и задач, которые стоят перед человеком.

История вопроса

Человек является на свет со многими наклонностями и чертами характера, развитие которых в очень значительной степени зависит от окружающих условий.

А. Бебель

Одним из первых в истории изучил человеческий характер, называя его «нравом», Аристотель. Он определяет характер как некий штамп, образованный привычками, или, другими словами, как набор качеств, образованный сложившейся манерой поведения и характеризующий человека с позиций морали. Парадоксально, но факт, что требовательный к себе, упорный и настойчивый человек, ученый с сильной волей И. Кант считал, что характер неизменен. В нем нельзя изменить ни единой черточки. Развивая эту мысль, А. Шопенгауэр утверждал, что можно обмануть человека и добиться, что он сделает то, что тебе нужно, но изменить его характер невозможно. Можно, скажем, убедить начальника, что для успешного решения данной задачи целесообразно проявить внимание к подчиненному, но кардинально изменить его отношение к людям нельзя. Этот начальник не станет добрее, мягче, внимательнее к подчиненным, если эти черты не заложены в нем от рождения. Если бы человек мог усовершенствовать характер, считал Шопенгауэр, то отцы и деды были бы добродетельнее детей и внуков. А этого нет. Мало того, если человек проявил подлость, он навсегда теряет доверие окружающих. А это еще одно свидетельство того, что характер неизменен.

Смягчал позицию коллег Г. Спенсер. Он считал, что время и среда могут изменить характер потомков, но для этого требуются сотни лет. Ведь характер, по его мнению, завещан предками. Это тысячелетний опыт прародителей, запечатленный в мозгу.

Резко выступил против предшественников математик-философ, французский ученый К. Пэйо. То, что старшие

не лучше своих детей, говорил Пэйо, значит не то, что нельзя изменить характер, а только то, что к этому не стремятся, и дальше: никто не будет отрицать, что трус может проявить храбрость, защищая своего любимого ребенка или отстаивая свое богатство. Но если можно изменить характер хотя бы на десять минут, то где же пресловутая неизменность характера? Характер, способный переродиться на мгновение, не есть неизменный характер, а значит, руководитель может ставить перед собой задачи воспитания характеров подчиненных.

Однако поставить задачу легко, добиться ее успешного решения много труднее. Очень опасно считать изменение характера легким делом. Не добившись успеха, люди отчаиваются и считают совершенствование характера делом безнадежным. Изменение характера — дело долгое, трудное, оно требует терпения и труда. Прав был Г. Плеханов, утверждая, что характер человека изменяется в зависимости от окружающей его обстановки.

Социальное и биологическое в характере

*Упражнения, друзья, дают больше, чем
хорошее природное дарование.*

Протагор, древнегреческий философ

До сего времени нередко говорят о фатальной предопределенности характера. Но это не так. Характер не врожден. Однако задатки, и в первую очередь особенности нервной системы, сказываются на его проявлениях и влияют на формирование его индивидуальных особенностей. Так, два человека с сильным характером могут не походить друг на друга, резко отличаться один от другого. Один из них может быть горячим, порывистым, а другой — спокойным, рассудительным. Характер проявляется и формируется в делах и поступках человека. Ни одна из идейных, моральных или волевых черт характера не является врожденной. Ни одна способность не передается по наследству.

Однако проведенные нами опросы учителей, директоров и их заместителей (всего 1 110 человек) показали, что их мнения по этому вопросу неодинаковы. Меньшинство (412 опрошенных) считает главным не врожденные качества, а трудолюбие и прилежание, которые формируются при жизни. Большинство же уверено, что природные данные — основа успехов в управлении людьми. Конечно, темперамент влияет на контакты учителя со школьниками. Но он не детерминирует достижения человека в управлении людьми.

В то же время надо иметь в виду, что, например, быстрота реакции имеет врожденную основу. Она определяется латентным периодом, связанным с задержкой сигнала в синапсе, а эта задержка почти не поддается тренировке, т. к. определяется биохимическими процессами. Также очень трудно поддается коррекции частота движений. Но все это играет большую роль не в работе с учащимися на уроках труда.

Таким образом, не отрицая роли задатков в работе учителя, мы говорим, что главное не биологические, а социальные особенности личности педагога. При настойчивости, упорстве, трудолюбии, систематической работе с литературой, изучении опыта коллег определенных успехов в работе с отдельными людьми и коллективами добьется каждый интеллектуально и физически здоровый человек.

Именно здоровый, потому что изменить те или иные черты характера может любая болезнь. Гипертония вызывает раздражение, вспыльчивость, упрямство. Раздражительны и несдержанны диабетики. Они нередко словоохотливы, любят рассказывать знакомым и незнакомым о своем заболевании. При шизофрении наблюдается снижение активности, опустошенность, замкнутость. Духовный кризис, вызванный тяжелым нервным заболеванием, заставил Н. В. Гоголя сжечь подготовленную к печати вторую книгу «Мертвых душ». Прогрессирующий паралич у Мопассана привел к тому, что писатель отказался от работы. «Я обесчестил всех женщин мира», — каялся Мопассан. «Я убью себя, убью

бога», — угрожал он в беспамятстве. Правда, бывают парадоксальные случаи. В несчастье, беспамятстве человек иногда делается добрее, внимательнее к окружающим. Так, например, произошло с английским адмиралом Г. Нельсоном. Потеряв глаз и правую руку, он стал мягче относиться к ближним и подчиненным, стал добрее, человечнее.

Нет таких биологических показателей, по которым можно было бы однозначно определить характер человека. Человек способен сформировать у себя любой характер. Надо поверить, что это возможно. И взяться за себя сейчас же, не откладывая. Если задумались, когда начать, — ничего не получится. Человек становится другим, приобретает сильный характер, только когда понимает, что за свою жизнь, за каждый свой поступок отвечает он сам, а не жизненные обстоятельства, не другие люди.

Выразительные признаки характера

Когда глаза говорят одно, а язык — другое, опытный человек больше верит первым.

Р. Эмерсон, американский философ

О характере человека говорят его поза, походка, жесты, мимика. Так, поза, при которой одна рука засунута в карман или за обшлаг пиджака, а другая жестикулирует, голова приподнята, называется «дуче Муссолини». Эта поза говорит о высокомерии, надменности. Контактируя с таким человеком, держитесь с достоинством и уверенностью. Не раздражайтесь. Старайтесь перевести разговор на темы, в которых собеседник не компетентен.

Если визави сидит верхом, лицом к спинке стула, скрестил руки и положил на них голову, т. е. занял «круговую оборону», он необщителен, замкнут, агрессивен. Разговаривать с таким человеком лучше стоя, обращаясь к нему сверху вниз, или встать сзади, вынуждая его выйти из укрытия.

Если человек сидит или стоит прямо, внимательно слушает собеседника, не перебивая его, идет уверенно, твердо

ставя ногу, не горбясь, не размахивая руками, можно предположить, что он воспитан, организован, дисциплинирован, уверен в себе. Также об уверенности в себе говорит прямой зрительный контакт, благожелательное отношение к словам собеседника.

У агрессивного человека взгляд напряженный, силовой. У подозрительного, недоверчивого — взгляд искоса, украдкой. Сжатые без нервных напряжений губы говорят об аккуратности. Губы поданы вперед, нервно подрагивают — демонстрация слабого характера, обидчивости, плаксивости. Нижняя губа опущена и выпячена, взгляд прищуренный, свысока — свидетельство безразличия.

Если при улыбке морщится нос, это говорит о кокетливости, сентиментальности. Если, смеясь доброй шутке, человек закрывает глаза, можно предположить его доброту, отзывчивость, готовность в трудный момент прийти окружающим на помощь.

Человек с сильным характером часто держит одну руку в кармане, оставляя большой палец снаружи. Такой человек часто лишен чувства юмора. Контактируя с ним, хорошо быть подчеркнуто вежливым, сдержанным, не провоцировать его на скандал. Сплетенные ноги сигнализируют о стеснительном характере. Чаще такой характер демонстрируют женщины. В общении с ними необходима особая мягкость, сердечность.

Учитель чаще всего не задумывается о воспитывающем влиянии своей позы, о том, что поза выдает его характерные черты. Например, если он облокачивается одной рукой о стол, другой упирается в бок, а тело наклоняет в противоположную сторону, создается впечатление о его высокомерии, самолюбии. При такой позе очень трудно установить контакт с собеседником. Еще труднее общаться с человеком, когда взгляд его направлен поверх очков, тон менторский, назидательный, поднят чуть согнутый указательный палец.

Однако не следует забывать, что главный критерий характера — привычка. Только изучив привычки человека, можно

узнать его характер. Привычки показывают способы поведения личности в типичных ситуациях. Привычки поведения тесно связаны одна с другой и в совокупности создают целостную структуру характера.

Акцентуации характера

Дикие нравы, примитивные суждения, болезненность происходят от реактивных моделей поведения, а не от врожденных черт характера.

Рон Хаббард

Акцентуацией называется чрезмерное усиление отдельных черт характера при избирательной уязвимости личности к определенному рода психогенным воздействиям и нормальной устойчивости к другим. Акцентуированный характер дисгармоничен. Его черты развиты неравномерно в противовес гармоничному, всесторонне развитому характеру. Акцентуации бывают явными и скрытыми. Чистый тип акцентуации встречается редко. Тем не менее различают целый ряд акцентуаций. Основными, с которыми наиболее часто сталкивается учитель, на наш взгляд, являются следующие.

Конформный тип. Основная черта людей с такой особенностью характера — это соглашательство с тем, что диктует непосредственное привычное окружение. Они не проявляют инициативы, смелости, решительности и оригинальности в суждениях и поступках. Часто из-за этого, несмотря на хорошую учебу, они воспринимаются товарищами как бесцветные, примитивные люди. Их отношения с товарищами улучшатся, если преподавателю удастся создать в коллективе такую обстановку, при которой успехам в учебе придается серьезное позитивное значение. Для того чтобы избежать частого проявления соглашательской позиции конформного школьника, преподавателю целесообразно во время собраний, совещаний, любого рода дискуссий предлагать такому ученику высказать свое мнение первым.

Гипертимный тип. Представители этого типа — подвижные люди, легко сходящиеся с другими членами коллектива.

Они почти всегда находятся в приподнятом настроении. В группе такие люди стремятся к лидерству, но официальные обязанности их тяготят, они не любят выполнять повседневную мелкую работу. Например, не стоит такого человека назначать старостой, ежедневно подводящим итог проделанной работы, но, используя легкость овладения такими работниками непривычным, сложным материалом и их стремление к лидерству, можно с их согласия предложить остальным членам коллектива обращаться к ним за консультацией в случае возникновения каких-либо затруднений.

Эмоционально-лабильный тип. Это люди с неустойчивым настроением, которое изменяется даже по ничтожному поводу. Такие люди очень чувствительны как к похвале, так и к порицанию. Их окрыляет даже незначительный успех и подавляет любая неудача, учителю важно вовремя приободрить такого ученика, показать, что трудности, с которыми он сталкивается при выполнении очередного задания, носят временный характер, и наметить пути их преодоления.

Истерический тип обладает чертами характера, которые могут проявляться весьма многообразно. Это эгоизм, кокетливость, стремление казаться лучше, чем на самом деле, поведение, рассчитанное на внешний эффект, стремление находиться в центре внимания окружающих. Если такие люди не удовлетворены своим реальным положением в коллективе (например, не могут обратить на себя внимание успехами в труде), они прибегают к фантазиям, легко сживаясь с созданными образами. Например, стараются завоевать внимание и сочувствие окружающих якобы имеющимися у них тяжелыми заболеваниями, необычностью биографии или рассказами о невероятных историях, героями или участниками которых они, по их словам, были.

Преподавателю важно найти способ дать позитивный выход стремлению такого человека быть в центре внимания. Если он хорошо овладел какой-то операцией, ему можно поручить оказать помощь товарищам или контроль за их учебной работой. Если он не добивается успехов в работе, следует обра-

тить его внимание на то, что этим он сильно проигрывает в глазах окружающих его людей, что даже небольшой прогресс в учебе поднимет его в глазах окружающих больше, чем болезни и необычайные приключения.

Аффективно-застойный тип. У представителей этого типа затухание аффекта происходит значительно медленнее, чем у людей других типов. Опасность уже миновала, но представитель аффективно-застойного типа все еще помнит о ней и испытывает те же ощущения, что и в ситуации опасности. Такие люди часто бывают одержимы какой-то одной идеей и ради нее готовы забыть все остальное в окружающей их жизни. Как правило, они склонны настаивать на том, что считают своим правом. В повседневной жизни это проявляется как постоянная уверенность в своей правоте. Школьники, относящиеся к этому типу, обычно честолюбивы, но им не безразлично, каким образом завоевывается внимание окружающих. В отличие от представителей истерического типа, которые часто прибегают к фантазиям для того, чтобы произвести впечатление, аффективно-застойным нужен реальный успех.

Такое честолюбие часто становится сильнодействующим стимулом для различного вида деятельности людей такого типа. Подчеркивая успехи таких учащихся в учебе, самодеятельности, спорте, руководитель значительно повышает их заинтересованность в соответствующей деятельности.

Экзальтированный тип. Представители этого типа легко восторгаются, восхищаются по причинам, на которые большинство людей не обращают внимания. Они часто улыбаются, испытывают подъем духа, беспричинную радость, счастье. Но в то же время они часто впадают в отчаяние, откровенно воспринимают значительные события, легко разочаровываются в том, что еще вчера вызывало восторг.

Изменить доминирующие отрицательные установки лобовой атакой, как правило, не удастся. Часто, чтобы человек поверил в себя, стал более уравновешенным, чтобы товарищи стали относиться к нему с уважением, достаточно выя-

вить его сильные стороны. Интеллектуально развитому, много читающему можно поручить рассказать товарищам о новой интересной книге. Умеющему рисовать — посоветовать оформить стенную газету, выпустить листовку, посвященную какому-нибудь радостному событию. Имеющему золотые руки предложить оказать помощь в учебе товарищу, починить оборудование и инвентарь, починить, а может быть, и пошить модную одежду подругам. Желательно почаще обращаться к представителям этого типа по имени и на «вы». Такое обращение убеждает человека, что он заметное лицо в коллективе, а преподаватель не просто уважает его, а относится к нему с особым уважением.

Шизоидный тип. Основная черта представителей этого типа — утрата эмоциональности, замкнутость, духовное одиночество. Эти люди не интересуются жизнью товарищей по работе, безразличны к успехам и неудачам окружающих. Они сдержанны в проявлении своих чувств. Чаще всего пессимистично настроены. Не верят в лучшее будущее, не видят смысла жизни. Естественно, к ним настороженно относятся товарищи, холодно — ученики других классов.

В работе с шизоидом можно добиться успеха, заинтересовав его деятельностью, в которой проявятся его способности и он сможет отличиться. Перевоспитание часто рассматривается как борьба с недостатками, как стремление изжить отрицательные черты характера человека, ликвидировать пробелы в поведении, в отношении к товарищам, к учебе. Отсюда основными методами воздействия становятся замечания, наказания, «накачки». А эффективность таких воздействий очень низка. Потому что нарушается один из основных принципов воспитания — опора на положительное в человеке, — предусматривающий формирование у воспитуемого высоких нравственных качеств путем организации интересной для него конкретной деятельности.

Гораздо эффективнее заинтересовать его художественной литературой, поэзией, живописью, музыкой, спортом, общественной работой и систематически отмечать достигну-

тые им успехи. Переполненный восторгом от своего мастерства, нужности людям, он начнет сначала трудиться радостно и воодушевленно, а затем изменит отношение к коллегам.

Циклоидный тип характеризуется повышенной раздражительностью и склонностью к апатии. Тяжело переживает неприятности, на замечания реагирует крайне раздражительно. Настроение почти ежедневно меняется от приподнятого до подавленного. Временами бывает общительным, а иногда тяжелой ношей на него наваливается тоска.

Формирование характера учащихся

Ничто ведь само не строится. Уверен, что скромником и бойцом, отзывчивым, умницей, храбрецом учатся и становятся.

Э. Асадов

Характер проявляется и формируется в целях и поступках. В. И. Ленин работал в библиотеке в Лозанне и обратил внимание на товарища из России, который несколько дней внимательнейшим образом, не отрываясь, изучал толстую книгу.

— Что вы с таким вниманием читаете? — спросил Ленин.

— Я воспитываю волю, характер, Владимир Ильич.

— Читая книгу, нельзя сформировать характер. Видите во дворе турник? Поработайте на нем. Видите крутую гору? Поднимитесь на нее, преодолевая страх, усталость. Это и будет воспитанием характера. Характер формируется в преодолении трудностей, препятствий. Читая и размышляя, вы этого не добьетесь.

Ленин был прав. Житейские, спортивные трудности, когда они остаются позади, формируют характер. Препятствие для волевого человека — это наковальня, на которой куется характер. Известная всему миру скульптура Е. Вучетича «Перекуем мечи на орала», воздвигнутая в Нью-Йорке перед зданием Организации Объединенных Наций, вылеплена с фигуры чемпиона мира и олимпийского чемпиона по борьбе Бориса Гуревича. Спортсмен не любил рассказывать, и малоизвестно, что в детстве он был настолько слаб, что в борьбу

его брать не хотели. Но он ошеломил тренеров своей удивительной настойчивостью и трудолюбием, железным характером, который помог ему добиться успеха.

В воспитании характера необходимо прежде всего сформировать истинные убеждения, представления и идеалы. Это важнейшее условие формирования сильного характера. Одновременно следует добиваться, чтобы человек не только знал, но и реализовывал свои убеждения в жизни и труде. Его мировоззрение не должно быть оторванным от практики.

Очень удачно сказал И. Гете: «Лишь тот достоин жизни и свободы, кто каждый день идет за них на бой». Не надо бояться громких слов. Воспитание деловитости, дисциплинированности, расторопности, активности — это и есть борьба за личность школьника. Эта борьба требует на любом участке создавать условия, при которых нет простоев, когда у ученика заняты и голова, и руки в течение всего рабочего дня, когда весь класс работает на каждом уроке от звонка и до звонка.

Неотъемлемая черта характера — дисциплинированность, точное соблюдение правил поведения школьника. Дисциплинированность воспитывается, когда неизменно выполняются требования учителя, все режимные положения школы. Разумные требования выполняются многократно. Работа эта строится сознательно. Смысл требований старшего должен быть понятен учащимся. Работа по воспитанию характера идет непрерывно. Требования выполняются и в будни, и в праздники, и при хорошем, и при плохом настроении педагога.

Все учителя школы, все представители организаций предъявляют каждому ученику одинаковые требования. В ходе их выполнения преодолеваются трудности и препятствия.

Воспитывая моральные (доброта, деликатность), эмоциональные (веселость, страстность), волевые (настойчивость, критичность), умственные (сообразительность, находчивость) черты характера, преподаватель прежде всего показывает пример поведения, образец выполнения установленных требований. Он формирует общественное мнение коллектива, поддерживающее идеалы поведения и осуждающее недостатки.

Он не забывает об индивидуальном подходе, не упускает возможности одобрить и похвалить лучшие проявления характера и отметить недостатки в поведении учеников.

Ничем не заменимую роль в формировании характера играет самовоспитание. Прямой обязанностью учителя является стремление указать школьнику наиболее эффективные пути самовоспитания положительных черт характера, преодоления вредных привычек, объяснить, что сила характера в борьбе за последовательное и настойчивое достижение цели. У человека с сильным характером слово не расходится с делом.

Не следует забывать, что характер не врожденное качество личности. Он формируется и совершенствуется в течение жизни. Человек непосредственно участвует в выработке своего характера и сам несет ответственность за его отрицательные проявления. В народе очень верно подмечено: «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу».

Вот почему сила характера — сокровище. Ученики с сильным характером — совесть школы.

Изучение свойств характера

Для изучения свойств характера предлагаются тесты-опросники диагностики уровня волевой саморегуляции, склонности к риску и выявления преобладающих характерологических тенденций.

Исследование склонности к риску

Цель исследования: оценить склонность к риску.

Материал и оборудование: опросник А. Г. Шмелева, бланк для ответов и ручка.

Процедура исследования

При исследовании возможны как индивидуальный, так и групповой варианты. В последнем случае важно обеспечить независимость ответов испытуемых. Каждый получает текст опросника с инструкцией и бланк для ответов, состоящий из номеров вопросов и расположенной рядом графы для ответов.

Инструкция испытуемому: «Перед Вами набор утверждений. Внимательно прочитайте каждое утверждение и решите, верно оно или неверно по отношению к Вам. Если верно, то в листе ответов против номера этого утверждения поставьте знак “плюс” (+), а если неверно — “минус” (–)».

Опросник

1. Я часто говорю до того, как обдумал сказанное.
2. Мне нравится быстрая езда.
3. Я часто меняю свои интересы и увлечения.
4. Лучший способ приобрести настоящих друзей — говорить людям то, что о них думаешь.
5. Во множестве случаев вопрос на экзамене может быть поставлен так, что он оказывается совершенно не связанным с программой и вся подготовка оказывается бесполезной.
6. Жизнь без опасностей мне не кажется слишком скучной.
7. Если хочешь занять высокое положение по службе, следуй пословице «Тише едешь — дальше будешь».
8. Азартные игры мешают развитию у человека чувства ответственности за то, чтобы принимать продуманные решения.
9. Я быстрее испытываю скуку от какого-либо занятия, чем большинство людей, делающих то же самое.
10. Когда я тороплюсь, а автобуса долго нет, я, вместо того чтобы ждать, лучше пройду две-три остановки пешком, хотя знаю, что автобус меня догонит.
11. Мне интересно сделать так, чтобы подзадорить кого-нибудь.
12. Только неожиданные обстоятельства и некоторое чувство опасности позволяют мне мобилизовать свои силы.
13. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
14. Только по-настоящему смелые действия позволяют человеку получить известность и признание.
15. Мне неприятны те лица, которые из-за собственной прихоти превращают серьезные дела в легкомысленные игры.
16. Когда я вырабатываю конкретный план действий, я почти всегда уверен (уверена), что мне удастся его осуществить.

17. Когда на небе светит солнце, я никогда не беру с собой на прогулку зонт, даже если прогноз обещает дождь.
18. Я часто стремлюсь испытать возбуждение.
19. Мне неприятно, когда мне навязывают пари, даже если я полностью уверен (уверена) в своем мнении по данному вопросу.
20. В некоторых случаях я не остановлюсь перед тем, чтобы солгать, если мне нужно произвести хорошее впечатление.
21. По-настоящему умный человек избегает скороспелых решений — он умеет дожидаться таких моментов, когда действовать можно наверняка.
22. Я не считаю, что трюки, выполняемые цирковыми акробатами без страховочного пояса, выглядят более впечатляющими.
23. Я предпочитаю работу, включающую перемены к путешествиям, даже если она может быть небезопасной.
24. Я всегда плачу за провоз багажа на транспорте, даже если не опасаясь проверки.
25. Я думаю, что стоит верить в свой шанс, даже когда перевес не на моей стороне.
26. В творческом деле главное — это дерзкий замысел, пусть даже в результате нас ждет неудача из-за нелепых случайностей.
27. Я не пожалею денег ради того, чтобы в нужный момент выглядеть состоятельным и привлекательным человеком.
28. Когда при встрече мой знакомый на меня не смотрит, я не стану навязывать ему свое общение и здороваться первым.
29. Большинство людей не понимают, до какой степени их судьба зависит от случая.
30. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и комфортом, с одной стороны, и безопасностью — с другой, я выберу безопасность.
31. Я чувствую себя лучше всего, когда испытываю острое увлечение какой-либо затеей.
32. Я предпочитаю приобретать такую одежду, про которую я твердо знаю, что она надежна и выглядит хорошо независимо от скачков моды.

33. Когда я играю в различные игры, я люблю взять инициативу на себя, даже зная, что противник только и ждет этого.
34. Во время путешествий я люблю отклоняться от известных маршрутов.
35. Я часто попадаю в такие ситуации, из которых мне хочется поскорее выбраться.
36. Если я даю обещание, то практически всегда сдерживаю его, независимо от того, удобно мне это или нет.
37. Если мой непосредственный начальник будет «зажимать» мои новаторские идеи, у меня хватит смелости довести их до сведения руководителя более высокого ранга.
38. Азартные игры развивают у человека способность принимать смелые решения в сложных жизненных ситуациях.
39. Когда я читаю остросюжетную книгу, я никогда не тороплюсь быстрее узнать, чем все кончится, и с удовольствием читаю по порядку.
40. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
41. Лучший способ вызвать искреннее отношение к себе — доверять людям.
42. Я чувствую себя лучше всего, когда испытываю счастье — ощущение покоя и комфорта.
43. Мне бывает гораздо труднее купить одну дорогую вещь, чем ряд дешевых вещей той же суммарной стоимости.
44. Если я играю, то я предпочитаю играть или спорить на что-нибудь.
45. Люди слишком часто безрассудно тратят собственное здоровье, переоценивая его запасы.
46. Если мне не грозит штраф, то я перехожу улицу там, где удобно, а не там, где положено.
47. Я не рискую покупать одежду без примерки.
48. Только смелый человек способен на подлинно благородное отношение к людям, независимо от того, как они относятся к нему.
49. В командной игре важнее всего взаимная подстраховка.
50. В жизни людям на самом деле очень часто приходится играть в опасную игру «пан или пропал».

Обработка результатов

Цель обработки результатов — получить показатель величины склонности к риску как черты характера. Показатель подсчитывают по числу совпадений знаков ответов согласия — несогласия на утверждения шкалы склонности к риску.

Номер утверждения и знак ответа

2 +, 3 +, 4 +, 6 —, 7 —, 8 —, 9 +, 11 +, 12 +, 13 —, 14 +, 15 —, 17 +, 18 +, 19 —, 21 —, 22 —, 23 +, 25 +, 26 +, 27 +, 28 —, 30 —, 31 +, 32 —, 33 +, 34 +, 37 +, 38 +, 39 +, 40 +, 41 +, 42 —, 43 —, 44 +, 45 —, 47 —, 48 +, 49 —, 50 +.

Для оценки отношения испытуемого к исследованию в опроснике заданы утверждения, согласие с которыми свидетельствует об искренности отвечающего, а несогласие — о неискренности.

Ответы «неверно» по утверждениям опросника 1, 5, 20, 29, 35, 46 и ответы «верно» по утверждениям 10, 16, 24, 36 являются неискренними. Если количество таких ответов 8, 9, или 10, то это свидетельствует о недостоверности результатов тестирования. В этом случае тестирование нужно повторить, обратив дополнительное внимание испытуемого на инструкцию.

Анализ результатов

Анализ склонности к риску как черты характера имеет важное значение для психологического прогнозирования процессов принятия решения в ситуации неопределенности. В ходе анализа результатов следует ориентироваться на то, что показатель склонности к риску может варьировать от 0 до 40. Чем больше величина показателя, тем больше склонность к риску.

Если показатель склонности к риску составляет 30 и более единиц, то ее уровень является высоким, такого человека можно назвать рискующим при условии, что его ответы были достаточно искренними. Если показатель в границах от 11 до 29, то склонность к риску средняя, а если меньше, чем 11, то

уровень риска низкий, такой человек не любит рисковать, и его можно назвать осмотрительным.

Во время интерпретации результатов следует принять во внимание, что большая склонность к риску не только свидетельствует о решительности, но и может вести к авантюризму.

Темперамент

Всегда вперед, после каждого совершенного шага готовиться к следующему, все помыслы отдавать тому, что еще предстоит сделать.

Н. Н. Бурденко

Гармония разнообразия

Человека как биологический организм давно пытаются классифицировать, уложив в наименьшее число типов, называемых конституцией. Однако в наше время научно доказана абсурдность жесткой связи физиологических особенностей личности с конституцией. А вот связь темперамента с типом нервной системы, разработанная И. П. Павловым, признана современной наукой бесспорной. Не изменения психологии личности вызывают социальные и политические перемены, а, наоборот, изменение материальных условий жизни приводит к изменениям в психике и поведении человека.

Однако с некоторыми положениями теории И. П. Павлова и его учеников современная наука несогласна. В частности, с утверждением, что «сильная нервная система» относится к «совершеннейшему из типов», а «слабая нервная система» — к «инвалидному типу». В наше время установлена возможность компенсации индивидом недостатков темперамента и возможность каждой здоровой личности заниматься многими видами профессиональной деятельности.

Индивидуальный подход к личности

*Стыдить лжеца, шутить над дураком
И спорить с женщиной — все то же,
Что черпать воду решетом.
От сих троих избавь нас, боже.*

М. Ю. Лермонтов

Несколько лет тому назад окончил консерваторию молодой человек. Подготовленность его была слабой, но честолюбие било ключом! И решил молодой специалист зарекомендовать себя сразу, чтобы выделиться из этой «серятины» исполнителей, заполняющих оркестровые ямы. Но как? По зрелом размышлении он решил продемонстрировать свой талант в сольном концерте. И всеми правдами и неправдами добился разрешения на такой концерт. Но когда увидел в городе афиши со своим именем, испугался, хорошо понимая, что его исполнительское мастерство не вызовет бурных оваций. Но, подумав, нашел выход из положения. Уговорил своего профессора, известного на всю страну музыканта, аккомпанировать своему ученику.

— Публика дура! В музыке все равно не разбирается. А когда увидят, кто аккомпанирует мне, молодому исполнителю, решат, что я музыкант с большим будущим, и успех будет обеспечен.

Упросить профессора удалось без особого труда. Мало того, он уговорил своего друга, тоже известного музыканта, сесть рядом, переворачивать ноты.

Когда концерт кончился, в газете появилась такая рецензия: «Мы присутствовали на очень странном концерте. Тот, который переворачивал ноты, должен был аккомпанировать. Тот, который аккомпанировал, должен был выступать соло. А тот, который выступал соло, должен был сесть переворачивать ноты».

К сожалению, с подобной ситуацией мы сталкиваемся довольно часто, не только в музыке многие люди выполняют не свои обязанности. А значит, и эффективность их труда очень низка. Они не отдают своему учебному заведению, предмету, который ведут, ученикам то, что могли бы

отдать, занимаясь своим, близким, соответствующим их индивидуальности делом. Положение усугубляется неумением многих преподавателей учитывать особенности собственного темперамента и темперамента своих подчиненных.

Людей давно волновала эта проблема. Все ли мы одинаковы? Все ли можем одинаково успешно выполнять разные виды работы? Как учитывать индивидуальность исполнителя, давая ему то или иное задание?

Еще до нашей эры грек Теофраст разделил человечество на 30 типов. Эта классификация выделяла людей болтливых, скучных, хвастливых и т. д., т. е. отличавшихся от окружающих каким-то одним признаком, основной особенностью. В XX в. психолог К. Юнг делил людей на 4 категории. За основу классификации он брал восприятие окружающего мира с помощью ощущения или мышления, эмоций или интуиции. Люди, по Юнгу, могут воспринимать мир с помощью одной или двух из этих функций.

Врач М. В. Черноруцкий делил людей по конституции. К астенической конституции он относил людей и длинных, и худых. К гиперстенической — низких и полных. И к нормостенической — нормально сложенных. Однако вряд ли такая классификация имеет какой-нибудь смысл. Уже дети прекрасно знают, что важно не то, какой рост или вес у человека, а то, каков его кругозор, нравственные и волевые качества, что он умеет делать, хороший ли товарищ.

Особый интерес в наше время вызвала книга немецкого психиатра Э. Кречмера «Строение тела и характер». Кречмер жестко связывает конституцию тела и характер человека. Не случайно эпиграфом к этой книге он взял слова Шекспира. Устами Цезаря Шекспир говорил: «Хочу я видеть в свите только тучных, а Кассий тощ, в глазах холодный блеск». В этой фразе отражена концепция Кречмера, считавшего, что толстый человек не может быть скрытным, вероломным. Таким может быть только тощий индивид.

Деление людей на типы не такая простая и невинная вещь, как может показаться на первый взгляд. Итальянский психиатр Ч. Ломброзо связывал строение организма с преступностью. Он считал, что по конфигурации черепа, по стигмам (клеймам), имеющимся на поверхности головы, можно определить потенциального преступника. И с целью профилактики преступлений предлагал ссылать «потенциальных преступников на необитаемые острова» или уничтожать их в концентрационных лагерях. Ломброзианство было взято на вооружение фашизмом.

Американский психолог XX в. Э. Торндайк делил людей по цвету кожи и утверждал, что черный цвет говорит об отсутствии интеллекта, что чернокожие и цветные никогда не смогут догнать белых американцев и европейцев, желтых японцев по умственному и нравственному развитию. Сейчас нет надобности доказывать абсурдность этой «теории».

Это не значит, что людей вообще нельзя классифицировать, что классификация не может принести пользы тому, кто воспитывает и обучает людей, кто руководит ими. Палитра людских характеров разнообразна. Поэтому существует множество различных классификаций людей. Психологи США часто делят жителей страны на рациональных и иррациональных. Рациональные любят жить и работать по плану. Не терпят компромиссов. Стремятся к ясности во всем. Иррациональные плану предпочитают импровизацию, ведут себя в зависимости от настроения, непоследовательны в действиях и решениях, легко отказываются от своей позиции, если убедились, что она неверна, или если она невыгодна.

В телефильме «Эта веселая планета» на Землю прилетают инопланетяне. Будучи типичными рационалистами, они выясняют, зачем пьют шампанское (наверное, лекарство), зачем перетягивают канат, зачем бегут в мешках. «А вы знаете, без мешков быстрее». Их рациональный разум не воспринимает разумными поступки, лишенные ло-

гики. К сожалению, очень похожи на них некоторые руководители, возмущающиеся поведением того или иного подчиненного: «Ко всем подхожу одинаково, и все ведут себя нормально. А с этим просто никакого сладу нет». В том-то и дело, что не всегда поведение человека поддается логическому анализу. Внешне обращаясь к учащимся одинаково, по существу, к каждому из них следует подходить по-разному.

Индивидуальный подход к школьникам требует учета их идеалов, интересов, установок, особенностей домашнего воспитания. Мы же ставим перед собой задачу рассказать только об особенностях темперамента учителя и ученика и учета этих особенностей в повседневной работе.

Еще в IV в. до н. э. древнегреческий врач Гиппократ дал своеобразную классификацию темпераментов. Он считал, что поведение человека зависит от соотношения в организме четырех жидкостей. От названия этих жидкостей произошло название темпераментов: у сангвиника — крови (сангуиз), у флегматика — слизи (флегма), у холерика — желчи (холе) и у меланхолика — черной желчи (меланхоле). В дальнейшем наука отвергла зависимость темперамента от соотношения жидкостей и установила зависимость темперамента от некоторых особенностей нервной системы и взаимодействия организма ребенка с внешней средой.

В лаборатории И. П. Павлова были выделены три основных свойства нервной системы: сила, уравновешенность и подвижность возбудимого и тормозного процессов. Различные сочетания этих свойств дают четыре типа высшей нервной деятельности, четыре темперамента. Таким образом, люди делятся на сангвиников, флегматиков, холериков и меланхоликов.

Для наглядности дан рис. 23 Бидструпа, на котором шуточно продемонстрированы 4 варианта поведения, характерные для каждого типа темперамента (А — холерик, Б — флегматик, В — меланхолик и Г — сангвиник).

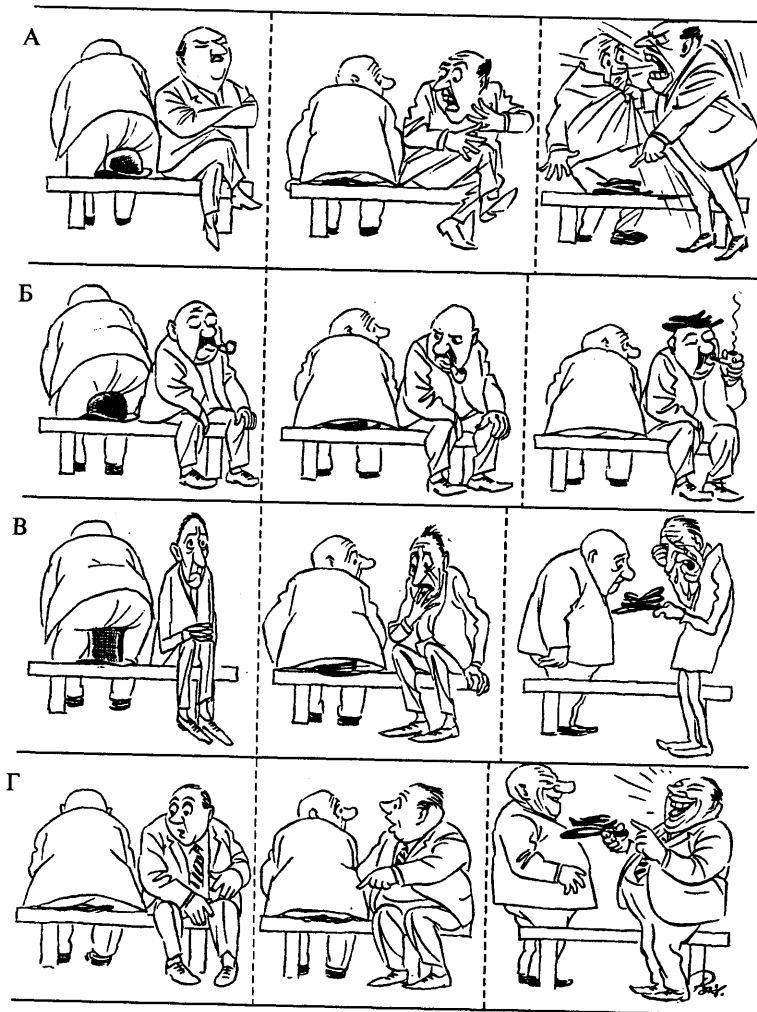


Рис. 23

Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду многие психические различия между людьми — различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие динамические, индивидуально-устойчивые особенности психической жизни, поведения и деятельности. Выделяют три сферы проявления темперамента: общую активность, особенности моторной сферы и свойства эмоциональности.

Общая активность определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с окружающей средой — физической и социальной. По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным, стремительным.

Проявления темперамента в моторной сфере можно рассматривать как частные выражения общей активности. К ним относятся темп, быстрота, ритм и общее количество движений.

Когда говорят об эмоциональности как проявлении темперамента, то имеют в виду впечатлительность, чувствительность, импульсивность и т. п.

Учет особенностей темперамента учащихся

*Весь мир — театр,
В нем женщины, мужчины — все актеры.
У них есть выходы, уходы,
И каждый не одну играет роль...*

В. Шекспир

Современный стиль работы педагога требует учета свойств нервной системы воспитанников. Сангвиника отличает психическая активность, быстрота и живость движений, высокая работоспособность. У него быстрый темп речи, богатая мимика. Его можно быстро увлечь работой, если она требует смекалки, быстроты выполнения, разнообразных действий. Однако работу, выполняемую сангвиником, требуется постоянно контролировать. Иначе он, с удовольствием взявшись за дело, быстро охладевает к нему. Сангвиник легко усваивает самые сложные объяснения преподавателя,

даже в экстремальной обстановке улавливает нюансы в голосе старшего, понимает смысл указаний и распоряжений руководителя. Он охотно работает в коллективе. Быстро сходится с незнакомыми людьми.

Флегматик неохотно выполняет новую, незнакомую работу. Но то, что он привык делать, то, что у него хорошо получается, делает с удовольствием. Флегматик с трудом включается в работу, которую не выполнял раньше, не любит новые инструменты, оборудование, к которому не привык. Он нуждается в дополнительном времени для адаптации к новым условиям учебы, к ответу на сложный вопрос, к выполнению непривычной письменной работы. Его занимают проблемы качества выполнения любой работы при отсутствии желания сделать больше, чем предусмотрено заданием. Флегматика не следует упрекать в медлительности. Его целесообразно потирапливать, помогая и подбадривая, но не лишая самостоятельности.

Холерик отличается высоким уровнем активности, быстрым темпом движений, порывистостью, вспыльчивостью. Он нетерпелив, склонен к резким сменам настроения, плохо контролирует свои эмоции, нередко бывает агрессивным. Живой, несдержанный, он может стать прекрасным помощником учителя, если направить его энергию в правильное русло. Однако его необходимо тактично контролировать и сдерживать, учить самообладанию, терпимому отношению к промахам в работе и недостаткам в поведении коллег. Холерик охотно выполняет работу, в которой максимальные напряжения сменяются периодами с меньшей нагрузкой, более спокойными. Он постоянно, в любом деле стремится к успеху, к тому, чтобы добиться большего, чем товарищи, и нуждается в систематической похвале. В случае неудач у холерика вероятны срывы, непродуманные действия, после которых часто появляется раскаяние. Его надо учить сдерживать чувства, но не резкими замечаниями, особенно если рядом товарищи, а с глазу на глаз или переключением, или замечанием, сделанным в замедленном темпе, спокойным, тихим голосом, не унижая его достоинство, не оскорбляя его чувства.

Меланхолик нуждается в идеальных условиях для работы. Успешно трудится в спокойной обстановке, не требующей частой смены характера действий и быстрых реакций. Однако часто невнимателен, т. к. вспоминает старые обиды, оскорбления, думает о возможной неудаче. Может учиться успешно, если бодр и весел, но очень быстро бодрость сменяется апатией, вялостью — и успеха как ни бывало. Быстро утомляется. Легко раним. Глубоко переживает даже незначительные промахи. Представитель меланхолического темперамента больше, чем кто-либо другой, нуждается в добром слове старшего, заботе, во внимании, в ласке. Для него большую роль играет эстетическое оформление рабочего места, класса, методического кабинета, спортивного зала.

Но «чистый» темперамент встречается редко. Кроме того, жизненные обстоятельства, среда, воспитание могут изменить ту или иную его черту. Так, холерик общителен, но, если он родился с физической травмой, скажем с врожденным вывихом бедра, он не сможет участвовать во многих детских играх. Несколько попыток поиграть с товарищами в футбол заканчиваются неудачей. Он начинает отдаляться от сверстников и может вырасти замкнутым человеком, хотя останется холериком. А флегматик, наоборот, замкнут. Но, родившись четвертым ребенком в семье, он все время среди людей. Старшие братья и сестры ежедневно приводят товарищей, друзей. Хлебосольные родители часто приглашают в гости родственников, друзей, соседей. Выросший в такой обстановке флегматик будет общительным человеком.

Но ни один тип темперамента не может фатально предопределить какие-либо черты характера ученика. Свойства типа нервной системы могут только благоприятствовать или противодействовать образованию определенной системы условных рефлексов, лежащих в основе черт характера, например, пассивно-оборонительных или агрессивных. Соответственно этому и свойства темперамента могут благоприятствовать или противодействовать развитию тех или иных черт характера. При благоприятных объективных условиях холерику легче стать храбрым, чем меланхолику. А при

неблагоприятных условиях, наоборот, меланхолик чаще становится трусом, чем холерик.

Поэтому не столь важно знать, какой темперамент у школьника, сколь необходимо наблюдать за каждым учеником и запоминать, какие действия в его адрес наиболее перспективны. Так, «тревожным» следует реже делать критические замечания во время работы и тем более на глазах их товарищей¹. Их же необходимо удерживать от чрезмерной активности. «Нетревожных» целесообразно, наоборот, активизировать, чаще контролировать их самостоятельную работу.

От импульсивных нужно требовать сознательного выполнения каждого задания до конца, учить работать по заранее составленному плану. Инертных хорошо подключать к выполнению общественных нагрузок циклического характера, т. е. таких, при которых нет многочисленных разнородных действий, а многократно выполняется одна операция. Однако, готовя инертных к выполнению трудных заданий, сглаживая индивидуальные различия, формируя так необходимые в коллективе живость и общественную активность, необходимо постепенно подключать их к выполнению таких ациклических действий, как, например, шефская помощь ученикам младших классов, игра активных ролей в общественной жизни школы, руководство кружком художественной самодеятельности, спортивной секции.

Чрезмерную общительность экстравертов, ориентированных вовне, раскрытых, активных, общительных, легко контактирующих с людьми, целесообразно ограничивать; интровертов, спокойных, скромных, трудно приспособляющихся к новым людям, ориентированных на себя, на свои ощущения, переживания, мысли, — приучать к работе на людях, к отчету о проделанной работе перед коллективом и т. п. Однако уровень общительности в большей степени связан с реальным вкладом личности в решение групповой задачи и, вопреки мнению многих классных руководителей, меньше зависит от индиви-

¹ Тревожность — психическое состояние внутреннего беспокойства, неуравновешенности. В отличие от страха, тревога может быть неопределенной, беспредметной.

дуальных особенностей ученика. Так, активный общественник, способный, приложив усилия, вывести свой класс в передовые, содействовать успеху группы ребят в самодеятельности, спорте, высоко активен с товарищами, успешно решает с ними те или иные проблемы, прекрасно чувствует себя среди одноклассников. А его более общительный товарищ, не вносящий вклад в учебную или общественную деятельность класса, тянувший, скажем, по успеваемости коллектив назад, нередко выключается из сферы активного общения коллег.

Среди школьников всех возрастов мы встречаем сенсорики и интуитивных. Первые стремятся овладеть инициативой в общении; на вопрос сразу же получить ответ; поставленную задачу тут же выполнить; если что-то неясно — спросить и разобраться немедленно; горячо отстаивать свои интересы. Вторые целеустремленны; уходя в производственный процесс, в чтение художественной литературы, в конструирование или решение шахматных задач, не видят и не слышат, что творится вокруг, уклоняются от споров, не относящихся к делу, которым они занимаются в данный момент, избегают столкновений. Часто не способны отстоять свои интересы, постоять за себя.

Особенности руководства людьми

Особенности руководства людьми — важное условие, с которым надо считаться при индивидуальном подходе к воспитанию и обучению, к формированию характера, к всестороннему развитию умственных и физических способностей.

В. Д. Небылицин

Разные учащиеся требуют неодинакового подхода. Стремление всеми руководить одинаково, одинаково учить неизбежно осложняет процесс управления коллективом, затрудняет общение, рано или поздно приводит к конфликтам с воспитанниками, является причиной многих пробелов в воспитательной работе. Только внимательно присматриваясь к школьнику, анализируя его поступки, реакцию на заме-

чение старшего, на успех и неудачу, можно выявить мотивы его поведения, индивидуальные особенности, наметить тактику и стратегию общения с ним. Различные мотивы поступков, особенности черт характера, темперамента требуют неодинакового подхода к исполнителям.

Опрос «эффективных» и «неэффективных» преподавателей показал, что первые более дифференцированно характеризуют своих учеников. В частности, в число причин неудовлетворительной учебы включают следующие: нездоровье, нелады в семье, недостаточную общеобразовательную подготовку, слабое развитие познавательных процессов (восприятия, внимания, памяти), эмоциональной и волевой сферы. Вторые же чаще всего результатом отставания в учебе считают только разгильдяйство и лень.

Нотаций квалифицированные педагоги не читают вообще, а их менее опытные коллеги используют ежедневно. Разговоры на темы, не относящиеся к занятиям, в дисциплинарной практике первых встречаются постоянно, а у вторых они случайны и очень редки. Наконец, отношение к лучшим ученикам и к отстающим школьникам у обеих категорий преподавателей неодинаковое. «Эффективные» учителя за одинаково хорошую работу больше хвалят отстающего школьника, а за одинаково плохую — выражают неудовольствие прежде всего в адрес благополучного ученика. «Неэффективные» учителя, наоборот, хорошему школьнику прощают неудачу, а слабого по привычке отчитывают, а при хорошей учебе превозносят успехи сильного воспитанника и не замечают удачу отстающего.

Учителям сангвиникам и холерикам рекомендуется особенно четко и организованно проводить начало учебного дня, стараясь не делать замечаний, а сразу же без раскачки приступать к работе. Тщательно проверять выполнение своих заданий, чистоту и исправность оборудования и инвентарь. Скрупулезно исправлять отдельные ошибки и погрешности учащихся. В общении чаще использовать просьбу, шутку. Требовательнее контролировать выполнение собственных заданий. Неуклонно требовать выполнения поставленной задачи до конца.

Учителям-флегматикам можно посоветовать внимательно следить, чтобы каждое их распоряжение слушали и выполняли все до одного школьника. Не выпускать из поля зрения ни одного из них. Объясняя что-либо, одновременно демонстрировать пособия, экономя время. В разговорах с воспитанниками приводить больше новых, интересных примеров и фактов. Контролируя молодых людей, стремиться к исправлению типичных ошибок и только потом устранять индивидуальные погрешности.

Для учителей-меланхоликов особенно важно не начинать урок, внеклассное занятие, воспитательную беседу, пока не установится полная тишина. Чаше опираться в работе на помощь актива, лучших учащихся. В случаях нарушения дисциплины стремиться переключать внимание подопечных на выполнение нового задания, на решение возникшей проблемы. Стараться не допускать пауз в разговоре со школьниками, особенно когда дается указание, распоряжение. Не снижать темп речи до конца разговора. Беседуя с учащимся, включать в разговор яркие иллюстрации, шутки, крылатые выражения. Все это помогает избегать конфликтов с подопечными.

Но успешное управление коллективом и отдельными учащимися зависит не только от типа нервной системы преподавателя, но и от его требовательности, справедливости, доброжелательности. Независимо от темперамента всегда необходимо быть требовательным и в то же время справедливым и внимательным к каждому школьнику. Терпеливо добиваться высокой успеваемости и дисциплины каждого учащегося. Создавать здоровый психологический климат в коллективе, с искренним уважением относиться к классу в целом и к каждому, даже самому слабому ученику.

Несколько лет тому назад в академии МВД защищалась кандидатская диссертация. Первый пожарный в стране стал кандидатом психологических наук. С помощью существующих методик начальник пожарной команды из Самары выявил темперамент каждого своего подчиненного и

проследил, как работают представители каждого темперамента в разных условиях.

— Перед пожарной командой стоят две основные задачи — профилактика загорания и борьба с огнем, — докладывал диссертант. — В ходе профилактики надо внимательно осмотреть самые потаенные уголки, например на чердаках зданий. Убедиться, что там нет тряпок, стружек, опасных в смысле загорания предметов. С этой работой успешно справляются меланхолики и флегматики. Самый принципиальный холерик в лучшем случае два чердака пройдет, на третьем много нарушений пропустит. Иная ситуация обнаруживается в ходе тушения пожара. Меланхолики и флегматики оказываются сзади, отходят на второй план. В огонь идут холерики и сангвиники. Я соответственно разделил обязанности между представителями разного темперамента. В последние годы моя команда лучшая в России, — под аплодисменты закончил диссертант.

Хороший пример для воспитателей всех рангов — отношение к спортсменам лучших тренеров России. Самые известные из них, учитывая индивидуальные особенности спортсменов, находят специфические, целесообразные только в общении с данной конкретной личностью формы общения.

Велико умение находить ключик к спортсмену у известного тренера по прыжкам в воду Т. М. Петрухиной. Вот два ее ученика: серебряный призер Олимпийских игр К. и олимпийский чемпион Б. На К. тренер никогда не повышала голос, иначе та немедленно уходила в себя, начинала плакать и выступала после этого плохо. Во время соревнований К. перед каждым прыжком нужно было приободрить взглядом, жестом, а если была возможность, и словом. А на Б. нередко нужно было повысить голос, но после окрика, замечания к нему больше не следовало подходить. Разозлившись, он начинал напряженно думать, жестко контролировать себя, и тренер знала, что подсказка, подбадривание ученику уже не нужны.

Заслуженный тренер СССР по фехтованию В. Аркадьев, делаясь опытом, рассказывает, что к С. Чирковой нельзя подходить сразу после боя, особенно если она проиграла, т. к. в этот момент она вообще не в состоянии разговаривать. А В. Путятин охотно беседует сразу же после поединка, даже если он проиграл. Л. Кузнецова перед ответственной схваткой приходится убеждать, что от этого боя уже ничто не зависит, и, успокоившись, он прекрасно выступает, а Д. Тышлеру, наоборот, в трудный момент надо сказать, что от этого боя зависит все. А ведь оба — чемпионы мира.

Особенности подхода педагога к ученикам — представителям разных темпераментов показаны в табл. 10.

Таблица 10

Индивидуальный подход к школьникам — представителям разных темпераментов

Поведение учителя, школьника	Можно повысить голос	Быстро овладевают новым материалом	Любят разнообразную работу	Любят выполнять хорошо знакомую работу	Легко общаются с незнакомыми людьми	Особенно надежны в семейной жизни
Темперамент						
Сангвинический (сильный, уравновешенный, подвижный)	+	+	+	—	+	+
Флегматический (сильный, уравновешенный, инертный)	+	—	—	+	—	+
Холерический (сильный, неуравновешенный, подвижный)	—	+	+	—	+	—
Меланхолический (слабый, неуравновешенный, подвижный или инертный)	—	—	—	+	—	—

Таким образом, учитывая индивидуальные особенности учащихся, находя обычные, стандартные и подходящие только к данной конкретной личности способы общения, опираясь на определенные черты характера и темперамента школьников, можно, поддерживая добрые отношения с ними, резко увеличить эффективность труда каждого.

Исследование свойств темперамента

Цель исследования: определить уровни эргичности, пластичности, темпа и эмоциональности как свойств темперамента.

Материал и оборудование: тест-опросник В. М. Русалова, состоящий из 105 вопросов, бланк для ответов, ручка.

Процедура исследования

Исследование свойств темперамента с помощью опросника можно проводить как с одним испытуемым, так и с группой. При работе с группой каждый должен быть обеспечен текстом опросника и бланком для ответов.

В задачи экспериментатора входит обеспечение условий самостоятельности ответов испытуемых и чтение инструкции.

Инструкция испытуемому: «Вам предлагается ответить на 105 вопросов. Вопросы направлены на выявление Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый естественный ответ, который придет Вам в голову. Отвечайте быстро, точно. Помните, нет «хороших» или «плохих» ответов. Если Вы выбрали ответ «да», поставьте крестик (или галочку) в графе «да» на бланке для ответов возле соответствующего номера вопроса. Если Вы выбрали ответ «нет», поставьте крестик (галочку) соответственно в графе «нет»».

Опросник

1. Подвижный ли Вы человек?
2. Всегда ли Вы готовы с ходу, не раздумывая, включиться в разговор?
3. Предпочитаете ли Вы уединение большой компании?
4. Испытываете ли Вы постоянную жажду деятельности?

5. Ваша речь обычно медленна и нетороплива?
6. Ранимый ли Вы человек?
7. Часто ли Вам не спится из-за того, что Вы поспорили с друзьями?
8. В свободное время Вам всегда хочется заняться чем-либо?
9. В разговоре с другими людьми Ваша речь часто опережает Вашу мысль?
10. Раздражает ли Вас быстрая речь собеседника?
11. Чувствовали бы Вы себя несчастным человеком, если бы на длительное время были лишены возможности общения с людьми?
12. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
13. Нравится ли Вам быстро бегать?
14. Сильно ли Вы переживаете неполадки в своей работе?
15. Легко ли Вам выполнять работу, требующую длительного внимания и большой сосредоточенности?
16. Трудно ли Вам говорить очень быстро?
17. Часто ли Вы испытываете тревогу, что выполнили работу не так, как нужно?
18. Часто ли Ваши мысли перескакивают с одной на другую во время разговора?
19. Нравятся ли Вам игры, требующие быстроты и ловкости?
20. Легко ли Вы можете найти другие варианты решения устной задачи?
21. Испытываете ли Вы чувство беспокойства из-за того, что Вас могли неправильно понять в разговоре?
22. Охотно ли Вы выполняете сложную, ответственную работу?
23. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
24. Легко ли Вы воспринимаете быструю речь?
25. Легко ли Вам делать одновременно очень много дел?
26. Возникают ли у Вас конфликты с Вашими друзьями из-за того, что Вы сказали им что-то, не подумав заранее?
27. Вы предпочитаете делать несложные дела, не требующие от Вас большой энергии?

28. Легко ли Вы расстраиваетесь, когда обнаруживаете значительные недостатки в своей работе?
29. Любите ли Вы сидячую работу?
30. Легко ли Вам общаться с разными людьми?
31. Вы обычно предпочитаете подумать, взвесить и лишь потом высказаться?
32. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
33. Быстры ли у Вас движения рук?
34. Вы обычно молчите и не вступаете в контакты, когда находитесь в обществе малознакомых людей?
35. Легко ли Вам переключиться с одного варианта решения задачи на другой?
36. Склонны ли Вы иногда преувеличивать в своем воображении негативное отношение близких Вам людей?
37. Разговорчивый ли Вы человек?
38. Вам обычно легко выполнять дело, требующее мгновенных реакций?
39. Вы обычно говорите свободно, без запинок?
40. Беспокоят ли Вас страхи, что Вы не справитесь с работой?
41. Легко ли Вы обижаетесь, когда близкие люди указывают на Ваши личные недостатки?
42. Испытываете ли Вы тягу к напряженной, ответственной деятельности?
43. Считаете ли Вы свои движения медленными и неторопливыми?
44. Бывают ли у Вас мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?
45. Можете ли Вы без долгих раздумий задать щекотливый вопрос другому человеку?
46. Доставляют ли Вам удовольствие быстрые движения?
47. Легко ли Вы «генерируете» новые идеи?
48. Сосет ли у Вас под ложечкой перед ответственным разговором?
49. Можно ли сказать, что Вы быстро выполняете порученное Вам дело?
50. Любите ли Вы браться за большие дела самостоятельно?

51. Богатая ли у Вас мимика в разговоре?
52. Если Вы обещали что-то сделать, всегда ли Вы выполняете свое обещание независимо от того, удобно Вам это или нет?
53. Испытываете ли Вы чувство обиды от того, что окружающие Вас люди обходятся с Вами хуже, чем следовало бы?
54. Вы обычно предпочитаете выполнять одновременно только одну операцию?
55. Любите ли Вы игры в быстром темпе?
56. Много ли в Вашей речи длительных пауз?
57. Легко ли Вам внести оживление в компанию?
58. Вы обычно чувствуете в себе избыток сил и Вам хочется заняться каким-нибудь трудным делом?
59. Обычно Вам трудно переключить внимание с одного дела на другое?
60. Бывает ли, что у Вас надолго портится настроение от того, что сорвалось запланированное дело?
61. Часто ли Вам не спится из-за того, что не ладятся дела, связанные непосредственно с работой?
62. Любите ли Вы бывать в большой компании?
63. Волнуетесь ли Вы, выясняя отношения с друзьями?
64. Испытываете ли Вы потребность в работе, требующей полной отдачи сил?
65. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?
66. Склонны ли Вы решать много задач одновременно?
67. Держитесь ли Вы свободно в большой компании?
68. Часто ли Вы высказываете свое первое впечатление, не подумав?
69. Беспокоит ли Вас чувство неуверенности в процессе выполнения работы?
70. Медленны ли Ваши движения, когда Вы что-то мастерите?
71. Легко ли Вы переключаетесь с одной работы на другую?
72. Быстро ли Вы читаете вслух?
73. Вы иногда сплетничаете?
74. Молчаливы ли Вы, находясь в кругу друзей?

75. Нуждаетесь ли Вы в людях, которые Вас ободрили бы и утешили бы?
76. Охотно ли Вы выполняете множество разных поручений одновременно?
77. Охотно ли Вы выполняете работу в быстром темпе?
78. В свободное время Вас обычно тянет пообщаться с людьми?
79. Часто ли у Вас бывает бессонница при неудачах на работе?
80. Дрожат ли у Вас иногда руки во время ссоры?
81. Долго ли Вы мысленно готовитесь перед тем, как высказать свое мнение?
82. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
83. Обычно Вы предпочитаете легкую работу?
84. Легко ли Вас обидеть в разговоре по пустякам?
85. Обычно Вы первым в компании решаетесь начать разговор?
86. Испытываете ли Вы тягу к людям?
87. Склонны ли Вы вначале поразмыслить, а потом говорить?
88. Часто ли Вы волнуетесь по поводу своей работы?
89. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
90. Держитесь ли Вы обычно обособленно на вечеринках или в компаниях?
91. Склонны ли Вы преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с работой?
92. Нравится ли Вам быстро говорить?
93. Легко ли Вам удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи?
94. Предпочитаете ли Вы работать медленно?
95. Переживаете ли Вы из-за малейших неполадок на работе?
96. Вы предпочитаете медленный и спокойный разговор?
97. Часто ли Вы волнуетесь из-за ошибок в работе, которые были Вами допущены?
98. Способны ли Вы успешно выполнять длительную трудовую работу?

99. Можете ли Вы, недолго думая, обратиться с просьбой к другому человеку?
100. Часто ли Вас беспокоит чувство неуверенности в себе при общении с людьми?
101. Легко ли Вы беретесь за выполнение новых заданий?
102. Устаете ли Вы, когда Вам приходится говорить долго?
103. Вы предпочитаете работать с прохладцей, без особого напряжения?
104. Нравится ли Вам разнообразная работа, требующая переключения внимания?
105. Любите ли Вы подолгу бывать наедине с собой?

Бланк для ответов на тест-опросник заготавливают на стандартных листах бумаги или на длинных полосах шириной 6—7 см. Ориентировочно его структура может выглядеть следующим образом:

Номер вопроса	Ответы			Номер вопроса	Ответы	
	Да	Нет			Да	Нет
1				...		
2				104		
3				105		
...			Ф. И. О.			
...						

Обработка результатов

Цель обработки результатов — получение ряда показателей свойств темперамента: эргичности, социальной эргичности, пластичности, социальной пластичности, темпа, социального темпа, эмоциональности, социальной эмоциональности и контроля по вопросам на социальную желательность. Величины вышеназванных показателей подсчитываются по количеству совпадений с ответами «да» и «нет», приведенными в ключе.

Ключи

Эргичность (Эр): ответы «да» на вопросы 4, 6, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 98; ответы «нет» на вопросы 27, 83, 103.

Социальная эргичность (СЭр): ответы «да» на вопросы 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86; ответы «нет» на вопросы 3, 34, 74, 90, 105.

Пластичность (П): ответы «да» на вопросы 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101; ответы «нет» на вопросы 54, 59.

Социальная пластичность (СП): ответы «да» на вопросы 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99; ответы «нет» на вопросы 31, 81, 87, 93.

Темп (Т): ответы «да» на вопросы 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77; ответы «нет» на вопросы 29, 43, 70, 94.

Социальный темп (СТ): ответы «да» на вопросы 24, 37, 39, 51, 72, 92; ответы «нет» на вопросы 5, 10, 16, 56, 96, 102.

Эмоциональность (Эм): ответы «да» на вопросы 14, 17, 28, 40, 60, 61, 79, 88, 91, 95, 97.

Социальная эмоциональность (СЭм): ответы «да» на вопросы 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

Контрольные вопросы на социальную желательность (К): ответы «да» на вопросы 32, 52, 89; ответы «нет» на вопросы 12, 23, 44, 65, 73, 82.

Анализ результатов

Ответы на данный тест-опросник позволяют охарактеризовать темперамент как систему формальных (поведенческих) изменений, отражающих 4-блочную структуру функциональной системы человека:

- блок афферентного синтеза, которому соответствует эргичность;
- блок программирования, который представлен пластичностью;
- блок исполнений, которому соответствует темп;
- блок обратной связи, которому соответствует эмоциональная чувствительность.

В каждой шкале темперамента выделены две подшкалы: предметно-ориентированная и субъективно ориентирован-

ная (или коммуникативная). Они отражают две сферы взаимосвязи человека со средой: предметный мир и общество, т. е. деятельность и общение.

Показатель «Эр» — предметная эргичность — характеризует уровень потребности человека в освоении предметного мира, жажду деятельности, стремление к умственному и физическому труду, степень вовлеченности в трудовую деятельность.

Показатель «СЭр» — социальная эргичность — отражает уровень потребности в социальных контактах, свидетельствует о направленности на освоение социальных форм деятельности, стремление к лидерству, общительности и о вовлеченности в социальную деятельность.

Показатель «П» — пластичность. Это показатель степени легкости или, наоборот, трудности переключения с одного предмета на другой, быстроты перехода с одних способов мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремления к разнообразию форм предметной деятельности.

Показатель «СП» — социальная пластичность — помогает выяснить степень легкости или трудности переключения внимания в процессе общения с одного человека на другого, склонность к разнообразию коммуникативных программ, готовых форм социального контакта.

Показатель «Т» — темп — представляет скоростные особенности человека. Он свидетельствует о скорости выполнения отдельных операций, быстроте моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

Показатель «СТ» — социальный темп. С его помощью можно установить скоростные характеристики речедвигательных актов в процессе общения.

Показатель «Эм» — эмоциональность. Он предназначен для того, чтобы оценить эмоциональную чувствительность к несовпадению (расхождению) между задуманным, ожидаемым, планируемым и результатами реального предметного действия, чувствительность к неудачам в работе.

Показатель «СЭм» — социальная эмоциональность. Вопросы, соответствующие социальной эмоциональности, касаются эмоциональной чувствительности в коммуника-

тивной сфере: чувствительности к неудачам в общении, к оценкам окружающих людей.

Показатель контроля социальной желательности «К» — это показатель искренности ответов. Совпадающие ответы характеризуют степень искажения отвечающим информации о себе. Чем больше показатель «К», тем меньше искренности, и, наоборот, чем он меньше, тем более достоверными считаются другие показатели темперамента. Считается, что отвечающий был искренним и честным сам с собой, если «К» не превышает 5.

Уровень каждого из исследуемых свойств темперамента оценивается отдельно. При этом если тот или иной показатель имеет величину в пределах 0—3, то это свидетельствует о низком уровне, если 4—8 — среднем и если 9—12 — высоком.

Хорошее знание студентами свойств собственного темперамента помогает им лучше прогнозировать свое поведение, рассчитывать сроки выполнения взятых на себя заданий, понимать причины сложностей во взаимоотношениях с людьми. А желающие самосовершенствоваться смогут лучше сориентироваться в том, на какие стороны своего поведения им следует в первую очередь обратить внимание.

Исследование свойств темперамента может служить уточняющим средством, если возникли сомнения в диагностике типа темперамента, предпринятые с помощью других. Однако проверку следует проводить не ранее чем через неделю.

Педагогические способности учителя

*Предназначение, задача, обязанность
всякого человека — всемерное разви-
тие всех способностей.*

К. Маркс

Каждый ли педагог может стать мастером своего дела или для достижения педагогического успеха необходимы какие-то особые дарования? Иными словами, какие факторы влияют на успех педагогической деятельности, на формирование профессионального мастерства: природные или социаль-

ные? Каковы слагаемые педагогического мастерства? Какова структура педагогических способностей?

От задатков, от особенностей нервной системы, от своеобразия головного мозга зависит многое. Но способности не развиваются из задатков сами по себе. «Маугли» — прекрасная сказка Киплинга. Однако развить человеческие способности можно только среди людей, участвуя в общественной жизни, главное содержание которой — труд. Без труда нельзя развить никакую способность. При этом способности развиваются тем полнее и глубже, чем содержательнее и разнообразнее деятельность человека и чем с большим интересом она выполняется.

Исследования показывают, что главную роль в развитии способностей педагога играет его профессиональная деятельность и его стремление к самосовершенствованию. Развитие способностей непосредственно связано с педагогическими умениями и навыками, которыми должен владеть каждый преподаватель.

Против принятого деления способностей на общие и специальные возражает В. Д. Шадриков. Специальные способности он считает оперативной формой общих способностей¹. Автор считает, что специальных способностей как таковых нет. Профессиональные способности совпадают с общими познавательными и психомоторными способностями. При детальном рассмотрении психических функций оказывается, что это или оперативное проявление общего свойства, или профессиональный навык. Не возражая, по существу, против такой постановки вопроса, мы предлагаем читателю подробную структуру профессиональных способностей учителя, помогающую анализировать свою педагогическую деятельность и облегчающую формирование педагогического мастерства.

Основных способностей только пять, категорически утверждает В. Н. Дружинин². Он относит к основным способностям академические (способность активно учиться), интеллектуальные (способность к решению любого рода за-

¹ Шадриков В. Д. Деятельность и способность. — М., 1994.

² Дружинин В. Н. Теоретические основы диагностики познавательных способностей: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. — М., 1989.

дач, требующих однозначного решения), креативные способности (способность к творчеству), сенсомоторные способности, или скоростно-силовые, и способности к тонкой координации движений, а также способности к общению. На этой базе, по В. Н. Дружинину, формируются специальные способности, например музыкальные. Мы считаем позицию специалиста крайне субъективной и помещаем в книге специальные способности педагога, помогающие ему взглянуть на себя как бы со стороны, выявить успехи и недостатки в работе.

Мы предлагаем читателю разработку дробной структуры способностей педагога средней школы, полностью разделяя позицию известного психолога А. А. Леонтьева, считавшего детальную в дальнейшем классификацию этих способностей «серьезной помощью действующему педагогу»¹.

К числу основных педагогических способностей можно отнести следующие: дидактические, экспрессивные, перцептивные, научно-педагогические, авторитарные, коммуникативные, личностные, организаторские, конструктивные, мажорные, гностические, психомоторные и способности к распределению и концентрации внимания.

Дидактические способности

Дидактические способности — умение преподнести материал так, чтобы он стал доступным и был прочно усвоен, иными словами, умение эффективно строить учебно-воспитательный процесс.

Проявляя дидактические способности, преподаватель увлекает школьников историей великих научных открытий, теорией предмета, экспериментом. Ведь без склонности к занятиям, без увлеченности не может быть и способности к ним. И наоборот, ученик, заинтересованный в учении и тем более увлеченный, занимается с удовольствием, а значит, упражняет и развивает свои способности.

¹ Леонтьев А. А. Педагогическое общение. — М., 1979. — С. 31.

Основные пути формирования дидактических способностей — непрерывная интеллектуальная работа педагога над собой, включающая изучение фундаментальной педагогической и психологической литературы и периодики, пособий по методике преподавания, а также анализ опыта работы педагогов-практиков в колледжах и училищах.

Особое внимание педагогу необходимо обратить на типы высшей нервной деятельности учеников, быстроту их мышления, восприятия, воображения, памяти, особенности работоспособности, внимания, т. е. на те характеристики личности, которые непосредственно влияют на творческое усвоение учебного материала.

Учитывая психические особенности учащихся, необходимо учить их думать, находить ответы на интересующие вопросы, т. е. организовать обучение таким образом, чтобы каждый из обучаемых самостоятельно решал возникшую проблему, находил правильный ответ, делал верный вывод.

Задачам оптимизации учебного процесса служат наилучшие способы организации учебной и воспитательной работы, минимальные затраты времени преподавателя и школьников на достижение намеченных результатов, ограниченный объем домашних заданий, рациональный темп продвижения вперед при изучении нового материала и т. п.¹

Экспрессивные способности

Экспрессивные способности — умение преподавателя образно и ярко выражать мысли с помощью слова и невербальных средств.

С помощью слова можно дать глубокие знания, внушить необходимость дисциплинированного поведения и соблюдения строгого режима дня, убедить обучаемых в целесообразности напряженной творческой работы. Недаром И. П. Павлов называл слово самым сильным раздражителем для человека.

Важно помнить, что слово как способ интеллектуального и эмоционального воздействия по-разному воспринимается

¹ Подробнее об этом см.: Бабанский Ю. К. Оптимизация педагогического процесса / Ю. К. Бабанский, М. М. Поташник. — Киев, 1984.

учащимися. Если полного взаимопонимания между последними и преподавателем нет, то серьезная беседа может быть воспринята юношами и девушками как знак особого внимания и привести к самодовольству, к мыслям о своей исключительности.

Однако у большинства учеников сильно развито чувство независимости, а порой и дух противоречия. Поэтому разговор с такими воспитанниками следует вести в мягком и доброжелательном тоне, выслушивать их возражения, не перебивая, поощрять сомнения и попытки отстоять свою точку зрения, подталкивать к выдвижению аргументов в защиту собственных идей, в оправдание своего поведения.

Однако недостаточно хорошо изложить материал. Важно, чтобы он был правильно понят и усвоен. А это произойдет только тогда, когда у школьников появятся соответствующие потребности. Всякая деятельность начинается с возникновения потребности. Деятельность обучаемого — с возникновения познавательной потребности, которая опредмечивается и становится мотивом. Удовлетворить эту потребность, сохранить мотив деятельности, скажем, до конца занятия непросто. Для этого необходимо дать связанный с жизнью материал, найти в известных сведениях какие-то новые грани, неожиданные повороты, связанные с интересами занимающихся, «встроить» излагаемый текст в их прошлый опыт, насытить изложение занимательными отступлениями, фактами и т. п.

Овладеть искусством речи должен и может каждый педагог. Начинается эта работа с изучения соответствующей литературы. В первую очередь педагогу можно порекомендовать книги Г. З. Апресяна «Ораторское искусство» (М., 1972) и Е. А. Ножина «Основы советского ораторского искусства» (М., 1981), журналы «Слово лектора» и «Знания — народу». Продолжая изучать литературу, необходимо чаще выступать, разговаривать с коллегами и учащимися, каждый раз анализируя собственное выступление и в дальнейшем исправляя допущенные ошибки. Не следует забывать тривиальную истину: для того чтобы хорошо говорить, надо много говорить.

Перцептивные способности

Перцептивные способности — умение воспринять внутренний мир человека, в том числе и школьника, почувствовать его психическое состояние в каждый отдельный момент, выявить его отношение к занятиям, к преподавателю.

Основа перцепции — в аналитическом подходе к поведению обучаемого, в готовности педагога фиксировать в сознании значимые детали этого поведения, раскрывающие их внутреннее содержание.

Плохое настроение ученика средней школы, пропуски им занятий, грубость могут быть следствием ненормальной обстановки в семье или неблагополучия в коллективе товарищей, отклонений в состоянии здоровья. И понять это, помочь ему добиться успехов в учебе можно, только хорошо зная, что учащемуся конкретно мешает серьезно учиться и правильно вести себя в коллективе. Одновременно следует попытаться устранить причины этих отрицательных влияний, используя оптимальные в данных условиях методы воспитания и обучения.

К примеру, то, что обычно называют ленью, не атрибут, присущий школьнику, а скорее результат неверной тактики воспитателей, либо оберегающих его от каких-либо трудовых усилий, либо не замечающих и не поощряющих старательной работы и прилежного отношения к занятиям ученика. Внимание и поощрение, наоборот, являются противоядием его лени.

Важно уметь «читать» экспрессивные «движения» молодого человека.

Наблюдения показывают, что в ситуации эмоционального напряжения девушки наклоняют тело вперед или назад, расслабляются, юноши, наоборот, напрягаются, держатся прямо, двигаются скованно. Если ученик, сидя за столом, склонился вперед, смотрит на преподавателя, в глазах туманная дымка, ноги напряжены и всей ступней стоят на полу, можно быть уверенным, что он не слушает, думает о своем.

Перцептивные способности особенно важны для педагога, работающего с меланхоликами и холериками. Они испытывают острую потребность в понимании, и с возрастом эта

потребность усиливается. Поэтому отсутствие перцептивных способностей рано или поздно может привести преподавателя к конфликту как с отдельными школьниками, так и с целой учебной группой, классом.

Чтобы овладеть перцепцией, знать мотивы поведения учащегося, научиться их выявлять с помощью словесных и практических, прямых и косвенных методов, необходимо приучить себя аналитически подходить к поведению воспитанников, фиксировать в сознании значимые его детали, помогающие лучше понимать воспитуемых. Со способами выявления мотивов поведения можно познакомиться в книге В. В. Богословского «Психология воспитания школьника» (Л., 1974).

Научно-педагогические способности

Научно-педагогические способности подразумевают участие в научно-исследовательской работе педагогического характера, постоянное стремление к новому, желание трудиться творчески, экспериментировать, систематически изучать литературу и опыт коллег.

Добиться успехов в обучении и воспитании школьников можно, только проявляя собственную инициативу и творчество, участвуя в экспериментальной работе. Немецкий педагог А. Дистервег справедливо подчеркивал, что «без стремления к научной работе учитель элементарной школы неизбежно попадает под власть трех педагогических демонов: механичности, рутинности, банальности. Он деревенеет, каменеет, опускается»¹.

В наши дни слова выдающегося педагога прошлого особенно актуальны.

Необходимо приучать себя не только внимательно следить за новинками литературы, за текущий периодикой, за новыми педагогическими и психологическими исследованиями, но и непосредственно участвовать в научной педагогической жизни.

¹ Дистервег А. Избранные педагогические сочинения. — М., 1956. — С. 332.

Педагогический труд приносит моральное удовлетворение и радость только тогда, когда ежедневные занятия не становятся повинностью для школьников, когда сам педагог анализирует учебные занятия и воспитательные мероприятия, строит всю свою работу, опираясь на научное предвидение.

Формируя у себя научно-педагогические способности, преподаватель намечает тему и на протяжении ряда лет разрабатывает ее. С этой целью вначале тщательно изучается состояние вопроса в литературе и практике, формулируются цель и задачи исследования, определяется начальная гипотеза, подбираются адекватные поставленным задачам методы исследования, способы регистрации и анализа полученных данных.

Обязательно проконсультировавшись со специалистом (тема может быть уже не актуальной, методы исследования — недостаточно эффективными для решения данной проблемы и т. п.) и проведя соответствующую подготовку, преподаватель приступает к самой теме. Ведется наблюдение, опрос, эксперимент, используется ряд других методик данного исследования. Труд над ним заканчивается формулировкой выводов и методических предложений, оформлением полученных материалов в виде выступлений на педсовете, методическом объединении, педагогических чтениях, статьи в научном или методическом журнале, учебно-методического пособия, книги, монографии, диссертации, защиты диплома.

Авторитарные способности

Авторитарные способности заключаются в умении быстро завоевать уважение, а в дальнейшем — высокий авторитет, в волевом влиянии на воспитанников.

Авторитет педагога зависит от знания им своего дела, общей эрудиции, культуры поведения, педагогического такта, любви к профессии, к обучаемым.

Какую-то одну-две области деятельности педагог всегда знает относительно лучше тех, кого учит. Эти знания помогают ему всегда.

Авторитет приобретается педагогом не какими-то искусственными приемами, а повседневным педагогическим трудом.

Авторитет этот не вечен. Он может укрепляться или, наоборот, утрачивать свою силу. Ему присущи инерция и иррадиация.

Инерция — это длительное отношение к хорошо зарекомендовавшей себя личности с уважением или, наоборот, длительное неуважение к человеку, который не сумел завоевать авторитет или подорвал каким-то поступком доверие к себе.

Иррадиация — это распространение авторитета на те виды общественной или трудовой деятельности человека, в которых он себя ничем не проявил.

Авторитетный педагог может, например, предложить кому-либо из обучаемых «прочитать» трудный чертеж или иностранный текст, разобрать и собрать незнакомый прибор или ответить на заданный ему, педагогу, вопрос, и это воспринимается как должное. Но, если то же самое сделает новый, еще не успевший завоевать авторитет преподаватель, последствия могут быть самыми плачевными, начиная от насмешливых взглядов учащихся и кончая открытым протестом их и нежеланием заниматься под его руководством.

Явление инерции позволяет понять, почему завоевать авторитет много легче, чем вернуть утерянный. Однако и завоеванный авторитет не может сохраняться долгое время, если его систематически не подкреплять.

Педагог, пользующийся подлинным авторитетом, умеет погасить вспышку гнева, раздражения в себе и к себе. Он всегда помнит, что его личное настроение не должно отражаться на отношениях с окружающими, на организации и ходе учебного процесса, внеклассной работы с воспитанниками. Он примерно вдвое чаще, чем его менее авторитетный коллега, обращается к школьникам с вопросами, не имеющими отношения к учебе и дисциплине, вообще к проблемам интересов и увлечений окружающих его людей, к их житейским горестям и радостям.

Самовоспитание, направленное на формирование качеств, не имея которых невозможно завоевать высокий авторитет, — первоочередная задача педагога-воспитателя.

Для этого необходимо выявить качества, которые мешают завоевать авторитет, сформировать у себя твердую установку на процесс самовоспитания и проявить волевые усилия, направленные на достижение поставленной цели.

Данная задача посильна любому педагогу, любому руководителю. Необходимо только настроить себя на серьезную нелегкую работу, на преодоление лени. Для этого есть, по мнению А. С. Макаренко, единственный, вернейший способ — это заставить себя сделать то дело, которое нужно сделать. Другого способа нет.

Коммуникативные способности

Коммуникативные способности — это умение легко вступать в контакты с другими людьми, прежде всего с обучаемыми, и в дальнейшем поддерживать с ними правильные отношения.

Отношения директора школы с преподавателями, педагогов с воспитанниками непосредственно влияют на все составные части учебно-воспитательного процесса и его результаты.

Много легче работать тому, кто контактен, общителен, внешне одинаково относится ко всем, с кем работает. Немаловажную роль здесь играет искренность в отношениях с людьми. В то же время искренность не должна переходить в панибратство, а с другой стороны, иметь покровительственный тон. Последствия как фамильярного, так и снисходительного отношения к людям тяжелы и очень трудно поддаются исправлению.

Чтобы этого не случилось, педагог постоянно осуществляет контроль за своим поведением. В частности, недопустимы какие-либо предубеждения в отношении к воспитанникам. Отсутствие предубеждений играет важнейшую роль в установлении и поддержании контактов. Этика педагога предполагает уважительное, без предвзятости отношение к каждому члену учебного коллектива, ко всем окружающим.

Очень часто предвзятость — результат не критических выводов из отдельных фактов личного или общественного опыта. Так, юношу с высоким и чистым лбом нередко априори считают умным человеком, с квадратным подбородком — волевым и упрямым, заядлого спортсмена — недалеким человеком, а неуспевающего ученика — лицом, лишенным способностей.

По чертам лица сказать что-либо о человеке с большой степенью вероятности нельзя (по динамике лица — можно, но это отдельный вопрос), успеваемость не говорит о способностях учащихся и т. п.

Предубеждение к ученику средней школы, когда ему и его поведению дается искаженная, односторонняя оценка, ведет к неправильному выбору методов и приемов воздействия, осложняет отношения с ним.

Этика педагога осуждает также избирательную любовь к обучаемым. Настоящий педагог, обладающий культурой общения, уважительно, с интересом и любовью относится к каждому члену учебного коллектива, даже если тот доставляет ему много хлопот и огорчений.

Каждый человек имеет право на индивидуальность, и нет никакой необходимости подгонять всех под единый шаблон. Насмешки над «странными» кого-либо из учащихся, его товарищей бестактны и вызывают неприязнь к острословам и преподавателю, если он эти насмешки не пресекает, т. к. последние мешают формированию подлинно товарищеских отношений в классе, учебной группе или школе в целом.

Но и крайне снисходительного отношения к недостаткам, мешающим жизни и работе коллектива, не должно быть.

В наименьшей степени нетерпимы грубость, неуважение преподавателя к школьникам, проявляющиеся в привычке разговаривать менторским тоном, игнорировать их человеческое достоинство.

Немалое влияние на общение оказывает внешний облик педагога, его поведение, культура речи.

По внешнему виду педагога и его манерам можно судить об уровне его культуры, его нравственном и эстетическом развитии.

Овладеть педагогическим общением преподавателю могут помочь групповые дискуссии и ролевые игры. Полезно с этой целью проработать труды В. А. Кан-Калика «Учителю о педагогическом общении» (М., 1987) и автора настоящей книги «Если мы хотим сотрудничать» (М., 1996) и «Психологизм общения» (М., 1999).

Личностные способности

Личностные способности преподавателя проявляются прежде всего в педагогическом такте.

Этот такт заключается в умении соблюдать чувство меры в отношениях с окружающими, особенно при проявлении требовательности, которая всегда сочетается с уважением к обучаемым, с заботой о них.

Основа такта — выдержка и уравновешенность педагога. Главная отличительная черта — высокая требовательность и искреннее уважение к воспитуемому. Понятие «такт» включает много компонентов, но все они так или иначе связаны с заботой о человеке, с внимательным и чутким отношением к нему.

Эффективность занятий обеспечивается прежде всего строгим порядком. Но, следя за дисциплиной в коллективе, педагог не должен становиться педантом, допускать мелочную придирчивость. Только демократичный педагог поддерживает подлинно дружеские отношения со школьниками, без чего трудно добиться положительных результатов в учебном процессе. При серьезном отношении к работе преподаватель может и даже должен позволить себе шутку, улыбку, рассказ об интересном случае во время изложения материала на уроке и, конечно, во внеучебное время. Такое поведение не синоним слабости.

Доброе отношение и уважение к ученикам необходимо сочетать с высокой требовательностью, принципиальностью. При объяснении особенно трудного материала, решении сложных задач желательно проявить чуткое, даже ласковое отношение к тому или иному школьнику, но оно не должно быть приторным, навязчивым. Затрудняет кон-

такты с учащимися и малейшая неискренность педагога. Как видно, здесь личностные способности педагога совпадают с коммуникативными.

Тактичный педагог внимательно и заинтересованно относится к успехам и неудачам каждого воспитанника. Он прост и естествен в обращении, неизменно поддерживает состояние высокой работоспособности, увлеченности трудом. Он готов в любую минуту оказать помощь каждому подопечному, успокоить отстающего и вселить в него надежду на успех, ответить на поставленный вопрос, спокойно разрешить возникший в классе конфликт.

Наиболее эффективный путь формирования педагогического такта — самовоспитание. Большую помощь в правильной организации самовоспитания, направленного на формирование такта, может оказать работа И. В. Страхова «Психология педагогического такта» (Саратов, 1966).

Организаторские способности

Организаторские способности предусматривают умение четко, без потерь времени подготовить и провести любое занятие, классный час, вечер отдыха, родительское собрание, экскурсию в музей, туристический поход и т. п.

Организаторские способности преподавателя проявляются в умении найти каждому ученику посильное и интересное для него дело, создать дружескую обстановку в коллективе. Основа в осуществлении организаторских функций — выработка, принятие и строгий контроль за выполнением принятых решений.

Хороший организатор применяет чаще похвалу, чем критику. Определяет цели вместо детальных приказов и указаний. Хвалит за затраченные усилия и полученные результаты, а не рассматривает усилия воспитанников как обязанности. Стимулирует увеличение эффективности и качества труда, не удовлетворяясь наличием обучаемого на своем месте. Наконец, держит себя со школьниками дружески, а не официально.

Квалифицированный педагог подает молодежи пример организованности и пунктуальности: своевременно начинает и кончает занятия и внеклассные мероприятия, заранее готовит инвентарь и необходимое оборудование к каждому уроку, поддерживает образцовый порядок в кабинете, проводит беседы в группе в точно назначенное время.

Структуру организаторских способностей педагога составляют: искусство заряжать учащихся своей энергией; умение найти каждому из них дело по способностям; творческая и исполнительская инициатива; склонность к организаторской деятельности; требовательность к себе и другим; самостоятельность и житейская практичность; настойчивость и активность; высокая работоспособность и личная организованность.

Как известно, организаторские способности формируются быстрее других, но с увеличением стажа работы учителя ослабевают.

Для их становления важно, в первую очередь, выработать у себя привычку к систематическому анализу каждого урока, каждого проведенного мероприятия и исправления в дальнейшем допущенных недостатков.

Важно приучить себя следовать правилу: «Все можно сделать лучше». А это требует знания дела, на которое направлена организаторская деятельность, хорошего развития наблюдательности, гибкости ума, творческой инициативы, увлеченности работой, знания предмета, настойчивости, твердости, воли.

Формируя у себя организаторские способности, необходимо выполняемую работу делить на этапы: сбор информации, подготовка и принятие решения; планирование работы на основе собранной информации; постановка цели и задач работы, организация их исполнения; контроль и оценка результатов деятельности.

Вырабатывая у себя организаторские способности, педагоги-холерики учатся тактично, чутко, внимательно относиться к школьникам, реже делать критические замечания, не давать воли эмоциям в трудных ситуациях, а учителя-флегматики —

повышенно требовательно относиться к воспитанникам, ежедневно контролировать выполнение учениками домашних заданий, включать в занятия элементы соревнования, игры; педагоги-сангвиники — доводить любое начатое дело до конца, приучать себя старательно выполнять нужную, даже не очень интересную работу; преподаватели-меланхолики — не раздражаться и не обижаться на нарушителей дисциплины, на слабые ответы учеников, чаще бывать на людях. Помогут сформировать такое поведение приемы самовоспитания.

Конструктивные способности

Конструктивные способности, или педагогическое воображение, — это умение проектировать будущее обучаемых, тщательно планировать предстоящую работу, предвидеть результаты своего труда, обнаруживать задатки обучаемых и строить работу по их развитию, подводя каждого к его потенциальной вершине.

Выработать у себя эти способности нелегко. Если у педагога конструктивные способности не развиты и он не может более или менее уверенно прогнозировать будущее своих подопечных, необходимо приучить себя не делать необоснованных прогнозов, которые могут осложнить последующую жизнь воспитанника. Ни на ком из обучаемых нельзя «ставить крест». Способности могут проявиться позже, и это зависит не только от задатков, но и от характера, проявляющегося в трудолюбии, ответственности, настойчивости в достижении цели.

Давая рекомендации подростку, юноше по выбору будущей профессии, необходимо иметь в виду, что успешное выполнение им обязанностей требует наличия специфических качеств. Например, сборщику мелких деталей на часовом заводе нужны хорошее зрение, тонкое осязание, высокая подвижность нервных процессов; монтажникам-верхолазам и малярам — хороший вестибулярный аппарат; машинисту башенного крана — ловкость, смелость и осмоторительность; вальцовщику, фрезеровщику, прядильщице — выносливость и т. п.

Большая физическая сила затрудняет формирование движений, требующих точной координации. Быстрота и резкость движений, свойственная холерикам, затрудняет овладение сложной современной техникой. Мнительность, обидчивость, часто встречающаяся у девушек-меланхоликов, затрудняет выполнение тех видов работ, которые связаны с общением, например, им очень трудно овладеть профессиями учителя, продавца.

В то же время необходимо предупредить и убедить школьников, что нервная система человека пластична, многие черты личности и двигательные качества нестабильны, и при наличии желания, настойчивости и упорства любой из них может овладеть многими, хотя и не всеми и не с одинаковой затратой времени и сил, профессиями. Например, флегматик не может стать летчиком реактивной авиации или бегом-спринтером высокого класса.

С целью выработки у преподавателей этой группы способностей необходимо внимательно следить за учащимися, поддерживать с последними постоянную связь после окончания школы.

Мажорные способности

Мажорные способности — это оптимизм и юмор педагога, позволяющие активизировать учебный процесс, любой вид работы и отдыха, предупредить или безболезненно ликвидировать сложный конфликт, снять напряжение.

Оптимизм, бодрый, жизнерадостный тон и доброжелательность преподавателю не менее важны, чем его профессиональная квалификация и педагогическое мастерство. Оптимист бодр и активен, уверен в будущем, в торжестве добра и справедливости, в возможности достижения высоких результатов в труде, искренне верит в каждого учащегося, в его возможности.

Оптимизм и энтузиазм всегда заразительны. Увлеченность преподавателя часто предотвращает нарушения дисциплины. Излишняя же строгость и просто сердитое, недовольное лицо старшего вызывают внутреннее сопротивление

ление, протест молодых людей против каждого, даже разумного его требования.

В арсенале преподавателя, обладающего мажорными способностями, и шутка, и веселый рассказ, и вовремя сказанное острое слово.

Стать остроумным человеком невозможно, но научиться профессионально использовать шутку в работе может каждый. Умение видеть противоречия в поведении школьников, находить в них комическое — один из показателей зрелости педагога.

К сожалению, все преподаватели, опрошенные нами, оценивали эту группу способностей наиболее низко. Видимо, дело в том, что многие из них юмором не владеют, о необходимости использования его в повседневной работе слышали мало. А ведь этому можно научиться. Вот почему и необходимо познакомиться с шестью основными психологическими требованиями к использованию юмора в педагогике и неуклонно соблюдать их, познакомиться с двенадцатью приемами юмора и выбрать из них один-два наиболее соответствующих кругозору, привычкам, характеру, темпераменту педагога.

Познакомившись с особенностями использования приема, с механизмом конструирования шутивого выражения, надо заучить в качестве образцов несколько готовых шуток. В дальнейшем, усвоив структуру приема, преподаватель начинает шутить экспромтом, создавая шуточки по аналогии с заученными¹.

Способности к концентрации и распределению внимания

Способности к концентрации и распределению внимания — готовность на занятиях и во всех других случаях общения с учащимися держать в поле зрения всю учебную группу, видеть каждого в отдельности. В то же время, внимательно наблюдая за воспитанниками, нельзя терять контроль за собственной речью, жестами, выражением лица.

¹ См. подробнее: *Борев Ю. Б.* Комическое. — М., 1970; *Лук А. Н.* О чувстве юмора и остроумии. — М., 1968; *Станкин М. И.* Что Цицерон без острого словца // *Физика в школе.* — 1990. — № 3.

Разговаривая со школьниками на занятии, необходимо переводить взгляд с одного лица на другое, подолгу ни на ком его не задерживая, и стремиться при этом создать впечатление у каждого занимающегося, что именно он является объектом особого внимания. При этом надо следить за временем, держать в поле зрения нарушителей дисциплины, следить, все ли понимают объяснение, и выполнять множество других дел, не отвлекаясь от главного действия. При этом опытный педагог ни на минуту не забывает, что главное — это решить задачи урока, довести занятие до успешного конца.

Для педагога, таким образом, важно выработать умение сосредоточивать и распределять внимание.

В способность сосредоточивать внимание входит умение работать, не отвлекаясь, отсеивая навязчивый мотив, «не видя» того, что не представляет в данный момент интереса, отвлекает от основного дела.

Воспитывая произвольное внимание, педагог опирается на свой интеллект. Широкий кругозор, обширные знания способствуют развитию устойчивого и в то же время распределенного внимания. Произвольное внимание — явление социальное. Его вообще не было у первобытных племен. Дикарь способен только к кратковременному напряжению сил, сиюсекундной мобилизации внимания. Систематически трудиться, напрягать внимание в течение длительного времени он не может. Значит, воспитывая у себя устойчивое внимание, необходимо в первую очередь расширять свой кругозор, обогащать интеллект. Одаренные и гениальные люди намного опережают современников силой своего произвольного внимания. Другой путь воспитания произвольного внимания — не позволять себе никогда отвлекаться от начатого дела. Не разрешать себе выполнить любую, даже самую легкую работу халатно.

Но и непроизвольное внимание учеников игнорировать не следует. Очень важно овладеть их вниманием с первой минуты занятия. Сила раздражителя играет особенно большую роль в начале восприятия. Следовательно, начало каждого урока должно быть ярким, необычным, праздничным. Не рекомендуется начинать занятие с наведения порядка,

чтения нотаций, замечаний. Велико моральное удовлетворение педагога, когда он добивается активного включения всех занимающихся в работу, высокой организованности и дисциплины класса не административными мерами, а содержанием того, что он говорит или делает.

В дальнейшем очень важно вызвать любопытство, чтобы материал каждого урока отвечал на вопросы, возникающие в сознании занимающихся. Один из путей, ведущих к появлению таких вопросов, — проблемное обучение.

Воспитывая у себя концентрированное и в то же время распределенное внимание, преподаватель участвует, если позволяют возраст и здоровье, в прекрасно формирующих эту группу способностей подвижных и спортивных играх, использует ряд специальных упражнений. Одно из таких упражнений — «Круги внимания» К. С. Станиславского¹.

Гностические способности

Гностические способности — это умение быстро и точно распознавать предметы, явления, анализировать их и успешно оперировать отраженными образами.

В структуру гностических способностей входят анализ своей собственной педагогической деятельности, анализ положения в коллективе, умение выявить неформальные группы, обнаружить и ликвидировать внутригрупповые конфликты, сплотить школьников, настроить их на серьезное отношение к учебе и активное участие в общественной жизни, выявить лидеров коллектива и степень воспитанности и подготовленности каждого учащегося, умение дать ему объективную характеристику. Детально изучить гностические способности и сформировать их у себя поможет педагогу психологическая литература².

¹ Ершов П. М. Режиссура как практическая психология. — М., 1972.

² Психологические механизмы регуляции социального поведения / Отв. ред. М. И. Бобнева, Е. В. Шорохова. — М., 1979; Донцов А. И. Психология коллектива. — М., 1984; Петровский А. В. Личность, деятельность, коллектив. — М., 1982; Станкин М. И. Основы психолого-педагогических знаний. — М., 1990.

Психомоторные способности

Психомоторные способности обеспечивают двигательные навыки, способность в работе «соединять голову с руками». Знания, опыт, рассуждения здесь необходимы. Именно поэтому мы говорим о психомоторных способностях, а не просто о моторных. Рассматриваемые способности предусматривают умение преподавателя подбирать индивидуальную технику движений для школьников во время физической работы, гимнастических занятий, сборки и разборки прибора, проведения эксперимента, учитывая при этом его вес, рост, длину конечностей, быстроту реакции и др.

Преподаватель, обладающий психомоторными способностями, учитывает, что типологические свойства нервной системы обуславливают быстроту и прочность овладения навыком, и, таким образом, функциональные изменения в организме работающего человека зависят не только от величины нагрузки и методов организации учебы, работы, но и от особенностей его нервной деятельности.

Психомоторные способности педагога — это и умение, говоря словами А. С. Макаренко, «сидеть, ходить, стоять, разговаривать с учениками».

Вырабатываются психомоторные способности в ходе регулярных физкультурных занятий. Прежде всего в ходе занятий гимнастикой¹.

Все перечисленные способности — индивидуально-психические качества, неотъемлемой составной частью входящие в модель «идеального педагога», — находятся в тесной диалектической взаимосвязи.

Отсутствие какой-либо одной из них затрудняет работу педагога. В то же время изучение проблемы показывает, что нередко та или иная слаборазвитая способность компенсируется другой.

Бывают примеры, когда педагог, недостаточно хорошо знакомый с психологическими особенностями учеников,

¹ С основами психомоторики можно познакомиться прежде всего в трудах: Бернштейн Н. А. О построении движений. — М., 1947; Розе Н. А. Психомоторика взрослого человека. — Л., 1970; Психомоторика / Под ред. Б. А. Ашмарина, Е. П. Ильина. — Л., 1976.

не умеющий правильно подойти к ним или не владеющий искусством речи, блестяще знает свой предмет, материал программы, методику обучения, серьезно готовится к занятиям и интересно их проводит. В этом случае он пользуется авторитетом, хотя, конечно, работа его осложняется, и со временем он неизбежно приходит к выводу, что необходимо совершенствовать свое педагогическое мастерство, ликвидировать пробелы в знаниях, умениях, навыках.

Очевидно, чем более глубоко мы будем изучать труд педагога, тем более подробной и вместе с тем полной и цельной будет становиться модель специалиста.

Но уже предложенный вариант позволяет преподавателю как бы со стороны взглянуть на себя. Посмотреть, какие способности у него развиты хорошо, а на что в процессе дальнейшего совершенствования следует обратить особое внимание, чтобы не отстать от требований времени, успешнее работать. При этом не следует забывать, что слагаемые педагогического мастерства в значительной степени зависят и от особенностей личности педагога, прежде всего от ее направленности и самооценки.

Тест «Хороший ли Вы психолог?»

Наверное, большинство испытуемых сразу же ответят: конечно, да. Но так ли это? Давайте проверим... Из трех типов характера, которые мы предлагаем, выберите тот, который вам больше всего подходит.

Первый тип. Вы не любите компании, предпочитаете тишину, прогулки на природе. Общение с друзьями в домашней, непринужденной обстановке Вас радует больше, чем вечера, проведенные в шумных кафе. Из-за этого Ваши знакомые думают, что Вы скучный человек.

Второй тип. Вы достаточно легкомысленны, легко сходитесь с людьми. Но Вы поддаетесь слишком частой смене настроения: то грустному, то чересчур веселому.

Третий тип. Ваши знакомые находят, что в компании Вы незаменимы. У Вас есть чувство юмора, Вы способствуете

созданию хорошего настроения у других. Можете без конца смешить, рассказывать интересные истории.

А теперь посмотрите, совпадает ли выбранный Вами тип с тем, что определил для Вас психолог:

1. Любите ли Вы кушанья с острыми приправами?

За ответ «да» запишите себе 3 очка, за ответ «нет» — 2 очка.

2. Хорошо ли Вы себя чувствуете в компании?

Да — 2, нет — 1.

3. Возникает ли у Вас желание подскочить от радости до толка?

Да — 4, нет — 2.

4. Умеете ли Вы принимать своих гостей?

Да — 3, нет — 2.

5. Часто ли у Вас бывают головные боли?

Да — 1, нет — 2.

6. Забываете ли Вы хоть иногда почистить зубы?

Да — 4, нет — 1.

7. Всегда ли Вы носите одну и ту же прическу?

Да — 3, нет — 1.

8. Любите ли Вы разгадывать кроссворды?

Да — 1, нет — 4.

9. Занимаетесь ли Вы зарядкой?

Да — 3, нет — 1.

10. Часто ли у Вас бывает меланхолическое настроение?

Да — 1, нет — 4.

11. Любите ли Вы работать в тишине, в спокойной обстановке?

Да — 4, нет — 1.

А теперь подсчитайте очки.

Если Вы набрали *менее 20 очков*, это означает, что Вы ближе всего к первому типу.

21—25 очков: Ваш характер напоминает второй тип людей.

Если же Вы набрали *свыше 25 очков*, то Вы больше всего подходите к третьему описанному типу людей.

Вопросы участники могут не записывать (отвечать следует сразу).

Рекомендуемая литература

- Адаир, Д. Искусство управлять людьми и самим собой / Д. Адаир. — М., 2006.
- Аксенов, Д. В. Настроение по заказу / Д. В. Аксенов. — М., 2006.
- Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев // Избр. психол. труды: В 2 т. — Т. 1. — М., 1980.
- Асмолов, А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. — М., 1990.
- Битянова, М. Р. Социальная психология / М. Р. Битянова. — М., 1994.
- Блонский, П. П. Память и мышление / П. П. Блонский. — М., 1935.
- Бодалев, А. А. Психология общения / А. А. Бодалев. — М., 1996.
- Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. — М., 1968.
- Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении / В. В. Бойко. — М., 1996.
- Брушлинский, А. В. Мышление, процесс, деятельность / А. В. Брушлинский. — М., 1993.
- Васильев, И. А. Эмоции и мышление / И. А. Васильев, В. Л. Поплужный, О. К. Тихомиров. — М., 1980.
- Веккер, Л. М. Психические процессы: В 3 т. / Л. М. Веккер. — Л., 1974.
- Восприятие в действии / А. В. Запорожец, Д. А. Венгер, В. П. Зинченко, А. Г. Рузская; Под ред. А. В. Запорожца. — М., 1967.
- Гальперин, П. Я. Экспериментальное формирование внимания / П. Я. Гальперин, С. Л. Кобыльницкая. — М., 1974.
- Гозман, Л. Я. Психология эмоциональных отношений / Л. Я. Гозман. — М., 1987.
- Голубева, Э. А. Способности и индивидуальность / Э. А. Голубева. — М., 1993.
- Гуревич, М. О. Психомоторика. Методика исследования моторики / М. О. Гуревич. — М.; Л., 1930.
- Дональдсон, М. К. Мыслительная деятельность детей / М. К. Дональдсон. — М., 1985.
- Дормашев, Ю. Б. Психология внимания / Ю. Б. Дормашев, В. Я. Романов. — М., 1995.
- Зинченко, В. П. Восприятие и действие / В. П. Зинченко // Докл. АПН РСФСР. — 1961. — № 2, 5.
- Зинченко, В. П. Функциональная структура зрительной памяти / В. П. Зинченко, Б. М. Величковский. — М., 1980.
- Зинченко, П. И. Непроизвольное запоминание / П. И. Зинченко. — М., 1961.
- Клацки, Р. Память человека. Структуры и процессы / Р. Клацки. — М., 1978.
- Ковалев, А. Г. Психология личности / А. Г. Ковалев. — М., 1965.
- Корнилов, Ю. К. Мышление руководителя и методы его изучения / Ю. К. Корнилов. — Ярославль, 1982.
- Коршунова, Л. С. Воображение и его роль в познании / Л. С. Коршунова. — М., 1979.
- Крутецкий, В. А. Психология математических способностей школьников / В. А. Крутецкий. — М., 1968.
- Лазурский, А. Ф. Очерк науки о характерах / А. Ф. Лазурский. — СПб., 1908.
- Лишин, О. В. Педагогическая психология воспитания / О. В. Лишин. — М., 1997.
- Леонтьев, А. Н. Развитие памяти / А. Н. Леонтьев. — М., 1931.
- Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. — М., 1981.
- Лурия, А. Р. Мозг человека и психические процессы / А. Р. Лурия. — М., 1970.
- Ляудис, В. Я. Память в процессе развития / В. Я. Ляудис. — М., 1976.
- Мангетти, А. Проект. Человек / А. Мангетти. — М., 2005.
- Немов, Р. С. Психология: В 3 кн. / Р. С. Немов. — М., 1995.
- Обозов, П. П. Психологические процессы и функции в условиях индивидуальной и совместной деятельности / П. П. Обозов. — М., 1981.
- Обухова, Л. Ф. Детская психология: теория, проблема общения в психологии / Л. Ф. Обухова. — М., 1995.
- Ольшанский, В. Б. Практическая психология для учителей / В. Б. Ольшанский. — М., 1994.
- Паркинсон, С. Н. Законы Паркинсона / С. Н. Паркинсон. — М., 1976.
- Петровский, А. В. Психология / А. В. Петровский. — М., 1998.
- Пиаже, Ж. Речь и мышление ребенка / Ж. Пиаже. — М., 1932.
- Развитие и диагностика способностей / Под ред. В. Н. Дружинина, В. Д. Шадрикова. — М., 1991.
- Роговин, М. С. Проблемы теории памяти / М. С. Роговин. — М., 1977.
- Розе, Н. А. Психомоторика взрослого человека / Н. А. Розе. — Л., 1970.
- Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — М., 1946.
- Симонов, В. П. Диагностика личности и профессиональное мастерство преподавателя / В. П. Симонов. — М., 1995.
- Смирнов, А. А. Психология запоминания / А. А. Смирнов. — М., 1948.
- Смирнов, А. А. Проблемы психологии памяти / А. А. Смирнов. — М., 1966.
- Соколов, Е. Н. Механизм памяти / Е. Н. Соколов. — М., 1969.
- Соппер, П. Основы искусства речи / П. Соппер. — М., 1991.
- Станкин, М. И. Профессиональные способности педагога / М. И. Станкин. — М., 1998.
- Станкин, М. И. Психологические способы установления контактов между людьми / М. И. Станкин. — М.; Воронеж, 2006.

- Страхов, И. В. Внимание в структуре личности / И. В. Страхов. — Саратов, 1969.
- Страхов, И. В. Психология воображения / И. В. Страхов. — Саратов, 1971.
- Теплов, Б. М. Психология музыкальных способностей / Б. М. Теплов. — М., 1947.
- Фельдштейн, Д. И. Психология воспитания подростка / Д. И. Фельдштейн. — М., 1978.
- Фельдштейн, Д. И. Проблемы возрастной и педагогической психологии / Д. И. Фельдштейн. — М., 1995.
- Шадриков, В. Д. Деятельность и способности / В. Д. Шадриков. — М., 1994.
- Шейнов, В. П. Психология власти / В. П. Шейнов. — М., 2003.
- Шрайнер, К. Как снять стресс / К. Шрайнер. — М., 1993.
- Энкельман, Н. Власть харизмы / Н. Энкельман. — М., 2005.
- Якиманская, И. С. Развитие пространственного мышления школьников / И. С. Якиманская. — М., 1980.

Оглавление

Предисловие	3
Глава I. Психические процессы	6
Рачительно распоряжаться богатством ощущений	7
Потребность иметь ощущения	7
Активизация ощущений	10
Упражнение органов чувств	11
Пороги ощущения	14
Зрительные ощущения	17
Слуховые ощущения	20
Обонятельные ощущения	22
Кожные ощущения	26
Вкусовые ощущения	27
Проверьте себя и учащихся	28
Восприятие учителя	30
Вижу, но иначе	31
Каналы восприятия	35
Свойства восприятия	37
Иллюзии и галлюцинации	42
Внечувственные восприятия	47
Проверьте себя и учащихся	49
Интеллектуальный потенциал педагога	53
Вселенная внутри нас	54
Виды мышления	58
Приемы мышления	60
Этапы мыслительного процесса	62
Операции мышления	64
Качества мышления	65
Способы обучения мышлению	67
Примерные способы развития продуктивного мышления	67
Проверьте себя и учащихся	75
Тест на определение типа мышления	86
Речь	88
Свойства речи	88
Слово — самый сильный раздражитель для человека	90
Велика сила слова	91
Архитектоника выступления	93
Роль примеров и фактов в разговоре	98
Психологические компоненты речи	99
Упражнение	101
Слово — посредник для установления согласия, дружбы	103

Умение слушать	108
Умение учитывать особенности собеседника	108
Диалог	111
Попугаисты, запугаисты...	112
К школьнику на «вы»	115
Флирт	116
Тест «Какой Вы лектор?»	117
Тайны Мнемозины, или Пути развития и укрепления памяти	118
Значение памяти для человека	119
Память — кладовая ума	120
Эффективность различных видов памяти	121
Активное запоминание материала	123
Когда приходишь в хорошую школу, то впечатление такое, что там все время повторяют старое...	126
Положительное эмоциональное подкрепление — мать учения	130
Логические связи и их роль в заучивании материала	132
Мнемоника	137
Этапы запоминания материала	139
Проверьте себя и учащихся	142
Воображение и его роль в учебном процессе	143
Ошибки воображения	146
Воображение изменяет человека	147
Виды воображения	149
Приемы воображения	151
Творчество учителя	153
Формирование воображения	155
Воображение и здоровье	158
Исследование творческого воображения	165
Психомоторные способности учителя	166
Развитие психомоторных способностей обогащает личность	166
Овладение трудовым навыком	169
Учет индивидуальных особенностей школьников	172
Притязания ученика	176
Формирование двигательных качеств	178
Внимание («порхающее» и «липкое»)	181
Внимание преподавателя многопланово	182
Виды внимания	183
Свойства внимания	186
Форма выражения внимания	190
Воспитание внимания	191
Упражнения на внимание	194
Эмоции и чувства	197
Классификация эмоций	197
«Холодные» и «теплые» цвета	202
Приемы эмоционального воздействия	204

Основные принципы психологии эмоций	206
Принцип эмоционального заражения	207
Принцип последствия дифференцированных раздражителей	208
Принцип партнерства	209
Принцип саморегуляции	209
Принцип оптимизма	211
Тест «Ваше эмоциональное состояние»	214
Тест «Есть ли у Вас чувство юмора?»	217
Чтобы развить волю, необходимо преодолевать препятствия	218
Воля благородного человека	219
Чувство и разум присущи воле	220
Главное — настойчивость и упорство	221
Закалка воли — большой труд	222
Сильная воля — залог успеха	223
В борьбе отстаивай истину	225
Терпение и труд все перетрут	226
Радуйся трудностям!	227
Волевые черты человека	229
Упражнение: определите свою силу воли	230
Тест «Капитан или рядовой?»	233
Глава II. Психические состояния	236
Этюд о настроении	237
Не покоряться судьбе!	238
Особенности настроения	239
Настроение регламентировано	243
окружающими людьми, временем дня, обстановкой	243
Контакты в общении	245
Психическая готовность к деятельности	246
Управление настроением учащихся	248
Стресс и управление им	250
Что же такое стресс?	251
Причины стресса	254
Стадии стресса	257
Заболевания, вызванные стрессом	259
Выход из стрессовой ситуации	261
Тест «Стресс»	265
Тест «Скрытый стресс»	267
Стресс?! Да что вы, аффект!!!	268
При подавленности, обиде, страхе	269
люди не могут работать эффективно	270
Отличительные особенности аффектов	271
Причины аффекта	271
Аффект и здоровье	273
Аффект и поведение личности	275

Как укреплять психологическую устойчивость	277
Страсть	281
Радость	283
Депрессия	285
Диагностика депрессии	286
Выход из депрессивных состояний	287
Фрустрация	288
Оценка эмоциональных состояний	289
Шкала самооценки ситуативной тревожности	291
Агрессивность — биологическое или психическое состояние Homo sapiens?	293
Истоки человеческой агрессивности	293
Выявляйте подлинный источник раздражения	295
Знайте, с кем происходят несчастья	296
Как гасить агрессию в условиях кризиса	297
Психологические защитные механизмы	300
Механизм вытеснения	301
Механизм рационализации	302
Механизм компенсации	303
Механизм идентификации	305
Механизм замещения	306
Механизм проекции	307
Глава III. Психические образования	310
Нет стремления более естественного, чем стремление к знаниям	311
Знания формируются в самостоятельной деятельности	312
Отличительные особенности знаний	314
Знания усваивать нельзя	315
Условия приобретения знаний	316
Виды или уровни приобретения знаний	318
Управление приобретением знаний	322
Навык как ценность	325
Навык и его классификация	326
Умственные навыки	327
Двигательные навыки	328
Сенсорные навыки	329
Волевые навыки	329
Культурные навыки	330
Гигиенические навыки	331
Автоматизация действия	332
Особенности формирования навыка	332
Формирование умений учащихся	335
Умения преподавателя	338
Классификация умений	340
Способы формирования умений	343

Как формируются привычки	345
Многократное повторение действия	350
Сознательное выполнение действия	352
Непрерывное повторение действия	354
Единые требования	356
Постановка и преодоление трудностей, препятствий	358
Глава IV. Свойства личности	359
Внутренние пружины поведения (направленность личности учителя)	361
Виды направленности личности	363
Содержание направленности личности	368
Качества направленности личности	370
Отношения личности	371
Методика выявления отношения школьников к учителю	373
Характер — внутренний фатум личности?	377
История вопроса	379
Социальное и биологическое в характере	380
Выразительные признаки характера	382
Акцентуации характера	384
Формирование характера учащихся	388
Изучение свойств характера	390
Темперамент	395
Гармония разнообразия	395
Индивидуальный подход к личности	396
Учет особенностей темперамента учащихся	401
Особенности руководства людьми	405
Исследование свойств темперамента	410
Педагогические способности учителя	418
Дидактические способности	420
Экспрессивные способности	421
Перцептивные способности	423
Научно-педагогические способности	424
Авторитарные способности	425
Коммуникативные способности	427
Личностные способности	429
Организаторские способности	430
Конструктивные способности	432
Мажорные способности	433
Способности к концентрации и распределению внимания	434
Гностические способности	436
Психомоторные способности	437
Тест «Хороший ли Вы психолог?»	438
Рекомендуемая литература	440