

Светлана Геннадьевна Литке

Я СЕБЯ ДЛЯ СЕБЯ ОТКРЫВАЮ

Курс развития психологической компетентности

Программа и методические рекомендации

2010

УДК 159.923
ББК 88.37
Л64

*Печатается по решению кафедры Педагогики и психологии профессионального образования
ГОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет»*

Рецензенты:

*Г. Г. Буторин, доктор психологических наук, профессор
О. Ю. Рудакова, кандидат психологических наук, доцент*

Л64 Литке, С. Г. Я себя для себя открываю : Курс развития психологической компетентности : программа и метод. рекомендации / С. Г. Литке. – Челябинск, 2010. – 96 с.

УДК 159.923
ББК 88.37

Программа курса развития психологической компетентности является системой формирования и развития базовых психологических компетенций:

- психологических знаний о сознании, личности и психических явлениях;
- умений разбираться в вопросах, относящихся к системе психических явлений;
- умения объяснять явления, связанные с личностными проблемами;
- способности выбирать пути и способы решения проблемных психологических ситуаций.

В программе интегрированы традиционные методы обучения: передача знаний в лекционной форме и психологический практикум, обеспечивающий интерактивное взаимодействие курсантов с ведущим курсов.

Представленный формат программы позволяет использовать материалы в системе факультативных занятий в образовательных учреждениях, а также в системе курсов повышения квалификации специалистов, работающих в сфере «человек – человек».

Программа является основой для профессиональной деятельности психологов-практиков.

ISBN 978-5-7688-1044-3

© С. Г. Литке, текст, 2010
© Южно-Уральское
книжное издательство

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ КУРСОВ.....	6
Основные принципы групповой работы.....	6
Принципы построения программы курсов.....	6
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ.....	7
РЕКОМЕНДАЦИИ ВЕДУЩЕМУ.....	11
Рекомендации по работе с «Дневником самонаблюдения».....	11
Дневник самонаблюдения.....	11
Рекомендации по организации лекционного этапа занятий.....	12
Рекомендации по организации выполнения и рефлексии домашнего задания.....	12
Рекомендации по организации ритуала расставания.....	12
ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ.....	13
Занятие 1. «Я говорю себе: “Здравствуй!”».....	13
Занятие 2. «Я – Человек!».....	14
Занятие 3. «Мне разум дан природой!».....	14
Занятие 4. Чувственные наслаждения.....	16
Занятие 5. «Вольному – воля!».....	18
Занятие 6. Речь. Знаковое общение.....	19
Занятие 7. «Не говори мне слов, не нужно...».....	19
Занятие 8. «Жить, чтобы общаться, или общаться, чтобы жить?».....	20
Занятие 9. «Здравствуйте, люди!».....	22
Занятие 10. «Что такое ноефелет, или разрешите познакомиться?».....	23
Занятие 11. «Лицом к лицу».....	23
Занятие 12. «Как научиться разбираться в людях?».....	24
Занятие 13. «Хочу, могу, надо!».....	25
Занятие 14. «Я – Профессионал».....	25
Занятие 15. «Моя семья».....	26
Занятие 16. «Что такое мирозданье?».....	27
Занятие 17. Психологический практикум.....	28
Занятие 18. «Конец – это снова начало!».....	29
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	30
Приложение 1.....	30
<i>Заявление</i>	30
Приложение 2.....	30
<i>Анкета участника</i>	30
Приложение 3.....	30
<i>Дневник ведущего (самоанализ профессиональной деятельности и анализ развития уровня психологической компетентности у участников)</i>	30
Приложение 4.....	31
<i>Лекционные материалы</i>	31
Лекция 1. «Психология – душевная наука»: основные аспекты современной психологической науки.....	31
Лекция 2. Человек: индивид, личность, индивидуальность.....	32
Лекция 3. Познавательные психические процессы.....	36
Лекция 4. Эмоции и чувства в жизни человека.....	40
Лекция 5. Свободная воля, или волевая свобода.....	41
Лекция 6. Речь как система передачи информации. Речевое общение.....	42
Лекция 7. Невербальное общение.....	44
Лекция 8. Персона. Интерперсона.....	49
Лекция 9. Слагаемые успешного общения. Синтонное общение.....	58
Лекция 10. Алгоритм знакомств.....	60
Лекция 11. Управляемый конфликт.....	62

1. Мягкая конфронтация.....	62
2. Жесткая конфронтация.....	64
3. Управляемый конфликт.....	66
Лекция 12. Психологические типы.....	67
Лекция 13. Профессиональная деятельность как интегративный статус «Я-социального».....	71
Лекция 14. Профессиограмма. Программа профессионального развития.....	72
Программа профессионального становления и развития личности студента – будущего педагога профессионального обучения.....	73
Программно-преобразовательная деятельность.....	74
Лекция 15. Психология семейной жизни.....	74
Лекция 16. Трансперсона.....	75
Приложение 5.....	85
Модифицированная методика определения акцентуации характера «Чертова дюжина» А. А. Сиялова, А. С. Прутченкова.....	85
Бланк для ответов.....	86
Текстопросника:.....	87
Совместимость психологических типов.....	90
Приложение 6.....	91
Индивидуальная программа личностного развития (примерная структура).....	91
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	94

ВВЕДЕНИЕ

Курс развития психологической компетентности «Я себя для себя открываю» представляет собой систему, в которой оптимально сочетаются традиционные формы развития компетенций: лекционные и практические занятия, методы активного социально-психологического обучения (упражнения, социально-ролевые игры, тренинговые занятия) – и психотехнологии, применяемые в современной психологической практике (направленные визуализации, медитативные практики, ребефинг).

Научной основополагающей концепцией представленного курса является *интегративная психология* как уникальная методологическая основа психологии в современном мире и *компетентностный подход* как основа обучения и развития психологической компетентности личности курсантов.

В нашем контексте психологическую компетентность (от греч. *psyche* – душа и лат. *competens* – соответствующий, способный) мы будем понимать как способность личности к самопознанию и самосовершенствованию.

Психологическая компетентность – это:

- 1) важная ступень к высшему качеству – самоактуализации;
- 2) наиболее оптимальный уровень знаний о психической реальности и умения их применять;
- 3) определенная системная организация сознания, психики человека, включающая, как минимум, следующие части (компоненты):

- образ мира;
- направленность, социально ориентированные мотивы;
- отношение к внешнему миру, к людям, к деятельности;
- отношение к себе, особенности саморегуляции;
- креативность, ее особенности;
- интеллектуальные черты индивидуальности;
- эмоциональность, ее особенности и проявления;
- особенности осознания жизненных целей и задач;
- представление о сложных способностях, сочетаниях личных качеств;
- осознание того, какие качества важно развивать у себя;
- представление о своем месте в социуме.

Психологическая компетентность – это система, включающая отдельные компетенции:

- исчерпывающие знания о сознании, личности, ее психических проявлениях;
- умение разобраться в любом нестандартном вопросе, относящемся к системе психических явлений;
- умение и способность объяснить явления, связанные с личностными проблемами;
- способность выбирать и оценивать пути и способы решения проблемных ситуаций.

Цель курса: формирование и развитие системы психологических компетенций как основы эффективного самопознания и личностного развития.

Задача курса:

- 1) усвоить основные психологические понятия: «психические явления», «личность», «сознание», «психологические методы», «самопознание», «психологическое развитие», «личностный рост»;
- 2) развивать целеполагающие компетенции: адекватно анализировать личностные проявления и формулировать личностные цели, выбирать адекватную стратегию и тактику психологической коррекции и профилактики, управлять процессом личностного развития;
- 3) овладеть основными психоразвивающими и психокоррекционными технологиями интегративной психологии: метод направленной визуализации, психотехнологии актуализации творческого потенциала личности, психотехники изменения негативных, в том числе стрессовых, состояний.

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ КУРСА

Основные принципы групповой работы

1. *Принцип добровольного участия*: естественная внутренняя заинтересованность участника как в развитии психологических компетенций, так и в изменении своей личности в ходе работы группы.

2. *Принцип диалогизации взаимодействия*: полноценное межличностное взаимодействие участников в процессе занятий, основанное на взаимном уважении и полном доверии друг другу.

3. *Принцип самодиагностики*: самораскрытие участников, осознание и формулирование ими собственных лично значимых проблем и образовательных потребностей.

4. *Принцип целостности*: овладение основными психологическими компетенциями, что обуславливает успешность и психологический комфорт в различных направлениях жизни и деятельности личности.

5. *Принцип непрерывности самообразования*: в процессе занятий курсанты приходят к осознанию необходимости постоянного саморазвития и самосовершенствования через самоорганизацию образовательного пространства.

Принципы построения программы курса

Программа курсовых занятий структурирована в соответствии с поставленными целями и задачами. Содержание занятий и методические рекомендации структурированы в комбинированном формате: в каждое занятие включены медитативная практика, анализ выполнения домашнего задания, лекция, методы активного социально-психологического обучения, саморефлексия. Комментарий к каждому виду занятий представлен в форме рекомендаций для ведущего.

Лекционный материал в организации представленного курса имеет чрезвычайно важное значение. С одной стороны, это система психологического просвещения участников, с другой – теоретическое обоснование практических занятий. Количество занятий рассчитано на 72 академических часа. Проводить занятия рекомендуем по четыре часа два раза в неделю в течение девяти недель. Оптимальное количество участников – 12–16 человек.

Программа и методические рекомендации к ней адресованы практическим психологам, преподавателям психологии, студентам психологических факультетов, а также всем, кто интересуется психологией и психотехниками личностного развития.

Перед началом занятия каждый потенциальный курсант знакомится с правилами работы в группе (Прил. 1), заполняет форму заявления (Прил. 2) и индивидуальную анкету (Прил. 3). Особое внимание следует уделить несовершеннолетним участникам курсовых занятий. Все вопросы их возможного участия согласуются индивидуально с родителями потенциальных участников или лицами, их заменяющими, затем оформляется заявление от родителей или лиц, их заменяющих.

Ведущему целесообразно вести ежедневный дневник самоанализа своей профессиональной деятельности и анализа психодиагностических результатов личности участников, полученных после каждого курсового занятия (Прил. 4).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов		
		Лекционных	Практических	Всего
Занятие 1. «Я говорю себе: “Здравствуй!”»				
1	Знакомство участников с основными принципами, целями, задачами и методами работы Представление участниками себя Принятие участниками правил работы в группе Принципы ведения Дневника самонаблюдения в течение курсов		1	1
2	Упражнение «Минутка смеха»		0,25	0,25
3	Лекция 1. «Психология – душевная наука»: основные аспекты современной психологической науки	1		1
4	Упражнение «Умственная разминка»		0,25	0,25
5	Арт-упражнение «Музыкальный эскиз»		1	1
6	Работа с Дневником самонаблюдений Домашнее задание Ритуал расставания		0,5	0,5
Итого:		1	3	4
Занятие 2. «Я – Человек!»				
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты»		0,5	0,5
2	Упражнение «Промывание мозгов»		0,5	0,5
3	Лекция 2. Человек: индивид, личность, индивидуальность	1		1
4	Психоаналитическая игра «Горячий камень»		1,5	1,5
6	Работа с Дневником самонаблюдений Домашнее задание Ритуал расставания		0,5	0,5
Итого:		1	3	4
Занятие 3. «Мне разум дан природой!»				
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты»		0,5	0,5
2	Упражнение «Внимание, внимание! Говорит и показывает...!»		0,5	0,5
3	Лекция 3. Познавательные психические процессы	1		1
4	Игра «Говори, говори, да не заговаривайся»		0,75	0,75
5	Упражнение «Мое имя»		0,75	0,75
6	Работа с Дневником самонаблюдений Домашнее задание Ритуал расставания		0,5	0,5
Итого:		1	3	4
Занятие 4. Чувственные наслаждения				
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты»		0,5	0,5
2	Упражнение «Внимание, внимание! Говорит и показывает...!»		0,5	0,5
3	Лекция 4. Эмоции и чувства в жизни человека	1		1
4	Эмоционально-психологическая игра «Новый год»		1,5	1,5
5	Работа с Дневником самонаблюдений Домашнее задание Ритуал расставания		0,5	0,5
Итого:		1	3	4

<i>Продолжение таблицы</i>				
№ п/п	Содержание занятия	Количество часов		
		Лекционных	Практических	Всего
Занятие 5. «Вольному – воля!»				
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты»		0,5	0,5
2	Упражнение «Внимание, внимание! Говорит и показывает...!»		0,5	0,5
3	Лекция 5. Свободная воля, или волевая свобода	1		1
4	Упражнение «Глаза в глаза»		1	1
5	Направленная визуализация «Пламя свечи»		0,5	0,5
6	Работа с Дневником самонаблюдений Домашнее задание Ритуал расставания		0,5	0,5
Итого:		1	3	4
Занятие 6. Речь. Знаковое общение				
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты»		0,5	0,5
2	Игра «Скороговоробол»		0,5	0,5
3	Лекция 6. Речь как система передачи информации. Речевое общение	1		1
4	Практика публичного выступления на тему «Мой идеал»		1,5	1,5
5	Работа с Дневником самонаблюдений Домашнее задание Ритуал расставания		0,5	0,5
Итого:		1	3	4
Занятие 7. «Не говори мне слов, не нужно...»				
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты»		0,5	0,5
2	Упражнение «Парус»		0,5	0,5
3	Лекция 7. Невербальное общение	1		1
4	Игра «За стеклом»		1,5	1,5
5	Работа с Дневником самонаблюдений Домашнее задание Ритуал расставания		0,5	0,5
Итого:		1	3	4
Занятие 8. «Жить, чтобы общаться, или общаться, чтобы жить?»				
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты»		0,5	0,5
2	Медитативная практика «Дорога жизни»		0,5	0,5
3	Лекция 8. Персона. Интерперсона	1		1
4	Социально-ролевая игра «Вампиры»		1,5	1,5
5	Работа с Дневником самонаблюдений Домашнее задание Ритуал расставания		0,5	0,5
Итого:		1	3	4
Занятие 9. «Здравствуйте, люди!»				
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты»		0,5	0,5
2	Упражнение «Глаза в глаза»		0,5	0,5
3	Лекция 9. Слагаемые успешного общения. Синтонное общение	1		1

<i>Продолжение таблицы</i>				
№ п/п	Содержание занятия	Количество часов		
		Лекционных	Практических	Всего
4	Практическая работа «Коллекция синтонов, нейтралов, конфликтогенов»		1	1
5	Социально-ролевая игра «Я тебя понимаю!»		0,5	0,5
6	Работа с Дневником самонаблюдений Домашнее задание Ритуал расставания		0,5	0,5
Итого:		1	3	4
Занятие 10. «Что такое нофелет, или разрешите познакомиться?»				
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты»		0,5	0,5
2	Дискуссия: «Зачем люди знакомятся?»		0,5	0,5
3	Лекция 10. Алгоритм знакомств	1		1
4	Социально-ролевая игра «Нофелет – это телефон!»		1,5	1,5
5	Работа с Дневником самонаблюдений Домашнее задание Ритуал расставания		0,5	0,5
Итого:		1	3	4
Занятие 11. «Лицом к лицу»				
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты»		0,5	0,5
2	Упражнение «Раздувание конфликта»		0,5	0,5
3	Лекция 11. Управляемый конфликт	1		1
4	Социально-ролевая игра «Тяжело в учении – легко в бою!»		1,5	1,5
5	Работа с Дневником самонаблюдений Домашнее задание Ритуал расставания		0,5	0,5
Итого:		1	3	4
Занятие 12. «Как научиться разбираться в людях?»				
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты»		0,5	0,5
2	Лекция 12. Психологические типы	1,5		1,5
3	Театральные этюды: «Перевоплощение»		1,5	1,5
4	Работа с Дневником самонаблюдений Домашнее задание Ритуал расставания		0,5	0,5
Итого:		1,5	2,5	4
Занятие 13. «Хочу, могу, надо!»				
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты»		0,5	0,5
2	Лекция 13. Профессиональная деятельность как интегративный статус «Я-социального»	1		1
3	Психологическая самодиагностика: выполнение тестовых заданий		2	2
4	Работа с Дневником самонаблюдений Домашнее задание Ритуал расставания		0,5	0,5
Итого:		1	3	4
Занятие 14. «Я – Профессионал»				
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты»		0,5	0,5

<i>Продолжение таблицы</i>				
№ п/п	Содержание занятия	Количество часов		
		Лекционных	Практических	Всего
2	Лекция 14. Профессиограмма. Программа профессионального развития	1		1
3	Самоанализ профессионально важных качеств личности		0,5	0,5
4	Составление Программы профессионального развития		1,5	1,5
5	Работа с Дневником самонаблюдений Домашнее задание Ритуал расставания		0,5	0,5
Итого:		1	3	4
Занятие 15. «Моя семья»				
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты»		0,5	0,5
2	Медитативная практика «Семейное счастье»		0,5	0,5
3	Лекция 15. Психология семейной жизни	1		1
4	Этюды на семейную тему		1,5	1,5
5	Работа с Дневником самонаблюдений Домашнее задание Ритуал расставания		0,5	0,5
Итого:		1	3	4
Занятие 16. «Что такое мироздание?»				
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты»		0,5	0,5
2	Медитативная практика «Ледяная дорога жизни»		1	1
3	Лекция 16. Трансперсона	1		1
4	Арт-сессия: «Картина Мира»		1	1
5	Работа с Дневником самонаблюдений Домашнее задание Ритуал расставания		0,5	0,5
Итого:		1	3	4
Занятие 17. Психологический практикум				
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты»		0,5	0,5
2	Знакомство в естественных условиях		2	2
3	Анализ успешных событий		1	1
4	Работа с Дневником самонаблюдений Домашнее задание Ритуал расставания		0,5	0,5
Итого:		0	4	4
Занятие 18. «Конец – это снова начало!»				
1	Приветствие. Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты»		0,5	0,5
2	Защита проектов Программы личностного развития «Путь к совершенству»		2	2
3	Медитативная практика «Остров желаний»		0,5	0,5
4	Вручение сертификата об окончании курсов Домашнее задание Ритуал расставания		1	1
Итого:		0	4	4
Общее количество часов:		16	56	72

РЕКОМЕНДАЦИИ ВЕДУЩЕМУ

Для проведения психологических упражнений и практик, представленных в программе курса, ведущему необходимо иметь базовое психологическое образование, а также соответствующую профессиональную психологическую подготовку и опыт проведения тренинговых занятий, который можно получить в рамках методических семинаров-практикумов по подготовке ведущих курса¹.

На каждом занятии предусмотрены циклично повторяющиеся этапы, поэтому далее приведем общие рекомендации ведущему курсов по вопросам организации их проведения.

Рекомендации по проведению конкретных психологических практик и упражнений приводятся непосредственно в рамках занятия в разделе «Примерное содержание занятий».

Рекомендации по работе с Дневником самонаблюдения.

Ведение Дневника самонаблюдения – это системная форма саморефлексии, оптимизирующая личностное развитие. Перед процессом заполнения дневника следует особо подчеркнуть основополагающие принципы:

1) принцип целостности: все прописанные процессы взаимосвязаны и образуют взаимодополняющую системность происходящего;

2) принцип личной детерминантности (обусловленности), то есть самодиагностический аспект интерпретации происходящих в сознании процессов;

3) принцип целеполагания: каждый фрагмент работы направлен на достижение глобальной цели – личностного роста.

Важно обратить внимание участников на неоднозначность описания процессов и формулирования выводов. Сообщите, что инсайтовые выводы могут возникать в процессе занятий, сразу после выполнения какой-либо психологической практики (например, во время проговора) или спустя некоторое время.

Процессу рефлексии в форме ведения дневника отводится время на каждом занятии. Участники описывают весь спектр психических явлений, который они наблюдают у себя. Рекомендуем организовать пространство: зажечь свечи, приглушив общее освещение, включить мелодичную тихую музыку.

Дневник самонаблюдения

Мои процессы	Аналитические выводы
<i>1. Самопрезентация. Знакомство с участниками тренинга</i>	
Описание процессов: – Что Вы чувствовали (видели, слышали, ощущали)? Опишите подробно – Каким образом (наблюдали со стороны, были участником процесса)? – С кем взаимодействовали? Что значит для Вас этот субъект? ...	Инсайты: – осознание происходящего – «распаковка» (что это значит) ...
<i>2. Лекция «Основные аспекты современной психологической науки»</i>	
...	...
<i>3. Упражнение «Минутка смеха» и т. д.</i>	
...	

Ведение дневника организует деятельность участников и формирует компетенцию рефлексирования, поэтому к дневнику следует периодически возвращаться после занятий и даже после курсов.

¹По вопросам участия в семинарах-практикумах по подготовке ведущих обращаться к автору курса Литке Светлане Геннадьевне: svlitke@gmail.com.

Рекомендации по организации лекционного этапа занятий.

Лекционный блок предполагает теоретическую подготовку участников по основным аспектам современной психологической науки и практики. На этом этапе ведущему важно продемонстрировать не только когнитивную компетенцию, но и мастерство владения ораторскими приемами, техниками публичного выступления, то есть высокий уровень коммуникативной компетенции.

Желательно использовать визуальный ряд, применяя современные технические средства, например, видеопроектор.

В приложении даны краткие материалы по основным темам лекций. Более подробную информацию можно взять из библиографических источников.

Рекомендации по организации выполнения и рефлексии домашнего задания.

Домашнее задание – это система заданий, направленных на формирование у участников потребности в самонаблюдении, саморефлексии, умения адекватно ситуации принимать вызовы жизни.

Начиная со второго занятия, участникам предлагается этап рефлексии домашнего задания: в процессе проговора (шеринга) они отвечают на поставленный вопрос: «Что необычного произошло от расставания до встречи?» – и определяют основные изменения, которые, по их мнению, происходят в их личностной структуре. Ответ на этот вопрос и ведение Дневника самонаблюдения – это постоянное домашнее задание.

Наблюдение за высказываниями участников дает проекцию проблемных личностных зон. Поэтому ведущему необходимо максимум внимания уделять анализу личности участников и исподволь сопровождать их процессы во время всего занятия, прорабатывая проблемные зоны.

Например, участник может актуализировать чувство вины за то, что в процессе выполнения задания не вовремя «заговорил». В этом случае ведущему необходимо определить причину актуализированного чувства и направить профессиональные усилия на его проработку.

Рекомендации по организации ритуала расставания.

Ритуал расставания участников – это завершающий этап каждого дня, поэтому очень важно придать ему некоторый церемониальный аспект.

Участники встают в общий круг, «вдыхают» общее пространство позитивной энергии и по очереди благодарят каждого участника, обнимая друг друга.

С одной стороны, организуется единое интерперсональное пространство в группе. Однако ведущему важно осознавать, что телесный контакт может актуализировать у участников негативные (неприятные) реакции: ощущения, чувства, эмоции. Следовательно, необходимо быть готовым оказать психокоррекционную или даже психотерапевтическую поддержку.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. «Я говорю себе: “Здравствуй!”»

1. Представление участниками себя.

Приветствие-разминка участников.

– *Пожалуйста, представьте себя так, как вам бы хотелось, чтобы к вам обращались участники. Сообщите о своих намерениях и целях, которые бы вы хотели достигнуть в результате работы.*

Знакомство участников с основными принципами, целями, задачами и методами работы. Принятие участниками правил работы в группе.

Принципы ведения Дневника самонаблюдения в течение курсов.

2. Упражнение «Минутка смеха».

Рекомендации ведущему. Упражнение позволяет высвободить негативную энергию для обеспечения более продуктивной работы в группе, его можно использовать в качестве психологической разрядки.

Участникам предлагается в течение одной минуты громко энергично смеяться без причины, просто так. После выполнения упражнения нужно дать каждому участнику возможность высказать свои ощущения, проанализировать свое состояние и записать в Дневник самонаблюдений весь спектр осознаваемых психических явлений. Если с первого раза не все участники включились в процесс, упражнение можно повторить.

– *Как вы думаете, что побуждало вас (или мешало вам) таким образом смеяться? В чем причина? Что вы ощущаете после выполнения упражнения? Как необходимо, на ваш взгляд, поступить с образовавшейся в сознании пустотностью? Что еще вы заметили в себе после выполнения такого, казалось бы, простого упражнения?*

3. Лекция 1. «Психология – душевная наука»: основные аспекты современной психологической науки.

4. Упражнение «Умственная разминка».

Рекомендации ведущему. Предлагаемое упражнение направлено на развитие мобильности процессов мышления и является подготовительным этапом к проведению медитативных практик и техник направленной визуализации. Его можно рекомендовать участникам в качестве умственной мобилизации перед важными интеллектуальными мероприятиями.

– *Как можно быстрее сосчитайте от 1 до 100 и наоборот.*

– *Вспомните простое стихотворение, например, стихотворение А. Барто:*

*«Уронили мишку на пол,
Оторвали мишке лапу,
Все равно его не брошу,
Потому что он хороший».*

Прочитайте стихотворение в обратном порядке:

*«Хороший он что потому
Брошу не его равно все
Лапу мишке оторвали
Пол на мишку уронили».*

– *Сформулируйте объяснение для пятилетнего ребенка, почему люди, подпрыгивая, снова приземляются.*

– *Придумайте задачу.*

– *Сочините стихотворение.*

5. Арт-упражнение «Музыкальный эскиз».

Рекомендации ведущему. В пустой окружности (подготовка для рисования мандал в трансперсональных техниках) предлагается нарисовать свое позитивное состояние, используя все возможные изобразительные средства. Необходимо включить музыкальное сопровождение. Данное упражнение направлено на формирование позитивных эмоций и чувств, а также является диагностическим средством исследования личности. Ведущему следует внимательно наблюдать за действиями участников: какие цвета, формы они используют, в какой последовательности рисуют, какие высказывания произносят вслух. Помочь интерпретировать работы участников и сделать

диагностические выводы могут проективные и цветовые тесты. Законченный рисунок можно использовать в качестве фокусирующего элемента в процессе медитации.

– *Изобразите свое позитивное состояние. В течение нескольких минут сосредоточьте свое внимание на вашем рисунке. Почувствуйте свои ощущения. Запишите свои наблюдения в Дневник. Проговорите в микрогруппах о своих процессах.*

6. Работа с Дневником самонаблюдений.

Домашнее задание.

– *Ежедневно ведите наблюдение за своим душевным состоянием, телесными реакциями, желаниями и намерениями, событиями и людьми. Делайте соответствующие записи в дневнике. Подготовьте для проговора на следующем занятии ответ на вопрос: «Что необычного произошло от расставания до встречи?». Продолжайте вести Дневник самонаблюдений. Это постоянное домашнее задание.*

Ритуал расставания.

Занятие 2. «Я – Человек!»

1. Приветствие-разминка.

Рекомендации ведущему. Участники встают в круг и приветствуют друг друга, начиная свое приветствие с начальной буквы имени участника, к которому обращаются, например:

– *Как приятно видеть тебя сегодня с нами, Константин.*

– *Любуюсь твоей красотой, Леночка.*

– *Фантастический день сегодня, не правда ли, Фаина?*

Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты».

2. Упражнение «Промывание мозгов».

– *«Промывание мозгов»: кто слышал это выражение? Какие эмоции и чувства оно вызывает в вашем сознании? Прямо сейчас мы совершим эту уникальную процедуру.*

Эта техника в психологической практике имеет название «направленная визуализация». Мягко закройте глаза и представьте, как поток чистой воды направляется в область вашего главного органа – в мозг. «Отрегулируйте» мощность и скорость водяного напора, выберите оптимальный температурный режим. Критерий правильности один: вам должно быть комфортно! Почувствуйте, как поток воды очищает ваш мозг, проникая в каждую его часть: лобную, теменные, затылочную. Почувствуйте, как струйки, повторяя форму извилин, вымывают негативные ощущения, эмоции, чувства. Осознайте свежесть и чистоту ваших мыслей и намерений. Мягко откройте глаза. Поделитесь друг с другом своими ощущениями.

3. Лекция 2. Человек: индивид, личность, индивидуальность.

4. Психоаналитическая игра «Горячий камень».

Рекомендации ведущему. Участникам предлагается ситуация, возвращающая их сознание в начало жизни. Перед началом игры целесообразно перечитать сказку А.П. Гайдара «Горячий камень». Актуализированные события – это важный психологический материал для выстраивания психокоррекционной работы. В этом случае ведущему важно использовать его, прорабатывая базовые психологические личностные проблемы. Позитивные актуализации – ресурсный психологический материал, его целесообразно применять для реализации психопрофилактических прогностических задач.

– *Вспомните сказку. Представьте, что вы уже взобрались на гору и имеете возможность сбросить камень вниз, начать жизнь сначала. Пока вы стоите на вершине, размышляя о том, какое решение принять (сбросить камень вниз или нет), вам вспоминаются важные события из вашей жизни. Запишите ВСЕ актуализированные события. Какие чувства, эмоции, мысли они вызывают в вас?*

Хочется ли вам прожить жизнь заново? Если да, то ответьте на вопрос: «Почему? Что именно побуждает вас принять такое решение?». Если нет, то обозначьте важные события вашей жизни, которые значимы для вас. Что вам все же хотелось бы изменить? По какой причине?

5. Работа с Дневником самонаблюдений.

Домашнее задание.

– *Ежедневно выполняйте упражнение «Промывание мозгов».*

Ритуал расставания.

Занятие 3. «Мне разум дан природой!»

1. Приветствие-разминка.

Рекомендации ведущему. Участники свободно передвигаются по комнате, устанавливая контакт глазами, затем совершают ритуал приветствия. В процессе приветствия участникам нужно внимательно наблюдать за своими реакциями. Тренеру важно понимать, что актуализированные психические процессы, состояния – это важный информационный аналитический материал.

– Поприветствуйте друг друга как можно оригинальнее, учитывая индивидуальные особенности личности того, к кому вы обращаетесь. В процессе приветствия возьмитесь за руки и смотрите друг другу в глаза.

Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты».

Рекомендации ведущему. Важно, чтобы в процессе рефлексии выполнения домашнего задания ведущий обратил внимание на каждого участника. Это обеспечивает, с одной стороны, удовлетворение потребности быть признанным, с другой – мотивирует на системное выполнение заданий.

– Поднимите руку те, кто каждый день выполнял практику «промывания мозгов»? Сообщите о своих результатах: ощущения, личностные изменения.

2. Упражнение «Внимание, внимание! Говорит и показывает...!»

Рекомендации ведущему. Участники располагаются в кругу и по очереди, представляя себя в роли корреспондентов, делают сообщения об участнике, сидящем слева, начиная с фразы: «Внимание, внимание! Говорит и показывает...!». Упражнение рассчитано на быструю мобилизацию психических процессов: внимания, памяти, лингвистического мышления, речи. Регулировать процесс удобнее, передавая «микрофон» из рук в руки по кругу по часовой стрелке и обращаясь к следующему «корреспонденту» по имени. Сообщения должны быть очень точными и лаконичными, содержащими только позитивную информацию о личности. Останавливать процесс не желательно, однако, если участник затягивает время, то можно дать реплику, например: «Дмитрий, время!».

3. Лекция 3. Познавательные психические процессы.

4. Игра «Говори, говори, да не заговаривайся».

Рекомендации ведущему. Игра направлена на развитие основных свойств внимания, вербальной памяти, речи и подводит участников к осознанию того факта, что информация искажается в процессе ее передачи через третьи лица.

Группа делится на две подгруппы. В первом варианте первая группа – активные участники, а вторая – наблюдатели. Во втором варианте – наоборот. Все активные участники, кроме одного, выходят за дверь. Первому участнику читается информация в форме важного сообщения, которая последовательно передается другим участникам.

Первый вариант сообщения: «Завтра в половине второго ночи дочь Ивана Сергеевича, Елена Ивановна, возвращается из очередной командировки. Необходимо организовать встречу: предупредить ее водителя, Игоря, чтобы он сегодня вернулся с рыбалки, и заказать служебный автомобиль».

Второй вариант сообщения: «Занятия по физкультуре переносятся на субботний день. Всем необходимо быть в спортивной форме, с лыжами на стадионе “Олимпийский” в 10.00. Руководитель физического воспитания Юлия Тимофеевна просила напомнить капитану команды выучить название и девиз команды, а также обеспечить болельщиков транспарантами».

5. Упражнение «Мое имя».

Рекомендации ведущему. Упражнение направлено на рефлексию состояний, вызываемых ассоциациями, связанными с формами имени, людьми, которые имя произносили, а также ситуациями, являющимися ресурсными состояниями или, напротив, психотравмирующими.

Настройка на упражнение дается в алгоритмическом формате. Однако следует обеспечить завершающий этап упражнения позитивным фрагментом и спрогнозировать ситуацию успеха.

– Закройте глаза и представьте себя маленьким ребенком, вспомните, как называли вас близкие люди, кто это был? Почувствуйте, как реагирует ваше тело, что вы ощущаете, какие мысли возникли у вас в сознании? Выберите оптимальный, наиболее комфортный вариант.

– Пройдите по «линии времени» и вспомните, как к вам обращались ваши воспитатели в детском саду, ребята. Что вы ощущаете теперь? Есть разница? В чем? Выберите оптимальный, наиболее комфортный вариант.

– Почувствуйте вашу реакцию на форму вашего имени, фамилии, когда вас вызывают к доске учителя. Выберите оптимальный, наиболее комфортный вариант.

– Вспомните, как обращались к вам в среде ровесников, может быть, появились прозвища, клички. Почувствуйте реакции тела, вновь обратите внимание на мысли, актуализирующиеся в сознании. Выберите оптимальный, наиболее комфортный вариант.

– Как к вам обращается самый близкий человек? Выберите оптимальный, наиболее комфортный вариант.

– Как к вам обращаются коллеги по работе? Выберите оптимальный, наиболее комфортный вариант.

– Вообразите, что вас представляют президенту. Какую форму имени вы предпочтете? Почему? Выберите оптимальный, наиболее комфортный вариант.

– Представьте ситуацию, что вас объявляют «Человеком года», вручают крупную премию и приглашают публично подняться на сцену. Какое обращение вам покажется наиболее предпочтительным? Почему?

Рекомендации ведущему. Проговор в микрогруппах организуется в форме ответа на вопрос: «Что вы почувствовали во время выполнения упражнения? Обозначьте наиболее яркие и чувственные состояния (позитивные и негативные)».

6. Работа с Дневником самонаблюдений.

Домашнее задание.

– Поэкспериментируйте с вариациями имен ваших друзей и знакомых, обращаясь к ним по имени. Спросите, что они ощущают, когда вы к ним обращаетесь?

Ритуал расставания.

Занятие 4. Чувственные наслаждения

1. Приветствие-разминка.

Рекомендации ведущему. Участники, приветствуя друг друга, адекватно ситуации актуализируют различные эмоции, например, радость, восторг, эмпатию (сопереживание, сочувствие). Важно напомнить, что эмоциональность в основном проявляется в мимике лица, жестах, интонации голоса, употреблении междометий. Например:

– Привет! (открытая улыбка). Ух ты, какой у тебя сегодня классный наряд, Юльчик! Можно мне потрогать твою бусинку? Класс!

– Здравствуй, Игорь! (удивление на лице). Мне показалось, или ты действительно грустишь? Дай я тебя обниму (уместен **очень адекватный** комплимент на ушко), ты здесь самый умный (сильный, свободный, веселый и т. п.).

Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты».

– Каким образом и к кому вы обращались по имени? Какую реакцию у этих людей наблюдали?

– Совпадали ли ваши ожидания с реакциями? Какую обратную связь вы получили от людей в процессе совместного анализа?

2. Упражнение «Внимание, внимание! Говорит и показывает...!».

3. Эмоции и чувства в жизни человека.

4. Эмоционально-психологическая игра «Новый год».

Рекомендации ведущему. Игра состоит из нескольких этапов. Участникам предлагается одна и та же ситуация: долговременное пребывание в одиночестве. В процессе игры с нарастающей интенсивностью у участников проявляются различные эмоции, чувства, внутренние переживания. Важно, чтобы каждый участник был в поле внимания ведущего.

Цель игры: создать психологические условия для осознания значимости каждого мгновения жизни; подвести участников к осознанию того, что жизнь происходит «здесь и сейчас».

Правила игры:

– Перед началом я обязан(а) предупредить вас, что игра очень эмоциональная и может вызывать отрицательные эмоционально-психические, даже стрессовые, состояния. Поэтому те, кто неважно себя чувствует, могут быть просто наблюдателями и со стороны представлять, как бы они поступили на месте участников игры. Мне, как руководителю, отводится роль Судьбы (Случая). Ваша задача – четко выполнять мои инструкции и предельно честно представлять и проговаривать события, ситуации, о которых пойдет речь в игре.

– Представьте, что у вас есть загородный дом, в котором есть ВСЕ, что вы только можете вообразить: комнаты отдыха, музыкальный зал, кинотеатр, складское помещение с продуктовыми запасами на 100 лет, винный погреб, спортивный комплекс, гараж с различными средствами передвижения, ангар с самолетом и вертолетом. Вы решили устроить в этом доме новогоднюю вечеринку. Подумайте, кого вы пригласите. Спланируйте все заранее и расскажите о своих намерениях.

Рекомендации ведущему. Участники по очереди рассказывают о своих планах. Важно дать возможность выговориться каждому.

– Продолжаем. Наступило 31 декабря. У вас, конечно, все основное уже готово. Ваши помощники по хозяйству сделали все, о чем вы просили. Однако вы, как хозяин, отправляетесь в свой загородный дом заранее, к 18.00, чтобы все проверить и лично встретить гостей, которые приглашены к 22.00. Расскажите, чем вы будете заниматься в течение этих четырех часов, ожидая гостей.

Рекомендации ведущему. Участники рассказывают о своих действиях. Можно задавать уточняющие вопросы. Первые два этапа – подготовительные. С одной стороны, они вызывают много позитивных эмоций, с другой – расслабляют, тем самым обеспечивая более интенсивное психологическое воздействие на последующих этапах.

– Итак, все готово, время подошло к назначенному часу, но вы замечаете, что гости задерживаются уже на 15 мин. Что вы будете делать в этом случае?

Рекомендации ведущему. Участники свободно высказываются. Это очень важный этап: некоторые реагируют спокойно, кто-то демонстрирует безразличие, а кто-то из участников начинает суетиться и предлагает сделать звонок. Именно для этой реплики, по сути, и спровоцирована ситуация. С одной стороны, вы внимательно ведете наблюдения за эмоционально-психическими проявлениями личности каждого участника, с другой стороны, вы вносите дополнительное правило в форме заявления:

– Я, как Судьба (Случай), заявляю, что всякая связь (в том числе интернет) в доме отсутствует.

Рекомендации ведущему. Участники высказывают разные предположения, пока один из них не захочет выйти из дома или посмотреть в окно. В этот момент вводится важное условие, которое и задает основной вектор развития игры:

– Именно тогда, когда вы попробовали открыть дверь, вас занесло снегом: поднялся буран такой силы, что вы едва смогли закрыть дверь: еще немного – и метель занесла бы всю вашу комнату. Выглянув в окно, вы поняли, что уже никто к вам не приедет и Новый год вы будете встречать без гостей. Расскажите, как вы встретите Новый год? Чем займетесь?

Рекомендации ведущему. Выслушав рассказ каждого, необходимо подвести участников к тому, что рано или поздно они уснут. В процессе их высказываний нужно продолжать вести наблюдения за личностными проявлениями, анализируя динамику изменений.

– Проснувшись, вы в первую очередь подошли к окну и заметили, что буран усилился еще больше и снегом засыпало весь ваш первый этаж. Интуиция вам подсказывает, что пробыть в доме вам предстоит целый месяц. Чем вы будете заниматься? Как спланируете свою жизнь в этом доме?

Рекомендации ведущему. Участники могут высказать намерение все же пойти обратно в город. Задача ведущего – объяснить, что выбор абсолютно абсурдный, что шансы «выжить» равны 2% (по результатам социологических исследований, всего 2% процента наркозависимых живут более двадцати лет). Если кто-либо из участников все же принимает окончательное решение идти, вы, как исполнитель роли Судьбы (Случая), объявляете: «Мне очень жаль, что я не смог переубедить вас, но, к сожалению, выжить вам не удалось». После этой фразы игра для этого участника заканчивается, и он становится сторонним наблюдателем. Далее этапы очень похожи. Задача ведущего – довести игру до логического завершения.

– Прошел месяц, но с природой происходят невероятные процессы: буран не прекращается, а только все больше усиливается. Вам предстоит жить здесь до весны. «Весна придет, и все изменится!» – в этом есть надежда. Продолжая жить одни, вы планируете свое время. Чем вы займетесь до весны?

– Наступила весна. Разрушились ваши надежды: природа буйствует. Снег, метели, вьюга, буран – ничего не закончилось с приходом весны, остается ждать лета. Как вы организуете свою жизнь дальше?

– Вот и лето пришло. Все без изменений. Почти полгода вы живете в одиночестве, занимаясь, кто чем. Внутренний голос, интуиция подсказывает вам, что вы будете жить здесь еще, по меньшей мере, семь месяцев. Срок продолжительный. Ваши планы становятся все более перспективными. Расскажите о том, чем вы будете заниматься.

– Наступило 31 декабря. Вам предстоит вновь встретить Новый год в этом доме. Расскажите, как вы это будете делать.

Рекомендации ведущему. Выслушав рассказ каждого, необходимо подвести участников к тому, что рано или поздно они уснут.

– Итак, вы заснули. Прямо сейчас мягко закройте глаза (звучит нежная спокойная тихая фоновая музыка). Сделайте несколько мягких связных вдохов и выдохов. Представьте, что вам снится сон. Светит яркое солнце. Вы идете по мягкой шелковистой траве, ощущая тепло солнечных лучей, аромат луговых цветов, разнотравья, слышите, как поют птицы. Вдыхаете свежесть воздуха, наслаждаясь разнообразием цветов и чувственной мелодией звуков. Вдруг откуда-то издали эхом доносится шум дождя. На небе появляется радуга, и крупные капли дождя падают на землю. Вы слышите этот стук и осознаете, что находитесь между явью и сном. Вам не хочется просыпаться, но тут вы слышите очень громкий стук и, проснувшись, понимаете, что это стучат в вашу дверь. На секунду оцепенев, вы вскакиваете с постели и стремительно бежите открывать дверь. Яркие потоки солнечных бликов вливаются в ваш дом. В этом свете вы видите, что на пороге вашего дома стоят самые родные и близкие для вас люди. Кто они? Что вы сейчас ощущаете? Какие чувства и эмоции наполняют вас?

Рекомендации ведущему. Завершая игру, попросите участников сделать зарисовки: «Нарисуйте самые яркие впечатления, которые актуализировались в вашем сознании в процессе игры». Далее следует обобщающий проговор, в ходе которого каждый делает вывод, отвечая на один вопрос: «О чем эта игра?».

5. Работа с Дневником самонаблюдений.

Домашнее задание.

– Ежедневно наблюдайте за своими эмоциями. Какие эмоции вы проживаете чаще, с чем это связано? Как вам удастся контролировать свои эмоции? Всегда ли это нужно делать?

Ритуал расставания.

Занятие 5. «Вольному – воля!»

1. Приветствие-разминка.

Рекомендации ведущему. Участники отрабатывают форму приветствия-разминки через рукопожатие и телесное прикосновение: похлопывания по плечу, взятие за руки, объятие.

– *Волевых людей всегда отличают такие качества, как спокойствие, уверенность, активность. поприветствуйте друг друга рукопожатием. Почувствуйте, как это делаете вы и другие участники. Постарайтесь активизировать спокойствие и уверенность, даже если для вас это непривычная ситуация. Если в конце приветствия вы испытываете сильный дискомфорт (например, волнение, страх, брезгливость и т. п.), обязательно отметьте это для себя и затем проконсультируйтесь с лидером группы.*

Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты».

– *Расскажите, какими эмоциями вам удалось управлять? Каким образом вы актуализировали необходимые эмоции, как контролировали негативные эмоции? Какие психологические техники применяли для «выпуска» негативных эмоций? Кому из вас удавалось работать в режиме профилактики – не допустить наличия негативных эмоций в своем психическом пространстве?*

2. Упражнение «Внимание, внимание! Говорит и показывает...!».

3. Лекция 5. Свободная воля, или волевая свобода.

4. Упражнение «Глаза в глаза».

Рекомендации ведущему. Данное упражнение используется, с одной стороны, как упражнение, способствующее сплочению членов группы (с комфортным партнером), а с другой – для актуализации проблемных зон в личностном пространстве (с дискомфортным партнером). Можно включить фоновую музыку для поддержки, но не для создания эмоционального настроения.

– *Садитесь друг напротив друга (оптимальная дистанция 0,4–1,5 м). Расслабьтесь, закройте глаза, отпустите напряжение. Успокойте дыхание: пусть оно будет медленным, глубоким, связным. Почувствуйте другого человека. Настройтесь на него. Медленно откройте глаза. Установите контакт с глазами партнера. Установите контакт с дыханием партнера. Дышите вместе, как один человек. Ничего не говорите. Если захочется что-то сказать, выразите это глазами, дыханием...*

После этого процесса сделайте пять глубоких связных дыханий и проговорите друг другу: «Ты достоин любви за то, что...».

Поблагодарите друг друга. Перейдите к следующему партнеру.

Рекомендации ведущему. Участники меняются, и упражнение повторяется до тех пор, пока каждый из них не поработает в паре с остальными участниками тренинга.

Проговор в общем круге организуется в форме ответа на вопрос: «Что вы почувствовали во время выполнения упражнения? Обозначьте свои ощущения».

5. Направленная визуализация «Пламя свечи».

Рекомендации ведущему. Данная практика, с одной стороны, позволяет развивать навык концентрации сознания посредством волевых установок, с другой – является подготовительным этапом для последующих медитативных практик. Соблюдая правила пожарной безопасности, организуйте пространство, в котором участники располагаются по кругу в медитативной позе. В центре круга, на уровне глаз, поставьте зажженную свечу. Дайте установку на тишину.

– *Ваша задача – в течение трех минут спокойно, расслабленно, но в то же время очень сосредоточенно фокусировать внимание на пламени свечи. Ни о чем не думать, просто наблюдать за горением пламени. Если какие-либо мысли возникают в сознании – это считается ошибкой. Снова сосредоточьте внимание на пламени. Ничего не надо анализировать, просто смотреть на пламя и очень мягко, связно дышать.*

Рекомендации ведущему. По истечении времени проведите шеринг (проговор): пусть участники проанализируют, как часто они отвлекались, что их отвлекало, какие мысли, ощущения переклюкали их внимание. Затем предложите повторить практику, увеличив время до пяти минут. Снова проведите анализ.

6. Работа с Дневником самонаблюдений.

Домашнее задание.

– *Ежедневно выполняйте направленную визуализацию «Пламя свечи», увеличивая время до 12–15 минут.*

3. Выучите пять скороговорок.

Ритуал расставания.

Занятие 6. «Речь. Знаковое общение»

1. Приветствие-разминка.

Рекомендации ведущему. Участники становятся в круг и приветствуют друг друга на расстоянии.

Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты».

– У кого получилось наблюдать за пламенем свечи 12–15 минут? Расскажите о своих ощущениях.

2. Игра «Скороговорбол».

Рекомендации ведущему. Участники разбиваются на две команды. Первая команда начинает скороговорку и бросает мяч второй команде, которая ловит мяч, заканчивая скороговорку, и в ответ кидает мяч, начиная следующую скороговорку, и т. д. Если команда, принявшая мяч, не знает продолжение скороговорки, то команде, бросившей мяч, засчитывается гол.

– Начинаем скороговорку и бросаем мяч противнику! Принимаем мяч и тут же заканчиваем скороговорку, затем кидаем мяч, начиная свою скороговорку. Если не знаете продолжение, кричите: «Гол!», в этом случае вы проигрываете одно очко.

3. Лекция 6. Речь как система передачи информации. Речевое общение.

4. Практика публичного выступления на тему «Мой идеал».

Рекомендации ведущему. Участникам дается задание: обобщив основные приемы публичного выступления, подготовить пятиминутное выступление на тему «Мой идеал». Целесообразно вести видеозапись с последующим анализом выступления.

– В жизни каждого из нас есть идеальная личность, которая нас притягивает и завораживает. Расскажите об этой личности. Используя приемы публичного выступления, сформируйте у слушателей интерес к этой личности и желание узнать о ней как можно больше. В процессе подготовки выступления помните, что ваша основная цель – заинтересовать аудиторию. Предлагаем воспользоваться алгоритмом подготовки к публичному выступлению:

1) определите тему выступления;

2) обозначьте мотивы: «Зачем аудитории это нужно? Чего я достигну, сделав доклад?»;

3) проиллюстрируйте цели: «Чего достигнут слушатели после окончания моего выступления?»;

4) определите наилучшие для вас приемы передачи информации: «Какие ораторские приемы я буду использовать для удержания единой энергетической волны? (контакт взглядами; умеренная жестикация; контроль тембра, высоты, громкости голоса; обращения к аудитории; уточняющие вопросы; ссылка на авторитеты и т. п.)».

Рекомендации ведущему. Прослушав выступления всех участников, необходимо вначале организовать самоанализ их выступлений, а затем провести общий анализ всех выступлений, выявив наиболее успешные. Анализировать можно по следующим параметрам:

– соответствие выступления заявленной тематике;

– полнота содержания и краткость изложения информации;

– степень свободы владения материалом;

– научность изложения;

– орфоэпическая правильность речи;

– риторические навыки;

– ораторские умения: мотивирование аудитории, постановка цели, удержание единой энергетической волны.

5. Работа с Дневником самонаблюдений.

Домашнее задание.

– Используя всевозможные обстоятельства: учебные занятия, дружеские встречи – отрабатывайте навыки публичного выступления.

Ритуал расставания.

Занятие 7. «Не говори мне слов, не нужно...»

1. Приветствие-разминка.

Рекомендации ведущему. Участники становятся в круг, и каждый приветствует всех сразу, используя только пантомимические приемы: жесты, мимику, телесные формы.

Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты».

– Прокомментируйте свои успехи в процессе публичного выступления. Что удалось? Над чем еще необходимо поработать?

2. Упражнение «Парус».

Рекомендации ведущему. Упражнение направлено на развитие координации и распределение внимания.

– Встаньте свободно и устойчиво. Исходное положение: ноги на ширине плеч, слегка направлены в стороны. Руки опущены. Поработаем только правой рукой: на счет «раз» поднимите ее вперед перед собой; на счет «два» согните в локте, коснувшись кистью груди; на счет «три» вытяните руку на уровне груди в сторону; на счет «четыре» опустите руку вниз, в исходное положение. Повторим эти же движения левой рукой. Объединим движения обеих рук. Руки возвращаются в исходное положение при счете «двенадцать».

Следующий этап. К движениям добавляем чтение стихотворения М.Ю. Лермонтова «Белеет парус одинокий»:

*Белеет парус одинокий
В тумане моря голубом!..
Что ищет он в стране далекой?
Что кинул он в краю родном?..
Играют волны – ветер свищет,
И мачта гнется и скрипит..
Увы! он счастья не ищет
И не от счастья бежит!
Под ним струя светлей лазури,
Над ним луч солнца золотой...
А он, мятежный, просит бури,
Как будто в бурях есть покой!*

3. Лекция 7. Невербальное общение.

4. Игра «За стеклом».

Рекомендации ведущему. Упражнение направлено на актуализацию невербальной системы взаимодействия между людьми. Осознание, к которому участники приходят в процессе упражнения: значение эмоций, чувств, передаваемых через мимику, пантомимические движения в процессе общения между людьми. Важно, чтобы все участники процесса были включены в общую работу.

– *Распределитесь на две команды. Представьте, что между вами – звукоизолирующее стекло: вы видите, что происходит за стеклом, но ничего не слышите. Каждая команда готовит мини-сценку (не более чем на десять минут), в которой речь передается только артикуляционно, как будто вы смотрите фильм без звука. Ваша задача – как можно точнее распознать суть происходящего. Вы имеете возможность что-либо уточнять, «спрашивать», но без слов. Ведите наблюдение за теми проявлениями, которые помогают вам понять суть происходящего «за стеклом».*

5. Работа с Дневником самонаблюдений.

Домашнее задание.

– *Отработайте упражнение «Парус».*

Ритуал расставания.

Занятие 8. «Жить, чтобы общаться, или общаться, чтобы жить?»

1. Приветствие-разминка.

Рекомендации ведущему. Участники в свободном режиме приветствуют друг друга, используя все возможные языки сознания.

Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты».

Синхронное выполнение упражнения «Парус» приводит к осознанию интерперсонального организма (социум, социальное пространство, группа) как одной из возможных единиц человечества. Желательно добавить музыкальный фон.

– *Все вместе синхронно выполняем упражнение «Парус».*

2. Медитативная практика «Дорога жизни».

Рекомендации ведущему. В начале практики необходимо дать сведения о медитации (от лат. *meditatio* – размышление) как методе приведения психики в состояние углубленности и сосредоточенности, достигаемое посредством телесного расслабления и изменения состояния сознания через мягкое, связанное дыхание. После этого ведущий «накладывает» на музыкальное сопровождение определенный текст.

Предлагаемая практика является «пусковым механизмом» для глобального осознания основного инсайта тренинга, смысл которого в обобщенном оформлении выглядит в форме аффермации: «*Быть счастливым – это и есть смысл жизни*». Участники тренинга приходят к такому инсайту индивидуально, поэтому для ведущего представленная аффермация является ориентиром. Логическим продолжением данной практики является медитативная практика «Ледяная дорога жизни» (см. занятие 18).

– *Займите удобную для медитации позу. Закройте глаза и сделайте восемь проникновенных, связанных, глубоких дыханий. Интегрируйтесь с прошлым, настоящим и будущим пространством своего бытия. И прямо сейчас представьте свою дорогу жизни.*

Почувствуйте ее. Какая она? Как выглядит, что вы ощущаете, когда вступаете на свою дорогу? Мысленно определите спектр кинестетических ощущений.

Идите по дороге туда, куда она вас ведет. Осмотритесь по сторонам: что сопутствует вашему движению, что является препятствием? Почему? Как преодолеваете препятствия: самостоятельно или кто-либо вам помогает? Почувствуйте свой путь. Какой он?

Остановитесь. Осмотритесь вокруг. Где-то здесь есть водоем, возможно, это озеро, или река, или море, или океан; в нем вы найдете остров ваших желаний. Почувствуйте ситуацию. Отправьтесь к острову. Что или кто помогает вам преодолеть водное пространство? Вступите на остров ваших желаний. Исследуйте его пространство. Обнаружьте свои желания и прямо сейчас взаимодействуйте с ними.

Отпустите желания, вы всегда теперь сможете к ним вернуться, проделав этот путь на остров желаний. Мягко откройте глаза. Вы «здесь и теперь».

Рекомендации ведущему. Проговор в микрогруппах проводится в форме детальной проработки всех ощущений, чувств, мыслей, возникших в процессе медитации. Обобщение проговора желательнее организовать в форме выбора участником подходящих инсайтов, предложенных «здесь и сейчас» другими участниками группы. Этот дидактический прием позволяет опосредованно учиться инсайтированию («распаковке» процессов, «переводу» разнообразных языковых форм в привычную вербальную форму).

3. Лекция 8. Персона. Интерперсона.

4. Социально-ролевая игра «Вампиры».

Рекомендации ведущему. Представленная игра направлена на осознание участниками формирования у них со стороны медиапространства различных зависимостей (никотиновой, алкогольной, наркотической, психологической и т. п.). Пространственные границы игрового поля оговариваются с участниками заранее (местом для проведения игры лучше выбрать спортивную площадку или спортивный зал, где много свободного пространства – оптимальные размеры из расчета 5–10 м² на человека). Игра состоит из двух этапов.

Первый этап. Среди участников распределяются роли: «вампиры», «мирные жители» (один вампир на десять мирных жителей). Задача вампиров – вовлечь в свое социальное пространство всех мирных жителей. Задача мирных жителей – оказывать сопротивление: убежать, прятаться. Запрещается применять физическое и моральное насилие. «Вовлечение» мирного жителя в пространство вампиров осуществляется посредством захвата руками любой части тела: туловища, ноги, руки, шеи. Как только мирный житель оказался пойманным, он по условиям игры становится вампиром и помогает ловить остальных мирных жителей. Чем больше вампиров, тем большие возможности для захвата они имеют: вампиры могут увеличивать радиус охвата, взявшись за руки по два и более человек.

Рекомендации ведущему. Первый этап игры целесообразно провести дважды, давая участникам возможность почувствовать весь спектр ощущений и чувств: испуг, страх, азарт, причастность к сообществу себе подобных, вину, отчаяние и т. п. Первый этап всегда имеет одинаковое окончание: победа достается вампирам. После первого этапа участники отвечают на вопрос: «Что вы ощущали, чувствовали?», «Как изменялись ощущения, чувства, когда вы становились вампирами?». Важно дать возможность высказаться каждому. Затем переходите ко второму этапу. Роли перераспределяются. Вводится дополнительное условие: один из мирных жителей получает противоядие – чеснок (любой легкий цилиндрический предмет, который можно кидать из рук в руки, например, пустая пластиковая бутылка).

Второй этап. Теперь у одного из мирных жителей есть противоядие – чеснок. С ним он может делать все, что захочет. Обладателю «чеснока» вампиры не страшны.

Рекомендации ведущему. На этом этапе игра подразделяется на несколько подэтапов, на каждом из которых перераспределяются роли. Игра продолжается до тех пор, пока группа не примет общее решение: спастись мирные жители могут в том случае, если они все вместе возьмутся за «чеснок». В этом случае игра заканчивается, и участники переходят к шерингу, отвечая на вопросы: «О чем эта игра?», «На что она похожа в жизни?» (варианты ответов: «на сетевой маркетинг», «на уговоры со стороны окружающих что-либо сделать», «на наркомафию», «зависимость от групповых норм и правил» и т. п.), «Что в жизни является “противоядием” против негативного влияния со стороны окружения?» (варианты ответов: «личностные моральные, нравственные принципы», «личностные позиции, ориентиры, идеалы» и т. п.). Ведущему важно подвести участников к осознанию того, в каких случаях важно придерживаться общественных норм и правил, а в каких необходимо проявлять и отстаивать личностную позицию. В этом аспекте игра является подготовительным этапом к восприятию лекции по теме «Трансперсона» (см. занятие 16).

5. Работа с Дневником самонаблюдений.

Домашнее задание.

– Проанализируйте свои зависимости: физиологические, социальные.

Ритуал расставания.

Занятие 9. «Здравствуйте, люди!»

1. Приветствие-разминка.

– Представьте, что вы на светском приеме. Используйте все возможные адекватные формы этикета в процессе приветствия. Одновременно занимайтесь самонаблюдением и наблюдением за партнерами.

Проговор в общем круге организуется в форме ответа на вопрос: «Что вы почувствовали во время выполнения упражнения? Обозначьте свои ощущения».

Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты».

Рекомендации ведущему. По результатам анализа зависимостей необходимо оказать участникам индивидуальную психологическую помощь или направить их к специалисту.

– Какие зависимости вы осознали? От каких уже удалось избавиться? От каких хотелось бы избавиться?

2. Упражнение «Глаза в глаза».

3. Лекция 9. Слагаемые успешного общения. Синтонное общение.

4. Практическая работа «Коллекция синтонов, нейтралов, конфликтогенов».

Рекомендации ведущему. Подробный материал можно найти в книге А.П. Егидеса «Лабиринты общения, или Как ладить с людьми»².

На стену прикрепите большой лист, на котором участники будут продолжать коллекцию синтонов, нейтралов, конфликтогенов, начатую во время лекции.

– Распределитесь по четыре человека. Вспомните и обсудите различные жизненные ситуации. Составьте таблицу вариантов поведения людей. Дополните коллекцию.

Конфликтоген	Нейтрал	Синтон
Должен и не сделал	Должен и сделал	Не должен, а сделал
Опоздал	Пришел вовремя	Пришел чуть раньше, чтобы встретить партнера
Юмор, направленный на партнера	Юмор, направленный в никуда	Юмор, направленный на себя
Одеяло внимания тянем на себя	Внимание распределяем поровну	Направляем внимание на партнера
...

5. Социально-ролевая игра «Я тебя понимаю!».

Рекомендации ведущему. Цель игры – отработать нейтральную и синтонную модели коммуникации. Предложите участникам выбрать конфликтные жизненные ситуации и организовать взаимодействие с партнером по общению, не только исключив конфликтогены, но и включая формы синтонного поведения.

1. Вы и преподаватель.

Вы уже однажды допустили конфликтогенное поведение: не подготовились к зачету. Вам необходимо договориться с преподавателем о пересдаче зачета, применяя только нейтральные и синтонные формы коммуникаций.

Вам необходимо попросить преподавателя объяснять материал громче, потому что на задних рядах ничего не слышно.

Вы учились в лицее (гимназии), где углубленно изучали преподаваемый предмет. Все, что изучают ваши однокурсники, вы уже знаете. Вам необходимо договориться с преподавателем об индивидуальном режиме взаимодействия: получить разрешение о свободном посещении этого предмета.

2. Вы и ваши родители.

У вас есть девушка, с которой вы встречаетесь. Но мама очень волнуется, если вы поздно возвращаетесь домой. На этой почве возникают частые конфликты: с одной стороны, вам хочется больше времени проводить с девушкой, а с другой стороны, мама постоянно отвлекает вас телефонными звонками, после вашего возвращения жалуется на то, что ей необходимо вовремя ложиться спать, а из-за вашего отсутствия она не может уснуть.

У вас есть тайна, о которой маме очень хочется знать. Как, не обидев маму, сохранить тайну?

Родители постоянно сердятся, что вы часто «сидите за компьютером». Но у вас действительно важные занятия. Вам необходимо синтонно разрешить эту ситуацию.

3. Вы и однокурсник (однокурсница).

²Егидес, А.П. Лабиринты общения, или Как ладить с людьми / А.П. Егидес. – М. : АСТ – ПРЕССКНИГА, 2002, – 368 с.

У вас просят списать домашнее задание, вам нужно отказать, потому что это противоречит вашим принципам.

Вам необходимо договориться с однокурсником, чтобы он подежурил вместо вас.

Ваш однокурсник во время лекций часто перебивает объяснение преподавателя: комментирует исподтишка, задает вопросы, привлекающие к себе внимание, громко смеется. Вам нужно договориться с однокурсником, чтобы он вам не мешал.

Вам нужно договориться с девушкой (юношей) не переписываться смс-сообщениями во время занятий: это вас очень отвлекает. Но сделать это надо так, чтобы не обидеть вашу подругу (вашего друга).

6. Работа с Дневником самонаблюдений.

Домашнее задание.

– Составьте персональную коллекцию конфликтогенов, нейтралов, синтонов. Отрабатывайте бесконфликтное общение.

Ритуал расставания.

Занятие 10. «Что такое нофелет, или разрешите познакомиться?»

1. Приветствие-разминка.

Рекомендации ведущему. Предлагаемая форма приветствия является подготовительным этапом к основной части занятия – отработке компетенции знакомства. Важно отрефлексировать весь спектр ощущений, эмоций, которые участники проживали во время приветствия.

– Представьте, что вы между собой не знакомы, но вам это необходимо сделать прямо сейчас. Обратитесь друг к другу с приветствием и предложением познакомиться.

Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты».

– Как и с кем вам удалось организовать бесконфликтную форму коммуникации? Как реагировали люди на такое общение?

2. Дискуссия: «Зачем люди знакомятся?»

Рекомендации ведущему. Дискуссия выводит участников на осознание важности первому инициировать взаимодействие – другого случая просто может не быть! Эта компетенция необходима человеку во всех сферах жизни и деятельности. Например, важно уметь первому (первой) заговорить на вечеринке с понравившейся девушкой (парнем). Или, возможно, вы находитесь в компании, в которой присутствует потенциальный работодатель. А если в маршрутное такси сел человек, с которым вы давно хотели познакомиться, но он вас не знает?

3. Лекция 10. Алгоритм знакомств.

4. Социально-ролевая игра «Нофелет – это телефон!»

Рекомендации ведущему. Цель игры – отработать коммуникационную компетенцию умения знакомиться с людьми в различных ситуациях. Предложите участникам варианты жизненных ситуаций.

1. Вы и взрослые люди.

Вы знаете человека – это ваш будущий преподаватель. Познакомьтесь с ним в книжном магазине.

Вы и ваш будущий преподаватель оказались на юбилее у мамы подруги. Познакомьтесь и побеседуйте. Договоритесь о следующей встрече.

Вы много слышали о мастерстве одного тренера по волейболу (теннису, каратэ, боксу и т. п.). У него в клубе ограниченный набор. Ваша задача – познакомиться с этим человеком и посетить пробное занятие. Вы узнали, что он увлекается хоккеем и в выходные дни катается на коньках.

2. Вы и ровесники.

В маршрутном такси вы увидели Ее (Его). Познакомьтесь, договоритесь о встрече.

Вы в супермаркете. Вам понравилась(ся) девушка (юноша). Познакомьтесь.

Вечеринка в знакомой вам компании. На вечеринку пришел знакомый вашего друга. Он, как и вы, увлекается фотографией (футболом, программированием и т. п.) – вам давно хотелось познакомиться с этим человеком. Сделайте это прямо сейчас.

5. Работа с Дневником самонаблюдений.

Домашнее задание.

– Познакомьтесь с девушкой, юношей, взрослым человеком, используя алгоритм знакомств.

Ритуал расставания.

Занятие 11. «Лицом к лицу»

1. Приветствие-разминка.

Рекомендации ведущему. Участники приветствуют друг друга молча, держась за руки и глядя друг другу в глаза. Важно напомнить участникам о необходимости проявлять уверенность и спокойствие во взгляде.

Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты».

– Какие наиболее яркие фрагменты в процессе знакомства у вас актуализировались? Поделитесь с участниками своими коммуникативными шаблонами, которые можно использовать в процессе знакомства с людьми.

2. Упражнение «Раздувание конфликта».

Рекомендации ведущему. Данное упражнение направлено на осознание того, как легко можно попасть в конфликтную ситуацию. Потребуется воздушные шарик. Конфликтную ситуацию можно рассмотреть свою или взять предлагаемую.

– Вспомните или представьте ситуацию на рынке. Продавец молочной продукции – наемный работник, не заинтересованный в качественном обслуживании покупателей. Вам нужно купить весовую сметану. Вас не устраивает тот факт, что продавец не пользуется перчатками. Вы вступаете с ним в коммуникационный процесс. Продавец реагирует на просьбы покупателя конфликтно. Вот его примерные выражения: «Определитесь сначала, после меня спросите!», «Я вас сюда не звала!», «Идите в супермаркет, раз вам здесь обслуживание не нравится!», «Мои руки чище твоей совести!», «Много вас таких!», «Подумаешь, напугал!», «Иди своей дорогой!» и т. п. Как только вы чувствуете, что хотите ответить или отвечаете конфликтно, сразу сделайте соответствующее количество «вдуваний» в воздушный шарик. Затем произнесите этот конфликтно и дождитесь реакции продавца. Упражнение выполняйте до тех пор, пока не лопнет шарик.

Рекомендации ведущему. Обязательно проанализируйте ощущения, эмоции, чувства, состояние участников конфликта. Подведите участников к осознанию того, что психические процессы, вызванные конфликтной ситуацией, нарушают как психический, так и физиологический баланс. Человеческие ресурсы не безграничны: они ограничены жизнью. Даже после того, как конфликт, казалось бы, исчерпал себя – «шарик лопнул» – состояние психического дискомфорта продолжается. Типичные вербальные формы, подтверждающие этот факт: «Меня всю трясет!», «У меня нервное напряжение!», «Она у меня еще получит!» и т. п. Важно показать высокий смысл бесконфликтных коммуникаций. Однако в том случае, если конфликт неизбежен, важно научиться управлять конфликтной ситуацией, минимизируя ее последствия.

3. Лекция 11. Управляемый конфликт.

4. Социально-ролевая игра «Тяжело в учении – легко в бою!»

Рекомендации ведущему. Цель игры – отработать модели управляемого конфликтного коммуникативного поведения: мягкой и жесткой конфронтации, управляемого конфликта. Предложите участникам выбрать конфликтные жизненные ситуации и организовать взаимодействие с партнером по общению, вначале опробовав возможности бесконфликтного взаимодействия, затем, по нарастающей, применяя методы мягкой, жесткой конфронтаций и метод управляемого конфликта. В качестве модели-образца проиграйте начатую ситуацию (см. упражнение «Раздуваемый конфликт»).

Варианты ситуаций для отработки компетенции управления конфликтной ситуацией.

1. Администратор парикмахерской назвал вам сумму стрижки, но после обслуживания увеличивает сумму оплаты, основываясь на том, что было использовано более дорогое моющее средство. Ваша задача – отстоять первоначальную сумму. Метод бесконфликтной коммуникации не действует.

2. На футбольный матч случайно продано два билета на одно место. Ваша задача – сесть на свое место. Метод бесконфликтной коммуникации не действует.

3. Водитель маршрутного такси нарушает правила дорожного движения, подвергая вашу жизнь опасности: превышает скорость, совершает запрещенный обгон, резко тормозит, во время движения считает переданные ему за проезд деньги и т. п. Ваша задача – убедить его ехать, не нарушая правил дорожного движения. Метод бесконфликтной коммуникации не действует.

4. В поезде ваш сосед по купе распивает спиртные напитки. Вам это очень неприятно. Ваша задача – обеспечить себе комфортный проезд. Метод бесконфликтной коммуникации не действует.

5. Работа с Дневником самонаблюдений.

Домашнее задание.

– Отработайте навыки применения на практике методов мягкой и жесткой конфронтации.

Ритуал расставания.

Занятие 12. «Как научиться разбираться в людях?»

1. Приветствие-разминка.

Рекомендации ведущему. Данная форма актуализирует наблюдательность как важное качество для развития компетенции разбираться в психологических особенностях людей.

– В процессе приветствия «договоритесь» без слов, используя только язык жестов, встать в одну линию в алфавитном порядке по начальной букве вашей фамилии (или по возрасту).

Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты».

Рекомендации ведущему. В процессе анализа нужно подвести участников к осознанию того, что разные психологические типы людей по-разному ведут себя в конфликтных ситуациях.

– В какой из конфликтных ситуаций вам пришлось применить методы мягкой, жесткой конфронтации? Применяли ли вы метод управляемого конфликта? В каких случаях удалось ограничиться бесконфликтной формой коммуникации, воспользоваться методом мягкого завершения конфронтации? Как вы думаете, в чем причина такого завершения: в психологических особенностях ваших партнеров или в умелом применении техники выхода из конфликта?

2. Лекция 12. Психологические типы.

3. Театральные этюды: «Перевоплощение».

Рекомендации ведущему. Данная практика направлена на развитие умения воспринимать особенности психологических типов в различных проявлениях их жизни и деятельности: гротескная форма позиционирования оптимально обеспечивает такое «считывание».

– Подготовьте и прочитайте одно и то же стихотворение от лица представителей различных психологических типов.

4. Работа с Дневником самонаблюдений.

Домашнее задание.

– По результатам наблюдений проанализируйте психологический тип участников курсов.

– Подготовьте визитные карточки, в которых обозначьте свой социальный статус и(или) ваши социальные достижения, успехи.

Ритуал расставания.

Занятие 13. «Хочу, могу, надо!»

1. Приветствие-разминка.

Рекомендации ведущему. Предлагаемая форма приветствия подводит к осознанию того, что социальное окружение воспринимает нас в соответствии с интегративным социальным статусом. Поэтому важно научиться обретать этот статус и правильно себя позиционировать в обществе.

– Поздоровайтесь и вручите друг другу визитные карточки. Соблюдайте правила делового этикета: дама первая подает руку для рукопожатия. После вручения визитной карточки прочтите ее содержание. Синтонно прореагируйте на социальный статус партнера: адекватно выразите восхищение, проявите уважение, задайте уточняющие вопросы.

Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты».

Рекомендации ведущему. Рефлексия психологических типов позволяет участникам сравнить два метода психологического исследования личности: наблюдение и стандартизированный тест (см. ниже «Психологическая самодиагностика: выполнение тестовых заданий»).

– Какой тип, на ваш взгляд, соответствует каждому участнику? Подтвердите свои предположения.

2. Лекция 13. Профессиональная деятельность как важный интегративный статус «Я-социального».

3. Психологическая самодиагностика: выполнение тестовых заданий.

Рекомендации ведущему. Цель психологической диагностики: с одной стороны, участники определяют свой тип личности методом научного исследования – при помощи стандартизированного теста, с другой – сравнивают результаты самонаблюдения и наблюдения за участниками.

Психодиагностическая методика представлена в приложении 6.

4. Работа с Дневником самонаблюдений.

Домашнее задание.

– Проанализируйте результаты психологической диагностики.

Ритуал расставания.

Занятие 14. «Я – Профессионал»

1. Приветствие-разминка.

Рекомендации ведущему. Данная форма приветствия, с одной стороны, развивает память, внимательное отношение к партнерам по общению, с другой – участники отрабатывают компетенцию бесконфликтного общения.

– Вспомните, как позиционировали себя участники группы на прошлом занятии, и в процессе приветствия обозначьте их профессиональный социальный статус. Например: «Я рада тебя видеть, Андрей. Я помню, что ты мечтаешь быть программистом. Желаю творческих успехов».

Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты».

– Какие особенности личности вам удалось распознать при помощи психологической диагностики? Какие особенности, выявленные при помощи наблюдения, вы подтвердили методом тестирования?

2. Лекция 14. Профессиограмма. Программа профессионального развития.

3. Самоанализ профессионально важных качеств личности.

Рекомендации ведущему. См. приложение 7.

– В разделе «Анализ исходного состояния профессиональной готовности» в Программе личностного (профессионального) развития укажите мотив выбора места учебы и профессии, соответствие личностных качеств избранной профессии, сопоставьте с результатами психологической диагностики. Изучив профессиограмму по своей специальности (профессии), сравните уровень развитости ваших профессиональных знаний, умений, навыков с профессиональными требованиями, соизмерьте соответствие полученных представлений о профессии за период обучения более ранним представлениям, определите перспективу устройства на работу, исходя из личных возможностей.

4. Составление Программы профессионального развития.

Рекомендации ведущему. См. приложение 7.

– На основе сопоставления реального уровня профессиональной готовности с требуемым определите основные противоречия. Сформулируйте цель, реализация которой поможет разрешить эти противоречия и достичь желаемого уровня личностного развития в профессиональном плане. Спланируйте основные направления по достижению цели, кратко опишите содержание деятельности, определите ожидаемые результаты.

5. Работа с Дневником самонаблюдений.

Домашнее задание.

– Оформите Программу профессионального развития. По аналогии составьте проект Программы личностного развития.

Ритуал расставания.

Занятие 15. «Моя семья»

1. Приветствие-разминка.

– Поприветствуйте друг друга так, как будто вы – члены одной очень дружной и счастливой семьи.

Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты».

– В микрогруппах (четыре – пять человек) обсудите результаты работы по составлению Программы профессионального (личностного) развития.

2. Медитативная практика «Семейное счастье».

Рекомендации ведущему. Представленная медитация актуализирует психическое состояние, проживаемое в счастливой семейной жизни, и позволяет строить правильные отношения в семье и избегать неправильных.

– Мягко закройте глаза, сделайте несколько глубоких связанных вдохов и выдохов. Настройтесь на внутреннюю тишину. Представьте образ своей идеальной семьи. Вначале почувствуйте себя в роли супруга (супруги), отца (матери): какие ощущения, чувства, эмоции наполняют ваше сознание? Определите, где вам лучше проживать, чтобы чувствовать себя счастливо. В какой комнате вы просыпаетесь? Где принимаете пищу, где устраиваете совместные семейные посиделки? На каком виде транспорта удобнее всего вашей семье передвигаться в пространстве? Как вы проводите с семьей время? Как вы встречаете супругу (супруга) с работы, а если вы работаете вместе, то как вы возвращаетесь домой? Где и как проводите досуг? Как вы взаимодействуете со своими детьми? Что вас особенно радует? Помните, что любое актуализированное вами событие должно вызывать приятное комфортное ощущение.

Теперь задача сложнее. Кого вы предпочтете впустить в пространство своей семьи: родителей? сестер, братьев? Каковы ваши семейные принципы, отношение к жизни, к творчеству, любви? Вспомните идеальную семью, которая вам встречалась в жизни. Что хочется позаимствовать из ее опыта и внести в пространство вашей семьи?

Актуализируйте одновременно все составляющие семейного счастья и начинайте связанное свободное дыхание, почувствуйте, как формируется зародыш вашего идеала. Постепенно он развивается, и вы вместе с ним готовитесь к его рождению в пространстве вашего сознания. Вначале будет ощущение напряженности. Не останавливайте процесс, продолжайте работу. Вы почувствуете готовность, каждый по-своему. Показателем успешного завершения процесса будет ощущение расслабления и, возможно, легкой приятной усталости, сопряженные с чувством радости и счастья. Спросите у себя о том, какие качества вам необходимо развивать, чтобы создать счастливую семью в реальной жизни.

Рекомендации ведущему. Проговор. Следует обратить внимание на совокупность актуализируемых участниками составных частей в идеальной семье, сопоставить эти отдельные составляющие с их Эго-реальным пространством во всех сферах личности, определить явные несоответствия, предложить актуализацию ресурсных состояний, например, посредством медитативных практик.

3. Лекция 15. Психология семейной жизни.

4. Этюды на семейную тему.

Рекомендации ведущему. Участникам предлагается объединиться по двое и выбрать одну из ситуаций. После анализа ситуации участники разыгрывают наиболее оптимальную, по их мнению, модель взаимодействия. Далее устраивается общий проговор.

– *Счастливая семья изначально определяет правильные взаимоотношения. Отрабатывать правильные отношения между супругами важно в форме тренировки. Предлагаем разыграть некоторые семейные ситуации, применяя бесконфликтные модели коммуникаций.*

1. *Супруги решают, как организовать совместный отдых: муж предпочитает отдых в условиях палаточного лагеря, а жена любит комфортные условия.*

2. *Кому готовить ужин? Оба супруга возвращаются с работы в одно и то же время. У обоих супругов творческая работа, требующая временных затрат вне рабочей обстановки.*

3. *В семье один автомобиль, подаренный на свадьбу родителями мужа. Обоим супругам он необходим. Как распределить возможность пользоваться автомобилем?*

4. *Супруг получает заработную плату в два раза больше супруги. Половину от своей суммы он отдает супруге, другую тратит по своему усмотрению. Денег обычно не хватает. Каким образом бесконфликтно решить вопрос о трате денежных средств?*

5. *У супругов имеется определенная сумма. Жене очень хочется купить пылесос, а мужу необходимы деньги на запасную часть к автомобилю. Как поступить?*

6. *На кухне сломался водопроводный кран. Уже трое суток посуду приходится мыть в ванной комнате. Как решить проблему?*

7. *В доме отсутствует швейная машинка. У мужа на куртке по шву порвался рукав. Жена этого не замечает. Муж может сам пришить рукав, но хочет, чтобы жена за ним поухаживала, и просит ее это сделать. Но жене этого делать не хочется: лучше почитать любимую книгу. Как не допустить назревающий конфликт?*

8. *Жену срочно вызывают в командировку. Эта поездка чрезвычайно важна для ее карьерного роста. Мужу предстоит остаться одному на несколько дней. Ему очень не хочется, чтобы любимая его покидала. Как лучше поступить в этой ситуации?*

9. *Муж предпочитает в воскресенье играть в футбол. Жене хочется, чтобы выходной день он проводил с ней. Как разрешить эту ситуацию?*

5. Работа с Дневником самонаблюдений.

Домашнее задание.

– *Составьте психологический портрет идеального супруга (супруги).*

Ритуал расставания.

Занятие 16. «Что такое мирозданье?»

1. Приветствие-разминка.

Рекомендации ведущему. Целесообразно порекомендовать участникам войти в образ некоего философа и, находясь в образе, поприветствовать всех участников, например: «Здравствуйте, старина Олег! Меня посетило пророческое видение, прямо-таки как Дмитрия Менделеева! И знаете, что я понял?! Наш мир – это...».

– *В процессе подготовки приветствия объединитесь в микрогруппы по четыре человека и пофилософствуйте на тему: «Что такое мирозданье? В чем смысл бытия?». Не увлекайтесь, этому будет посвящена лекция, однако предоставьте возможность высказаться каждому участнику.*

Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты».

Представление об образе идеального супруга (супруги) приводит к осознанию необходимости самосовершенствования.

– *Проговорите в парах об образе идеального супруга (супруги). Актуализируйте в сознании те личностные качества, которые, по вашему мнению, нужно развивать в себе, чтобы гармонизировать с семейным партнером.*

2. Медитативная практика «Ледяная дорога жизни».

Рекомендации ведущему. Практика является логическим продолжением медитации «Дорога жизни» (см. занятие 8).

– *Мягко закройте глаза. Настройтесь на внутреннюю тишину своего Удивительного, Уникального, Неповторимого, Единственного «Я». Сделайте 21 проникновенное дыхание: свяжно вдыхайте и выдыхайте, сосредоточив свое внимание в области сердечной чакры. Прямо здесь и сейчас совершается Чудо. В просторах своего Сознания вы всемогущи и величественны, уникальны и неповторимы – вы СОВЕРШЕННЫ! Вы – создатели своей Мечты. Представьте свою Дорогу жизни, почувствуйте ее направление, ведущее на поляну, остров, оазис (определите, что для вас предпочтительнее) ваших Желаний. Обеспечьте быстроту и легкость передвижения: представьте, как ваша дорога превращается в сияющий ледяной путь, ведущий на поляну (остров,*

оазис...). Сделайте свой путь красивым: осветите его разноцветными огнями иллюминации, возможно, это будут свечи или ярко сияющее солнце, мерцающие звезды или другие небесные светила; добавьте, если это необходимо, дополнительное звуковое сопровождение (может быть, голосом мамы или папы звучит ободряющая фраза: «Ты молодец, смелее, у тебя все получится, я верю в тебя»); ощутите телесное проявление восторга и счастья – одним словом, ТВОРИТЕ!

Представьте, как в вашем сознании возникли коньки, почувствуйте их: цвет, неповторимый запах новой кожи, остроту лезвия. Примерьте – они вам впору, более того, вы можете в них не только легко передвигаться, но и совершать виртуозные движения. Подберите для себя красивый и удобный наряд, тот, о котором давно-давно мечтали, главное, чтобы вы могли целостно наслаждаться своей красотой – внешней и внутренней.

Теперь – в путь! Ощущение волшебства сопутствует вам: легкость и смелость скольжения придают уверенности любым вашим действиям. Вперед, смелее – навстречу вашим желаниям! Ваша уникальность и неповторимость – источник вашей гармонии. Гармония и целостность – ваши союзники. Ваша задача – осуществлять свои желания здесь и сейчас. Скользите вперед, обеспечьте себе совершенство, легкость и воздушность движений, почувствуйте скорость, наберитесь решимости – и... сделайте уверенный и красивый прыжок, ощутите радость полета, мягкость приземления и снова продолжайте скольжение вперед, к арене своих желаний. Ощутите их во всей полноте: прочувствуйте КАЖДОЕ СВОЕ ЖЕЛАНИЕ, определите их нужность, распознайте их важность. А может быть, они уже утратили свою актуальность? Тогда ищите другие. Кружитесь, скользите, прелесть в самом поиске и достижении цели.

Мысленно возьмите с собой то, что вам очень-очень захотелось взять... Мягко откройте глаза, вы здесь и сейчас.

3. Лекция 16. Трансперсона.

4. Арт-сессия: «Картина Мира».

Рекомендации ведущему. Очень важно, чтобы все участники были согласны с созданной моделью мира. Необходимо подвести их к осознанию своего места в мире, возможного определения своего предназначения, своей миссии.

– Используя различные изобразительные средства, создайте общую модель системы мироздания. Как вы представляете себя в этом мире? Для чего вы живете? Какова ваша основная миссия?

5. Работа с Дневником самонаблюдений.

Домашнее задание.

– Составьте список своих успехов.

Ритуал расставания.

Занятие 17. Психологический практикум

1. Приветствие-разминка.

Рекомендации ведущему. Цель: учиться выходить за рамки общепринятого, развивать творческое личностное начало.

– Придумайте неординарную форму (ритуал) приветствия и прямо здесь продемонстрируйте ее. Группа выберет самую оригинальную форму из предложенных, затем мы поприветствуем друг друга.

Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты».

Рекомендации ведущему. Вместо трибуны можно использовать устойчивую поверхность, например, площадку, составленную из нескольких столов.

– Прорекламируйте о своих успехах с трибуны, начать можно, например, таким образом: «Дамы и господа! Невероятно, но факт! Я достиг успеха в области...» или «Мне очень приятно поделиться с вами своими успехами. Мне удалось совершить...».

2. Знакомство в естественных условиях.

Рекомендации ведущему. Участникам предлагается познакомиться в естественных условиях. В зависимости от уровня развития коммуникативных компетенций группы и ее отдельных участников, места для знакомства можно выбирать по степени сложности: в парке, в кофейне, в холле кинотеатра, в зале игровых автоматов, на остановке общественного транспорта, в общественном транспорте, в магазине, в очереди и т. д.

– Применяя навыки, полученные на занятии по развитию умения знакомиться (см. занятие 10) и в процессе выполнения домашнего задания, вам сейчас предстоит продемонстрировать группе ваши коммуникативные компетенции на примере знакомства со случайным человеком.

3. Анализ успешных событий.

Рекомендации ведущему. В этой практике важно, с одной стороны, подкрепить успешность участников общим групповым вниманием, с другой стороны, подвести к осознанию того, что успех – это временное состояние, оно проходит, и задерживаться в нем не имеет смысла, потому что цель

достигнута. Следовательно, успех – это бесконечное самосовершенствование, путь личностного развития.

– *Просмотрите свой дневник, может, что-то добавьте из событий сегодняшнего дня или припомните что-либо – одним словом, запишите о всех своих успехах за период нашей с вами работы. Наедине с собой проанализируйте свои успешные ситуации и выберите одну – самую успешную. Приготовьтесь о ней рассказать.*

4. Работа с Дневником самонаблюдений.

Домашнее задание.

– *Подготовьте к защите Программу личностного развития «Путь к совершенству».*

Ритуал расставания.

Занятие 18. «Конец – это снова начало!»

1. Приветствие-разминка.

Рефлексия домашнего задания: «Люди, события, факты».

2. Защита проектов Программы личностного развития «Путь к совершенству».

Рекомендации ведущему. Оценка выступлений является групповым решением. Индивидуальные оценочные листы обобщаются, и каждый участник от имени группы дает оценку одному из выступающих.

– *Применяя на практике полученные на занятиях психологические компетенции, позиционируйте свои Программы личностного развития.*

Остальные участники являются экспертами и оценивают выступление по следующим параметрам и критериям:

Параметры	Критерии
Соответствие выступления заявленной тематике	0–1
Полнота содержания и краткость изложения информации	0–2
Степень свободы владения материалом	0–3
Научность изложения	0–2
Орфоэпическая правильность речи	0–2
Риторические навыки	0–2
Ораторские умения: мотивирование аудитории, постановка цели, удержание единой энергетической волны	0–3
Использование различных каналов восприятия	0–3
Внешний вид: имидж	0–2
Итого:	0–20

3. Медитативная практика «Остров желаний».

Рекомендации ведущему. Данная практика – сокращенный вариант практики «Ледяная дорога жизни», позволяющий в ускоренной форме актуализировать свои желания. Здесь можно импровизировать. В контексте данного занятия есть смысл обратить внимание участников на место желаний в целостной системе Эго-пространства.

– *Представьте свою ледяную дорогу жизни, наденьте коньки и в ритме легкого танца окажитесь на острове своих желаний. По-хозяйски осмотритесь вокруг, наведите порядок среди своих желаний: сгруппируйте их по основным сферам Эго – материальное, социальное, духовное. Пожелайте себе того, что вам необходимо для счастливой жизни.*

4. Вручение сертификата об окончании курсов.

Домашнее задание.

– *Дайте себе установку на счастливую жизнь: жить, управляя событиями жизни, принимая ее вызовы.*

Ритуал расставания.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Заявление

Я внимательно ознакомился с условиями групповой работы и на основании осознанного выбора прошу включить меня в состав группы для участия в курсах повышения психологической компетентности, которые состоятся « _____ » _____ 20__ г. по адресу: _____

Подпись _____ (Имя, отчество, фамилия).

Дата: « _____ » _____ 20__ г.

Приложение 2

Анкета участника

Имя, отчество, фамилия _____

Дата рождения « _____ » _____ г.

Место проживания _____

Контактный телефон _____

Профессия _____

Цель посещения курсов _____

Благодарим Вас за участие в анкетировании!

Приложение 3

Дневник ведущего

*(самоанализ профессиональной деятельности
и анализ развития уровня психологической компетентности у участников)*

Моя профессиональная цель: обеспечить профессиональное сопровождение развития психологической компетентности у участников группы и _____

Мои профессиональные задачи:

- 1) выявлять лично значимые для участников цели и задачи посещения курсов;
- 2) помочь участникам курсов развивать психологические компетенции;
- 3) организовать адекватную психологическую просветительскую, коррекционно-развивающую работу;
- 4) создать оптимальные психологические условия для личного самораскрытия и саморазвития каждого участника;
- 5) ...

Анализ заявлений и анкет участников курсов

Имя, отчество, фамилия участника	Возраст, пол	Профессия	Цель (заявленная)	

Анализ занятий

Занятие _____

Мои личные цели _____

Образовательные цели _____

Анализ проблемных ситуаций, возникших в процессе занятия _____

Анализ способов разрешения проблемных ситуаций _____

Методы работы с группой _____

Приложение 4

Лекционные материалы

Лекция 1. «Психология – душевная наука»: основные аспекты современной психологической науки

Что такое психическая реальность? Этот вопрос издревле волновал человечество. Основные мировые традиции: даосизм, буддизм, христианство, мусульманство – раскрывали сущность мироздания через осознание психической реальности – души (от греч. *psyche*). В теориях величайших философов, психологов это понятие раскрывается через осмысление бытия.

За последние 15 лет психологическое сообщество, находясь в поиске наиболее адекватной методологической системы психологии и пытаясь целостно описать психическую реальность, сформировало учение об интегративной психологии. Психология в данном контексте и есть метод теоретического описания психического, исследования феноменологии психической реальности и воздействия на нее. Основателем интегративной психологии является российский психолог Владимир Васильевич Козлов.

Если подойти к вопросу более обобщенно и анализировать «тело» современной психологии, то можно выделить семь базовых парадигм психологии, которые по-своему раскрывают данный научный предмет.

Напомним, что многие философские, теологические, духовные модели психической реальности были построены на эмпирическом методе – опыте интроспекции и опыте основателей этих традиций.

Началом научной психологии была *психология физиологическая*, а первым ее предметом – физиологические акты и закономерности. Само появление научной психологии было связано с бурным развитием естественных наук, особенно физиологии и медицины.

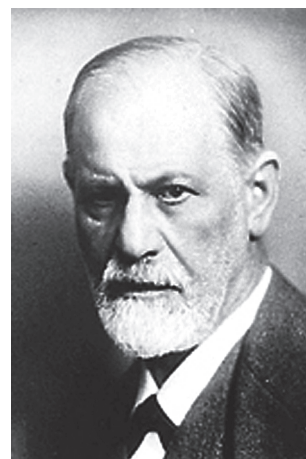
Вторая парадигма в развитии психологии принадлежит *психоанализу*. Это первая психологическая теория, которая вычленила в качестве предмета личность и попыталась объяснить ее динамику. Впервые Зигмунд Фрейд (1856–1939) предпринял попытку раскрыть личность в нескольких аспектах: динамическом (как продукт взаимоотношений разных сил), энергетическом (энергетические взаимоотношения в реальном психическом процессе), структурном (место и роль сознательного, предсознательного и бессознательного).

Третий этап развития психологии – это *бихевиоризм*. Джон Бродус Уотсон (1878–1958) провозгласил, что психологию можно будет считать наукой лишь тогда, когда она выработает объективный подход к исследуемым явлениям. Поэтому психология должна ограничиться описанием и количественной оценкой форм поведения, возникающих в определенных ситуациях. Таким образом, третий предмет психологии – поведение.

Возникновение любого направления в психологии стимулируется социальным заказом. В этом смысле психоанализ является ответом на появление личности, разотождествленной с общиной и впервые почувствовавшей одиночество и автономность в принятии решений и невротическую ответственность за свой выбор и судьбу. Становление бихевиоризма совпало с быстрым развитием промышленности, усложнением управленческих, образовательных систем в США. Данный социально-экономический контекст приветствовал такое представление о человеке, согласно которому поведение принимает адекватные ситуации фор-



Владимир Васильевич
Козлов



Зигмунд Фрейд



Джон Броадус Уотсон

мы. Практическое приложение этой теории – введение конвейеров, развитие рекламы, программированное обучение, разработка эффективных систем управления сложными социальными системами.

Четвертая «волна» в психологии – *экзистенциально-гуманистическое направление* – выдвинула на первый план следующий предмет психологии: нравственность и экзистенциальные проблемы бытия.

Вторая мировая война преподнесла главный урок: недостаточно знать физиологию, личность, эффективно моделировать человеческое поведение – необходимо возрождение высших ценностей, без которых человек превращается в сверхзверя, способного бессмысленно уничтожать миллионы людей, социальные и культурные ценности.

В экзистенциально-гуманистической психологии видим новую нравственную модель, которая противопоставила себя бихевиоризму и фрейдизму, делающим основной упор на зависимость личности от ее прошлого, считая, что главное в человеке – устремленность в будущее, к свободной реализации своих потенций (особенно творческих), к укреплению веры в себя и в возможность достижения идеального «Я».

Выражением широты предмета психологии является пятая волна – *трансперсональная психология*. Это связано с современными глобальными проблемами и цивилизационными процессами. Грандиозные изменения, происходящие сегодня во всех уголках нашей планеты и затрагивающие каждого человека, имеют фундаментальное измерение, ранее ускользавшее от философского и психологического анализа. Земная цивилизация вступает в новую фазу своего развития, которую можно охарактеризовать как сознательную эволюцию, когда активное преобразование человечества происходит в объединении знаний и усилий западных технологий внешнего и восточных технологий внутреннего.

Данное направление в качестве предмета психологии выделило области за пределами общепринятого, персонального, индивидуального уровня переживания, в которых чувство самотождественности выходит за пределы индивидуальной (личной) самости, охватывая человечество в целом, жизнь, Дух и космос.

Шестая волна в психологии – *коммуникативная психология*, целью которой является формирование универсальной языковой среды, где любая символика истолковывается однозначно, независимо от парадигмы.

Предельным выражением предмета седьмого этапа в развитии психологической науки – *интегративной психологии* – является целостная картина психической реальности человека.

Все семь направлений (парадигм) психологии существуют и сосуществуют в настоящее время одновременно. Безусловно, не всегда это существование мирное и эмпатичное. Но именно множественность, конкуренция, борьба идей создают то напряжение, которое обеспечивает эволюцию психологической науки.

Лекция 2. Человек: индивид, личность, индивидуальность

Проблему изучения и формирования личности относят к числу фундаментальных направлений психологии.



Гордон Уиллард Олпорт

Слово «личность» (от лат. persona) означает «личина, маска».

Американский психолог Гордон Уиллард Олпорт (1897–1967) одним из первых исследовал феномен личности и дал более 50 определений данному понятию.

Ниже дается анализ понятия «личность», проведенный А.В. Петровским в контексте основных психологических парадигм³.

Личность – это: 1) человек как субъект социальных отношений и сознательной деятельности; 2) определяемое включенностью в социальные связи системное качество индивида, формирующееся в совместной деятельности и общении.

В категориальной системе психологии личность имеет характер субстанциональной категории.

В «гормической психологии» (В. Мак-Даугалл), в психоанализе (З. Фрейд, Л. Адлер) личность трактовалась как ансамбль иррациональных бессознательных влечений.

³Петровский, А.В. Личность [Электронный ресурс] / А.В. Петровский. – Режим доступа : <http://slovari.yandex.ru>

Бихевиоризм фактически снимал проблему личности, которой не оставалось места в механистической схеме «стимул – реакция».

Концепции К. Левина, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса обнаруживают определенную ограниченность, которая проявляется: в физикализме (переносе законов механики на анализ проявлений личности), в индетерминизме в «гуманистической психологии» и экзистенциализме. Заметны успехи западной эмпирической психологии в области психотерапии личности, тренинга общения и т. д.

В российской психологии человек как личность характеризуется системой общественных отношений, субъектом которых он является. В процессе взаимодействия с миром активно действующая личность выступает как целое, в котором познание окружающего осуществляется в единстве с переживанием. Личность рассматривается в единстве (но не тождестве) чувственной сущности ее носителя – индивида и условий социальной среды (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев). Природные свойства и особенности индивида выступают в личности как социально обусловленные ее элементы. Так, например, мозговая патология обусловлена биологически, но порождаемые ею черты характера становятся особенностями личности в силу социальной детерминации. Личность является опосредующим звеном, которое связывает внешнее воздействие со своим эффектом в психике индивида (С.Л. Рубинштейн).

Возникновение личности как системного качества обусловлено тем, что индивид в совместной деятельности с другими индивидами изменяет мир и посредством этого изменения преобразует и себя, становясь личностью (А.Н. Леонтьев).

Личность характеризуется активностью, т. е. стремлением субъекта выходить за собственные пределы, расширять сферу своей деятельности, действовать за границами требований ситуации и ролевых предписаний (мотивация достижения, риск и т. п.). Личность характеризуется направленностью – устойчивой доминирующей системой мотивов: интересов, убеждений, идеалов, вкусов и т. д., – в которых проявляют себя потребности человека; глубинными смысловыми структурами, обуславливающими ее сознание и поведение, относительно устойчивыми к вербальным воздействиям и преобразующимися в совместной деятельности групп и коллективов (принцип деятельностного опосредствования); степенью осознанности своих отношений к действительности: отношения (по В.Н. Мясищеву), установки (по Д.Н. Узнадзе, А.С. Прангишвили, Ш.А. Надирашвили), диспозиции (по В.А. Ядову) и т. п.

Таким образом, личность человека – это социальное по своей природе, относительно устойчивое психологическое образование.

Представители ленинградской психологической школы Владимир Николаевич Мясищев (1893–1973) и Борис Герасимович Ананьев (1907–1972) ввели основные отличия между понятиями «личность» и «индивид». Человек рождается на свет в качестве индивида как единичное природное существо, представитель рода «*homo sapiens*», отдельный представитель человеческой общности (от лат. *individuum* – «неделимый»).

В качестве индивида человек предстает в своих природных биологических особенностях как человеческий организм – это телесное бытие человека.

«Индивид», «индивидуальность» – понятия, используемые, как правило, для описания и отображения разнообразных ипостасей бытия личности. Понятие «индивид» (впервые введено в научный оборот Цицероном как латинский аналог греческого термина «атом») сопряжено с представлением об отдельно взятом представителе человеческого рода, общества, народа, класса, социальной группы как своеобразном социальном атоме, т. е. далее принципиально неразложимом элементе бытия социума. Данное понятие используется также для введения представления о человеке как носителе какого-либо единичного качества.

Индивид – элементарная единица жизни, экземпляр живого, имеющий все признаки, свойственные виду, к которому он принадлежит, и отличающийся генетическими и фенотипическими особенностями.

Индивидуальность – это совокупность характерных своеобразных черт, отличающих какого-либо человека от другого⁴; это уникальный набор более или менее стандартных психологических качеств, свойственных отдельному человеку⁵



Владимир Николаевич
Мясищев



Борис Герасимович
Ананьев

⁴ Большая Советская Энциклопедия [Электронный ресурс] / Науч. изд-во «Большая Российская Энциклопедия». – Электрон. дан. и прогр. – М. : Новый Диск, 2003.

⁵ Психологический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://psi.webzone.ru/index.htm>

Рассматривая категорию «личность», нельзя не сказать о «Я-концепции» как системе представлений о себе.

Исследованием «Я-концепции» и ее влияния на поведение человека занимались такие известные психологи, как Роберт Бернс, Уильям Джеймс, Джорж Мидт, Карл Роджерс и др.

В работе Роберта Бернса «Влияние “Я-концепции” на воспитание человека» представлена структура «Я-концепции».

1. *Первая подструктура*: образ «Я» как представление человека о самом себе. Образ «Я» – описательное или когнитивное составляющее. Описание может проводиться в разных аспектах, исходя из которых, выделяют следующие компоненты образа «Я»:

– «я-реальное» – представление личности о себе, о том, «какой я есть»;

– «я-идеальное» – представление личности о себе, исходя из того, «каким бы я хотел быть в соответствии с моими желаниями»;

– «я – в глазах других» – представление личности о том, как она воспринимается другими людьми.

2. *Вторая подструктура*: самооценка. Совокупность всех представлений о себе сопряжена с их оценкой, что составляет вторую подструктуру «Я-концепции» – самооценку. Натаниэль Бранден в книге «Мощь самооценки» (1992 г.) определяет самооценку следующим образом: это склонность переживать самого себя как способного справиться с жизненными задачами и как заслуживающего счастья.

В самооценке автор выделяет две стороны проявлений:

– самоэффективность – уверенность в функционировании собственной психики, способности понимать факты реальности (когнитивная уверенность в себе);

– самоуважение – ощущение личного достоинства, уверенность в своей ценности, позитивный принцип по отношению к своему праву жить и быть счастливым.

3. *Третья подструктура «Я-концепции»*: потенциальная поведенческая реакция, которую может предъявить человек на основании сформировавшегося образа «Я» и самооценки. В концепции зрелой личности Гордон Олпорт сформулировал основные признаки такой личности:

– широта не сводимых друг к другу интересов, широта связей с миром: человек с узким кругозором не может рассматриваться как зрелая личность, даже если он хороший специалист в какой-либо области;

– наличие некоей основополагающей философии жизни, т. е. мировоззрение – не может являться зрелой личностью человек, который занимает позицию «как начальник скажет»;

– самообъективизация, т. е. возможность взглянуть на себя со стороны – это понятие близко современному понятию рефлексии.

Критерием сформированности личности является способность брать на себя ответственность за свою жизнь, за свой жизненный выбор.

Личность в интегративной психологии⁶. Человек с необходимостью определяет свое «Я» в смыслах и понятиях, отражающих его отношение к социальным системам и позициям в социальной системе. При первом приближении к понятию «отношения» мы можем вычленивать их возможный континуум от полного отрицания, негативизма до полного принятия, позитивизма, то есть в человеческом сознании, эмоциях личности мы всегда можем обнаружить некие противоположности: в оценках, решениях, желаниях и др.

Бинарности оценок, отношений отражены в пространственных измерениях: вверх – вниз, внутрь – вовне, высокий – низкий, длинный – короткий, север – юг, большое – малое, здесь – там, левое – правое; в экзистенциальных ценностях: добро – зло, жизнь – смерть, Бог – Сатана, одиночество – сопричастность, страдание – наслаждение, свобода – несвобода; социальных и эстетических ценностях: успех – провал, красивое – безобразное, сильный – слабый, умный – глупый.

В нашем самом высоком уровне абстрактного мышления мы опираемся на те же бинарности: истина и ложь, видимое и реальное, хилотропное и холотропное, бытие и небытие, материализм и идеализм...

При этом мы идентифицированы с идеей прогресса, которую представляем как победу над болезнью, старостью, смертью, страданием – над всем, что нами оценивается как негативное. Идею прогресса мы увязываем с другой противоположностью: здоровьем, вечной молодостью, жизненностью, радостностью. На рисунке 1 идею линейной эволюции и прогресса можно представить как движение от -1 к $+1$.



Рис. 1. Континуум отношений

⁶Козлов, В.В. Интегративная психология : Пути духовного поиска, или освящение повседневности / В.В. Козлов. – М. : Издательство института психотерапии, 2007 – 528 с.

Круг, как известно, во всех мистических учениях, религиозных системах, в мифологии является мандалой совершенства, символическим выражением совершенной жизни. В архаических представлениях это мандала солнца (рис. 2).

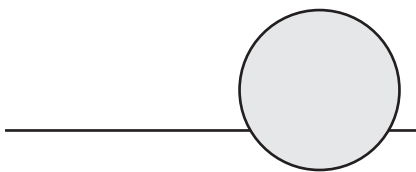


Рис. 2 Мандала личности

Личность и группы мы обозначаем изначально как некое совершенство и как некие уникальные, ценные в своей целостности, самобытности и неповторимости живые социально-психологические системы. Прагматическая идея работы психиатров и психологов основана на идее *несовершенства личности и любой группы*, их неполноценности. В конце концов, для основной массы людей, представляющих не только психологию или психиатрию, но и промышленность, и управление, это способ зарабатывания денег. Они живут за счет того, что личность и группы несовершенны – такова их функционально оправданная модель.

Если мы расширим наше понимание, мы можем обнаружить, что любая религиозная система основана на том, что человек грешен, и почти любая психологическая, философская, идеологическая система обозначает человека и человеческие общности как неполноценные. А из плохого можно делать хорошее.

Мы исходим из того, что любая личность и группа совершенны и уникальны. Они уникальны, потому что:

- 1) имеют уникальную структуру по системе своих отождествлений с идеями, социальными статусами, ценностями, тенденциями, направленностью и материальными объектами;
- 2) имеют уникальную систему воспитания и формирования, жизненный путь;
- 3) имеют уникальный язык взаимодействий с миром.

Человек и группа разговаривают с миром не только на уровне словесного языка, но и на уровне эмоций, языка символов, языка знаков, телесности.

Единство этих трех компонентов (структура, эволюция и язык взаимодействия с реальностью) и создают личность и группу, которые бесподобны в прямом и самом непосредственном понимании этого слова. Нет ни одной личности и группы в социальной реальности, которая была бы похожа на другую.

Первое, что важно в понимании личности и групп, – это их уникальность и самоценность: каждый человек, любая человеческая общность, все человечество совершенны и уникальны в любую секунду своего существования.

С точки зрения интегративного подхода, *личность – не некая монолитная сущность, а система внутренних идентичностей, или «Я»-идентификаций, придающих структуру и смысл бытию в мире человека*. Личность как некое целостное понимание человеком самого себя – это не только способ генерализации прошлого опыта, но и семантическое пространство, которое помогает человеку интегрировать и объяснять свое поведение.

Множество этих «Я»-идентификаций обусловлены, навязаны и извлекаются из места личности в социальной структуре, другие творчески и избирательно строятся из материала языков сознания в синтезе с прошлым опытом поведения.

«Я»-идентификации – это наши фундаментальные элементы самоопределения, именно они формируют наше предположение-представление о своей сущности.

Одновременно это самоопределение – понимание человеком самого себя активно. Это действие в соответствии со своим пониманием себя. Оно является базовой тенденцией (от лат. *tendere* – «напрягать»), направленной на осмысление самого себя в мире людей и объективной реальности. Оно необходимо человеку для того, чтобы понять самого себя, определить, что он есть, какое место занимает в мире.

Личность состоит из совокупности подсистем, которые мы для простоты обозначим как «Я». Это устойчивые констелляции, сгустки человеческого опыта, формы, с которыми человек идентифицируется, считает их собой.

Идентификация охватывает три пересекающиеся области психической реальности:

- 1) процесс объединения субъектом себя с другим индивидом или группой на основании установившейся эмоциональной связи, а также включение в свой внутренний мир и принятие как собственных норм, ценностей, образцов;
- 2) видение субъектом другого человека как продолжение себя самого и проекция, наделение его своими чертами, чувствами, желаниями;

3) механизм постановки человеком себя на место другого для усвоения его личностных смыслов.

Идентификация в нашем понимании – это интегральное, эмоционально переживаемое отождествление с устойчивыми констелляциями человеческого опыта, которые осознаются и интерпретируются как «свои» и выступают в качестве своеобразного регулятора поведения и деятельности индивида. Одновременно «Я» выступает как объект уподобления в качестве социально-психологического образования, на который идет ориентация и с которым сливается реализуемое личностное и групповое поведение.

Представление человека о себе мы можем обозначить как осознаваемое глобальное «Я», и это свое представление о себе он может описать, интерпретировать. На уровне группы это чувство и осознание «Мы». Каждая личность и каждая группа уникальны в системе описаний, осмыслений, интерпретаций этого «Я». Они оказывают систематическое и глубокое влияние на то, как перерабатывается информация, касающаяся его «Я». Например, если человек обладает «Я»-схемой, связанной с лидерством, он будет более чувствителен к вещам, релевантным лидерству, как в своем поведении, так и в поведении других. Он будет реагировать на свой социальный опыт в соответствии с гипотезами и генерализациями, обеспечиваемыми его схемой «Я».

«Я» и «Мы» всегда имеют положительную валентность, утвердительно начало. С идеей «Я» и «Мы» связано убеждение правильности. Нет никакой разницы, какова структура или содержание личности. Важно, что любому качеству, любой маленькой подструктуре личности есть оправдание. В зависимости от уровня развития интеллекта, образования, «Я» («Мы») осознается и интерпретируется в «положительной тенденции» на уровне психологических, философских, религиозных, экономических, идеологических, духовных содержаний.

Лекция 3. Познавательные психические процессы

1. Ощущение.

Старинное изречение: «Ничто не бывает в уме, чего раньше не было в ощущении» – содержит некоторую долю истины. Информация о внешнем мире попадает в головной мозг, то есть перерабатывающий центр, только через сенсорную систему. Сенсорная клетка – *рецептор* – преобразует стимул (воздействие) в короткие ритмические электрохимические импульсы. Затем их поток передается по нервным путям в различные переключательные станции центральной нервной системы, где эти импульсы, переходя с одного нейрона на другой, синтезируются и «декодируются» в систему данных о характере внешнего воздействия. Весь этот процесс традиционно именуется ощущением.

Ощущение – психическое отражение в коре головного мозга отдельных свойств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на органы чувств. Способность к ощущениям имеется у всех живых существ, обладающих нервной системой, но осознавать ощущения могут только те из них, у кого есть головной мозг с высокоразвитой корой. Если последняя временно отключается (с помощью наркоза или наркотиков), то индивид утрачивает способность осознанно реагировать даже на сильнодействующие болезненные раздражители.

Для того чтобы мы осознали какой-либо фактор или элемент действительности, нужно, чтобы исходящая от него энергия (тепловая, химическая, механическая, электрическая или электромагнитная), прежде всего, была достаточной, чтобы стать стимулом, то есть возбудить какой-либо из наших рецепторов. Только тогда, когда в нервных окончаниях одного из наших органов чувств возникнут электрические импульсы, сможет начаться процесс ощущения. Первичный анализ стимула и кодирование сигнала осуществляют рецепторные клетки, а затем уже закодированный сигнал передается по сенсорным нервам к центрам в спинном и головном мозге.

Существует несколько возможных вариантов классификации тех двух десятков анализаторных систем, которыми обладает человек. Обычно используют следующие критерии: 1) по наличию или отсутствию непосредственных контактов рецептора с раздражителем, вызывающим ощущение; 2) по месту расположения рецепторов; 3) по времени возникновения в ходе эволюции; 4) по модальности (виду) раздражителя.

Наиболее используемой является систематизация, предложенная английским физиологом И. Шеррингтоном, который выделил три основных класса ощущений:

1) *экстерорецептивные*, возникающие при воздействии внешних стимулов на рецепторы, расположенные на поверхности тела;

2) *интерорецептивные* (органические), сигнализирующие о том, что происходит в организме (ощущения голода, жажды, боли и т. п.);

3) *проприорецептивные*, расположенные в мышцах и сухожилиях; с их помощью мозг получает информацию о движении и положении различных частей тела.

Общую массу экстерорецептивных ощущений схема И. Шеррингтона позволяет разделить на *дистантные* (зрительные, слуховые) и *контактные* (осязательные, вкусовые). Обонятельные ощущения занимают в этом случае промежуточное положение.

Наиболее древней является органическая (прежде всего, болевая) чувствительность, затем появились контактные (прежде всего, тактильная и осязательная) формы. Самыми эволюционно молодыми следует считать слуховые и зрительные системы рецепторов.

Наиболее значительными для функционирования человеческой психики являются зрительные (85% всей информации о внешнем мире), слуховые, тактильные, органические, обонятельные и вкусовые ощущения. Особенности зрения и слуха будут подробно рассмотрены при анализе механизмов человеческого восприятия.

2. Восприятие.

Прием и переработка человеком поступившей через органы чувств информации завершается появлением образов предметов или явлений. Процесс формирования этих образов называется восприятием (иногда употребляется также термин «*перцепция*», «*перцептивный процесс*»).

Современные взгляды на процесс восприятия имеют своими истоками две противоположные теории. Одна из них известна как *теория гештальта* (образа). Приверженцы этой концепции считали, что нервная система животных и человека воспринимает не отдельные внешние стимулы, а их комплексы: например, форма, цвет и движение предмета воспринимаются как единое целое, а не по отдельности. В противоположность этой теории *бихевиористы* доказывали, что реально существуют только элементарные (одномодальные) сенсорные функции, и приписывали способность к синтезу только головному мозгу. Современная наука пытается примирить эти две крайние теории. Предполагается, что восприятие изначально носит комплексный характер, но «целостность образа» все же является продуктом синтезирующей деятельности коры мозга.

К основным качествам восприятия относят следующие.

1. Восприятие зависит от прошлого опыта, от содержания психической деятельности человека. Эта особенность называется *апперцепцией*. Когда мозг получает неполные, неоднозначные или противоречивые данные, он обычно интерпретирует их в соответствии с уже сложившейся системой образов, знаний, содержания и задач выполняемой деятельности, индивидуально-психологических различий.

2. Мир, в котором мы существуем, воспринимается нами не только как организованный, структурированный, но и как относительно устойчивый и постоянный. Эта особенность восприятия называется *константностью*.

3. Человек воспринимает мир не в виде набора не связанных друг с другом ощущений или состояний своих органов, а в форме отдельных предметов, независимо от него существующих, противостоящих ему, то есть восприятие носит *предметный характер*.

4. Восприятие как бы «достаивает» образы воспринимаемых им предметов, дополняя данные ощущений необходимыми элементами. В этом заключается *целостность восприятия*.

5. Восприятие не сводится только к образованию новых образов, человек способен осознавать процессы «своего» восприятия, что позволяет говорить об осмысленном обобщенном характере восприятия, его *категориальности*.

3. Внимание.

Для восприятия любого явления необходимо, чтобы оно могло вызвать ориентировочную реакцию, которая позволит нам «настроить» на него свои органы чувств. Подобная произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия и называется вниманием, которое следует рассматривать как психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательных процессов. Внимание обуславливает избирательность, сознательный или полусознательный отбор информации, поступающей через органы чувств.

Внимание обладает определенными параметрами и особенностями, которые во многом являются характеристикой человеческих способностей и возможностей. К основным **свойствам внимания** обычно относят следующие.

1. *Концентрированность* – это показатель степени сосредоточенности сознания на определенном объекте, интенсивности связи с ним. Концентрированность внимания означает, что образуется как бы временный центр (фокус) всей психологической активности человека.

2. *Интенсивность*. Характеризует эффективность восприятия, мышления и памяти в целом.

3. *Устойчивость*. Способность длительное время поддерживать высокий уровень концентрированности и интенсивности внимания. Определяется типом нервной системы, темпераментом, мотивацией (новизна, значимость потребности, личные интересы), а также внешними условиями деятельности человека. Устойчивость внимания поддерживается не только новизной поступающих стимулов, но их повторением. Например, телевизионная реклама и в сотый раз привлекает внимание взрослого зрителя, вызывает ориентировочную реакцию у ребенка, даже если ее содержание – может быть, еще в большей степени именно в этом случае – совершенно нелепо. Устойчивость – временная характеристика внимания.

4. *Объем* – показатель количества однородных стимулов, находящихся в фокусе внимания (у взрослого человека – от четырех до шести объектов, у ребенка не более двух – трех). Объем внимания зависит не только от генетических факторов и возможностей кратковременной памяти индивида. Имеют также значение характеристики воспринимаемых объектов (их однородность, взаимосвязи) и профессиональные навыки самого субъекта.

5. *Распределение*, то есть способность сосредотачивать внимание на нескольких объектах одновременно. При этом формируется как бы несколько фокусов (центров) внимания, что дает возможность совершать несколько действий или следить за несколькими процессами одновременно, не теряя ни одного из них из поля внимания. Наполеон, по некоторым свидетельствам, мог диктовать своим секретарям смесь из ответственных дипломатических документов одновременно.

6. *Переключение внимания* понимается как возможность более или менее легкого и достаточно быстрого перехода от одного вида деятельности к другому. С переключением функционально связаны и два разнонаправленных процесса: включение и отключение внимания. Переключение может быть произвольным (в этом случае его скорость – это показатель степени волевого контроля субъекта над своим поведением), и произвольным, связанным с отвлечением (что является показателем степени неустойчивости психики либо свидетельствует о появлении сильных неожиданных раздражителей).

Виды внимания. Классификация основных видов внимания обычно производится путем разделения его реакции на: 1) генетически и социально обусловленные; 2) непосредственные или опосредованные; 3) происходящие автоматически или требующие волевого усилия и контроля.

4. Память.

Память есть у всех живых существ. Появились данные о способности к запоминанию даже у растений. В самом широком смысле память можно определить как механизм фиксации информации, приобретенной и используемой живым организмом. Человеческая память – это, прежде всего, накопление, закрепление, сохранение и последующее воспроизведение человеком своего опыта, то есть всего, что с ним произошло.

Структура памяти. Большинство психологов признает существование нескольких уровней памяти, различающихся тем, как долго на каждом из них может сохраняться информация.

Первому уровню соответствует *непосредственный, или сенсорный*, тип памяти. Ее системы удерживают довольно точные и полные данные о том, как воспринимается мир нашими органами чувств на уровне рецепторов. Длительность сохранения данных составляет 0,1–0,5 секунд. Обнаружить, как действует наша сенсорная память, несложно. Закройте глаза, затем откройте их на мгновение и закройте снова. Проследите, как увиденная вами четкая, ясная картина сохраняется некоторое время, а потом медленно исчезает. Можно просто поводить карандашом или пальцем перед глазами, глядя прямо перед собой. Обратите внимание на расплывчатый образ, следующий за движущимся предметом. Это содержание сенсорной памяти.

Если полученная таким образом информация привлечет внимание высших отделов мозга, она будет храниться еще около 20 секунд (без повторения или повторного воспроизведения сигнала, пока мозг ее обрабатывает и интерпретирует). Это второй уровень памяти – *кратковременная*. Информация, подобная нескольким последним словам предложения, которое вы только что услышали или прочитали, номерам телефонов, чьим-нибудь фамилиям, может быть удержана кратковременной памятью в очень ограниченном объеме: пять – девять цифр, букв или название пяти – девяти предметов. И только делая сознательные усилия, вновь и вновь повторяя материал, содержащийся в кратковременной памяти, его можно удержать на неопределенно долгое время. Следовательно, кратковременная память все же поддается сознательной регуляции, может контролироваться человеком. А «непосредственные отпечатки» сенсорной информации повторить нельзя, они сохраняются лишь десятые доли секунды, и продлить их психика возможности не имеет. Кратковременная память позволяет человеку перерабатывать колоссальный объем информации, не перегружая мозг, благодаря тому, что она отсеивает все ненужное и оставляет потенциально полезное, необходимое для решения сиюминутных (актуальных) проблем (*оперативная память*).

Накопление опыта связано с *долговременной памятью*, емкость и длительность которой практически безграничны. Существует явное и убедительное различие между памятью на только что случившиеся события и на события далекого прошлого. О первых мы вспоминаем легко и непосредственно, а вспомнить вторые бывает трудно, для этого требуется иногда много времени. Кратковременная память: «Какими были последние слова предыдущего предложения?». Долговременная память: «Что Вы ели на обед в прошлое воскресенье?». Введение в долговременную память нового материала и последующее воспроизведение его требуют значительных усилий.

Виды памяти. В соответствии с типом запоминаемого материала выделяют следующие четыре вида памяти. Генетически первичной считают *двигательную память*, то есть способность за-

поминать и воспроизводить систему двигательных операций (печатать на машинке, завязывать галстук, пользоваться инструментами, водить машину и т. п.). Затем формируется *образная память*, то есть возможность сохранять и в дальнейшем использовать данные нашего восприятия. В зависимости от того, какой анализатор принимал наибольшее участие в формировании образа, можно говорить о пяти подвидах образной памяти: зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной и вкусовой. Психика человека ориентирована, прежде всего, на зрительную и слуховую память, отличающихся большой дифференциацией («память» на лица, ситуации, интонации и т. п.). Практически одновременно с двигательной формируется *эмоциональная память*, представляющая собой запечатление пережитых нами чувств, собственных эмоциональных состояний и аффектов. Человек, которого сильно испугала выскочившая из подъезда собака, еще долго будет вздрагивать, проходя мимо этого места (память страха, стыда, слепой ярости и т. п.). Высшим видом памяти, присущим только человеку, считается *вербальная* (иногда называемая *словесно-логической* или *семантической*) *память*. С ее помощью образуется информационная база человеческого интеллекта, осуществляется большинство мыслительных действий (чтение, счет и т. п.). Семантическая память как продукт культуры включает в себя формы мышления, способы познания и анализа, основные грамматические правила родного языка.

По степени волевого процесса запоминания и воспроизводства различают *непроизвольную* (мы иногда не хотим, а запоминаем) и *произвольную* память. В последнем случае человек ставит перед собой задачу запомнить. Но волевое усилие не гарантирует успеха, мы часто забываем именно то, что боялись забыть. Самыми неразгаданными остаются механизмы генетической памяти, с помощью которой происходит наследственно обусловленная регуляция психических реакций и действий человека, связанных, прежде всего, с врожденными инстинктами самосохранения и размножения.

Существует три главных процесса, синтез которых и образует память как целостное функциональное образование психики. Во время первого из них – *запоминания* – происходит, прежде всего, анализ и идентификация различных характеристик поступающей информации, ее кодирование. Второй – *хранение информации* – связан, в основном, с ее организацией и удержанием. Третий процесс – *воспроизведение*, непроизвольное или произвольное (последнее называется также припоминанием). Воспроизведение информации справедливо можно считать основной функцией, основным назначением памяти: дать человеку возможность использовать данные своего опыта.

5. Мышление.

Мышление в чистом виде, как совершенно независимый психический процесс, реально не существует, оно неотделимо от восприятия, внимания, воображения, памяти, речи и т. п. Кроме того, неоправданно называть мышлением наши простейшие осознаваемые реакции: однозначные характеристики, механические перечисления и повторения, потоки туманных образов, расплывчатых воспоминаний, случайных ассоциаций. Подобные умственные процессы отличаются от мышления тем, что они репродуктивны, мышление же в строгом смысле этого слова – продуктивно. Оно представляет собой способность ориентироваться в новых для нас данных, способность понимать их. Это понимание реализуется в образовании относительно нового знания, отсутствовавшего у мыслящего человека до этого момента. Причем мышление – это, прежде всего, осознание и понимание не конкретных, а общих свойств и закономерностей, которые прямо, непосредственно («наглядно») человеку в его опыте не даны.

Мышление – это психологический процесс с открытием (возможно, субъективно, то есть для мыслящего) нового знания, решение проблем на основе переработки полученной информации. Мышление тесно связано с языком. Выделяя группы предметов или явлений, их признаки и особенности, человек их называет и тем самым обобщает, систематизирует, что и дает возможность затем как бы «подвести» под них общие правила. Обобщение – первый важнейший признак мышления. Поэтому оно способно перерабатывать колоссальные объемы информации, аккумулировать опыт многих поколений. Второй признак мышления – его опосредованный характер. Новое знание не дается в готовой форме, мышление извлекает его как бы «из себя», оперируя имеющейся в его распоряжении информацией. Читать данный текст не значит мыслить, заметить опечатку – тоже. Но если вы на основании этого текста сделаете какие-то выводы, скажем, о моих, автора этих строк, личностных особенностях – вы мыслите, хотя, может быть, не самым продуктивным образом.

Виды мышления. Многообразие типов мыслительных задач обусловило и многообразие механизмов и способов мышления. В его структуре можно выделить комплекс логических операций: сравнение, анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, формирование и определение понятий. Процессы мышления происходят обычно в формах единичных, частных или общих суждений, индуктивных или дедуктивных умозаключений.

Обычно выделяют четыре вида мышления.

Теоретическое понятийное (абстрактное) мышление. Имеющий такое мышление человек пытается решить проблему только с помощью логики и уже имеющихся данных, не обращаясь к эмпирическим (то есть опытным) данным. Основной фактор успешного решения задач с помощью абстрактного мышления – полнота и надежность исходной информации. Поэтому отнеситесь с доверием к выводам теоретика-астронома, постарайтесь не попадать на прием к врачу-теоретику и побыстрее забудьте советы теоретиков от педагогики, сексологии, диетологии, а если не сможете их забыть, уверенно делайте все наоборот.

Второй вид мышления – *образно-теоретический*. В прошлые века в связи с ним называли имена поэтов, художников, архитекторов. В наше время этих имен никто не знает, поэтому вспомните о знаменитых портных, парикмахерах, парфюмерах и постановщиках телешоу.

С помощью *наглядно-действенного* (необходимого инженеру-механику, слесарю-ремонтнику) или *наглядно-образного* (необходимого диспетчеру авиалиний, цыганке-гадалке, выбирающей подходящую клиентку, вору-карманнику и т. п.) мышления обычно решаются практические задачи.

В реальной жизни жесткой дифференциации быть не может. Все четыре вида мышления не просто сосуществуют, но обычно необходимы для большинства видов деятельности. Хотя в узко специализированных сферах отчетливо проявляется доминирование одного из них.

Анализ мышления неизбежно приводит к вопросу об умственных (мыслительных) способностях, т. е. к вопросу о том, что именно представляет собой наш ум, как устроен, каковы его особенности. Психология решает эти проблемы, исследуя то, что называется человеческим интеллектом, под которым обычно понимается совокупность всех умственных способностей, обеспечивающих человеку возможность решать разнообразные задачи.

6. Интеллектуальная активность.

Это специфически человеческий способ приспособляться (адаптироваться) к условиям своего существования. По определению американского психолога Векслера, создавшего в 1939 г. первую систему измерения интеллекта взрослого человека, *интеллект* – это глобальная способность разумно действовать, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами. В самом широком смысле слова интеллект – эта наша способность осознанно адаптироваться к окружающей среде.

Интеллект представляет собой многомерное явление, которое можно оценивать по трем измерениям: 1) как систему операций с данными (оперативно); 2) как сумму определенных данных (по содержанию); 3) по тому, к чему приводит наша интеллектуальная деятельность (то есть по ее результатам).

Лекция 4. Эмоции и чувства в жизни человека

Под эмоциями понимают, с одной стороны, своеобразное выражение субъективного отношения человека к предметам и явлениям окружающей действительности в форме непосредственных переживаний приятного или неприятного (эмоции в широком значении слова), а с другой – лишь реакцию человека и животных на воздействия внутренних и внешних раздражителей, связанную с удовлетворением или неудовлетворением биологически значимых потребностей (эмоции в узком значении слова).

Через эмоции как систему сигналов человек узнает о потребностной значимости происходящего. Эмоции могут быть *положительными*, связанными с переживанием приятного, и *отрицательными*, когда переживается неприятное; *стеническими*, повышающими активность личности, и *астеническими*, снижающими ее активность.

Эмоции подразделяются на *эмоциональный тон ощущений* – эмоции в узком смысле слова (о чем говорилось выше) – и *чувства*. Некоторые авторы в этот же ряд ставят и *аффекты*.

Эмоциональный тон ощущений – это непосредственные переживания, сопровождающие отдельные ощущения (например, температурные, вкусовые, слуховые) и побуждающие субъекта к их сохранению или устранению.

Чувство – отражение в сознании человека его отношений к действительности, которые возникают при удовлетворении или неудовлетворении его потребностей. По направленности чувства делятся на: а) моральные (переживания, связанные с отношением человека к социальным учреждениям, к государству, определенной партии, к другим людям, к самому себе – любовь, ненависть и т. д.); б) интеллектуальные (чувства, связанные с познавательной деятельностью – сомнение, уверенность, любознательность и т. д., любовь к истине как вершина интеллектуальных чувств); в) эстетические (переживание прекрасного или безобразного, проявляющееся при восприятии произведений искусства, явлений природы, событий общественной жизни – чувство красоты или безобразия, чувство величественного и т. д.).

Аффект – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, возникающее в связи с резким и неожиданным изменением актуальных для субъекта жизненных обстоя-

тельств и сопровождающееся явно выраженными двигательными и висцеральными (внутриорганическими) проявлениями.

Многие авторы выделяют также практические чувства, связанные с трудом, учением, спортом. Интеллектуальные, эстетические, практические чувства возникают вместе с нравственными и обогащаются за счет последних.

Определим еще некоторые понятия, характеризующие человеческие эмоции. *Амбивалентность* – несогласованность, противоречивость переживаемых эмоций к определенному объекту (любовь, ненависть, радость, горе и т. д.). *Апатия* – вызванное утомлением, тяжелым переживанием или болезнью эмоциональное состояние безразличия, упрощения чувств, равнодушия к событиям окружающей жизни, ослабления побуждений. *Депрессия* – подавленное аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, снижением побуждений заторможенностью интеллектуальной деятельности и двигательных реакций. *Настроение* – сравнительно устойчивое переживание каких-либо эмоций. *Страсть* – сильное, стойкое и всеохватывающее чувство, главенствующее над другими чувствами человека и приводящее к сосредоточению на предмете страсти всех его устремлений и сил. *Стресс* (эмоциональный) – эмоциональное состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные действия (стрессоры) – угрозу, опасность, обиду и т. д. *Эмпатия* – сопереживание, постижение эмоционального состояния, проникновение, вчувствование в эмоциональный мир другого человека.

Эмоции теснейшим образом связаны с личностью, неотделимы от нее. Эмоции, прежде всего, отражают состояние, процесс и результат удовлетворения потребностей.

В эмоциональном плане люди как личности отличаются друг от друга эмоциональной возбудимостью, длительностью и устойчивостью возникающих эмоциональных переживаний, доминированием стенических или астенических, положительных или отрицательных эмоций и т. д. Но главное различие заключается в силе и глубине чувств, в их содержании и предметной отнесенности. Сама система и динамика типичных эмоций характеризует человека как личность.

Эмоциональность является врожденной, но аффекты и, тем более, чувства развиваются в ходе жизни, что означает личностное развитие человека. Такое развитие связано: а) с включением в эмоциональную сферу человека новых объектов; б) с повышением уровня сознательно-волевого управления и контроля своих чувств; в) с постепенным включением в нравственную регуляцию более высоких нравственных ценностей (совести, долга, ответственности, порядочности и т. д.).

Лекция 5. Свободная воля, или волевая свобода

Воля – сознательное регулирование человеком своего поведения (деятельности и общения), связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Это способность человека, которая проявляется в самодетерминации и саморегуляции им своего поведения и психических явлений.

Основные признаки волевого акта: а) приложение усилий для выполнения волевого акта; б) наличие продуманного плана осуществления поведенческого акта; в) усиленное внимание к такому поведенческому акту и отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и в результате его исполнения; г) нередко усилия воли направлены не столько на победу над обстоятельствами, сколько на преодоление самого себя.

В настоящее время в психологической науке нет единой теории воли, хотя многими учеными и предпринимаются попытки разработать целостное учение о воле с его терминологической определенностью и однозначностью. Очевидно, это связано с ведущейся еще с начала XX в. борьбой между реактивной и активной концепциями поведения человека. Для первой концепции понятие воли практически не нужно, ибо ее сторонники представляют поведение человека как его реакции на внешние и внутренние стимулы. Сторонники же активной концепции человеческого поведения, которая в последнее время становится ведущей, представляют поведение человека как изначально активное, а самого человека – наделенным способностью к сознательному выбору форм поведения.

Волевая регуляция поведения. Волевая регуляция поведения характеризуется состоянием мобилизованности личности, оптимального режима активности, концентрацией этой активности в необходимом направлении.

Главную психологическую функцию воли составляет усиление мотивации и совершенствование на этой основе регуляции действий. Этим волевые действия отличаются от импульсивных, т. е. действий, совершаемых непроизвольно и недостаточно контролируемых сознанием.

На уровне личности проявление воли находит свое выражение в таких свойствах, как *сила воли* (степень необходимого волевого усилия для достижения цели), *настойчивость* (умение человека мобилизовать свои возможности для длительного преодоления трудностей), *выдержка*

(умение тормозить действия, чувства, мысли, мешающие осуществлению принятого решения), *энергичность* и др. Это первичные (базовые) волевые личностные качества, определяющие большинство поведенческих актов.

Существуют и вторичные, развивающиеся в онтогенезе позже, чем первичные, волевые качества: *решительность* (умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения), *смелость* (умение побороть страх и идти на оправданный риск ради достижения цели, несмотря на опасность для личного благополучия), *самообладание* (умение контролировать чувственную сторону своей психики и подчинять свое поведение решению сознательно поставленных задач), *уверенность в себе*. Эти качества следует рассматривать не только как волевые, но и как характерологические.

К третичным следует отнести волевые качества, теснейшим образом связанные с нравственными: *ответственность* (качество, характеризующее личность с точки зрения выполнения ею нравственных требований), *дисциплинированность* (сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку), *принципиальность* (верность определенной идее в убеждениях и следование этой идее в поведении), *обязательность* (умение добровольно возложить на себя обязанности и выполнить их). К этой же группе относятся качества воли, связанные с отношением человека к труду: *деловитость*, *инициативность* (умение работать творчески, совершая поступки по собственному почину), *организованность* (разумное планирование и упорядочение своего труда), *исполнительность* (старательность, выполнение в срок поручений и своих обязанностей) и т. д. Третичные качества воли обычно формируются только к подростковому возрасту, т. е. к моменту, когда уже имеется опыт волевых действий.

Волевые действия можно подразделить на *простые* и *сложные*. В простом волевом акте побуждение к действию (мотив) переходит в само действие почти автоматически. В сложном волевом акте действию предшествует учет его последствий, осознание мотивов, принятие решений, возникновение намерения его осуществить, составление плана его осуществления и т. д.

Развитие воли у человека связано:

- а) с преобразованием произвольных психических процессов в произвольные;
- б) с выработкой у человека контроля над своим поведением;
- в) с формирования волевых качеств личности;
- г) с тем, что человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, которые требуют значительных волевых усилий в течение долгого времени.

Формирование волевых качеств личности можно рассматривать как движение от первичных к вторичным и далее – к третичным качествам.

Свобода воли и личностная ответственность. Рассмотрение психологической трактовки личности предполагает истолкование феномена ее духовной свободы. Свобода личности в психологическом плане – это, прежде всего, свобода воли. Она определяется по отношению к двум величинам: по отношению к витальным влечениям и по отношению к социальным условиям жизни человека. Влечения (биологические импульсы) преобразуются в нем под влиянием его самосознания, духовно-нравственных координат его личности. Более того, человек – это единственное живое существо, которое в любой момент может сказать «нет» своим влечениям и которое не должно всегда говорить им «да» (М. Шелер).

Человек не свободен от социальных условий. Но он волен занять позицию по отношению к ним, поскольку они не обуславливают его полностью. От человека – в пределах его ограничений – зависит, сдастся ли он, уступит ли он условиям (В. Франкл). В этом плане свобода – это когда человек сам должен решать, выбрать ли ему добро или уступить злу (Ф.М. Достоевский).

Однако свобода – это лишь одна сторона целостного феномена, позитивный аспект которого – быть ответственным. Свобода личности может перейти в простой произвол, если она не переживается с точки зрения ответственности (В. Франкл). Человек обречен на свободу и вместе с тем не может уйти от ответственности. Иное дело, что для многих людей спокойствие оказывается дороже свободного выбора между добром и злом. Поэтому эти люди с готовностью «спысывают» свои грехи (неблагодарные поступки, подлость, предательство) на «объективные условия» – несовершенство общества, плохих воспитателей, неблагополучие семей, в которых они выросли, и т. п.

Лекция 6. Речь как система передачи информации. Речевое общение

Речь – исторически сложившаяся форма общения людей посредством языковых конструкций, создаваемых на основе определенных правил.

Процесс речи предполагает, с одной стороны, формирование и формулирование мыслей языковыми (речевыми) средствами, а с другой – восприятия языковых конструкций и их понимание.

Таким образом, речь представляет собой психолингвистический процесс, форму существования человеческого языка.

Основные функции и свойства речи. Важнейшим достижением человека, позволившим ему использовать общечеловеческий опыт – как прошлый, так и настоящий – явилось речевое общение, которое развивалось на основе трудовой деятельности. Речь – это язык в действии. Язык – это система знаков, включающая слова с их значениями и синтаксис – набор правил, по которым строятся предложения. Слово является разновидностью знака. Объективным свойством словесного знака, обуславливающим нашу теоретическую деятельность, является значение слова, которое представляет собой отношение знака (слова в данном случае) к обозначаемому в реальной действительности объекту независимо от того, как он представлен в индивидуальном сознании. В отличие от значения слова, личностный смысл – это отражение в индивидуальном сознании того места, которое занимает данный предмет (явление) в системе деятельности человека. Если значение объединяет социально значимые признаки слова, то личностный смысл – это субъективное переживание его содержания.

Выделяют следующие **основные функции языка**:

- 1) средство существования, передачи и усвоения общественно-исторического опыта;
- 2) средство общения (коммуникации);
- 3) орудие интеллектуальной деятельности (восприятия, памяти, мышления, воображения).

Выполняя первую функцию, язык служит средством кодирования информации об изученных свойствах предметов и явлений. Посредством языка информация об окружающем мире и самом человеке, полученная предшествующими поколениями, становится достоянием последующих поколений.

Выполняя функцию средства общения, язык позволяет оказывать воздействие на собеседника: прямое (если мы прямо указываем на то, что надо сделать) или косвенное (если мы сообщаем ему сведения, важные для его деятельности, на которые он будет ориентироваться немедленно или в другое время в соответствующей ситуации).

Функция языка в качестве орудия познания окружающей действительности очевидна. С помощью словесно-ориентированной системы основных психических процессов человек ощущает, воспринимает, вспоминает, анализирует, представляет информацию о мире.

Речь – существенный элемент человеческой деятельности, позволяющий человеку познавать окружающий мир, передавать свои знания и опыт другим людям, аккумулировать их для передачи последующим поколениям.

Являясь средством выражения мыслей, речь, в ходе ее развития в онтогенезе, становится основным (но не единственным) механизмом мышления человека. Высшее, абстрактное, мышление невозможно без речевой деятельности.

И.П. Павлов отмечал, что только речевая деятельность дает человеку возможность отвлечения от действительности и обобщения, что и является отличительной особенностью человеческого мышления.

В зависимости от формы общения, речевая деятельность делится на *устную* (подразумевающую говорение и слушание) и *письменную* (письмо и чтение).

В ходе «продуктивных» видов речевой деятельности – говорения и письма – задействуются следующие основные группы мыслительно-физиологических механизмов:

- механизм программирования речевого высказывания (передаваемого смысла);
- группа механизмов, связанных с построением грамматической структуры высказывания, поиском нужных слов по семантическим признакам, выбором определенной звуковой (при устной речи) или графической (при письменной речи) системы;
- физиологические механизмы, обеспечивающие реальное осуществление речевого высказывания (физический процесс «говорения» или «письма»).

Правила языкового конструирования имеют этноспецифические особенности, которые выражаются в системе фонетических, лексических, грамматических и стилистических средств и правил общения на данном языке. Речь тесно интегрирована со всеми психическими процессами человека. Лингвистическая сторона речевого поведения человека изучается психолингвистикой.

Свойства речи:

- 1) содержательность;
- 2) понятность;
- 3) выразительность.

Гипотезы формирования речи.

Гипотеза божественного происхождения языка. Эта гипотеза отражается в представлениях народов, населяющих Азию и Индостан. Так, в индийских Ведах говорится, что установителем имен является Бог – Всеобщий ремесленник и «господин речи». Он давал имена другим богам, а имена вещам устанавливали люди – святые мудрецы. В библейской легенде в первые три дня

творения Бог называл крупные объекты сам, а когда перешел к созданию животных и растений, право установления имен было передано Адаму. Эта гипотеза, как и любые религиозные догадки и предположения, не основана на научных знаниях.

Гипотеза о том, что люди являются изобретателями языка. Сторонником концепции установления имен человеком был Платон. Аристотель же считал, что слова являются знаками волнений души, впечатлений от вещей. Согласно некоторым представлениям, названия устанавливал государь или правитель. Каждый правитель в Китае начинал свое правление с исправления имен. Ж.Ж. Руссо и А. Смит считали, что язык возник как результат соглашения-договора, то есть люди собрались и договорились о значении слов.

Гипотеза случайного изобретения языка. Исследователь Торндайк считал, что связь звуков со смысловым содержанием слов могла устанавливаться у отдельных индивидуумов случайно и затем при повторении фиксироваться и передаваться другим членам коллектива. Действительно, в разных языках нет соответствия между смыслом и звуковыми фонемами.

Гипотеза аффекта. Это одна из ранних гипотез, сторонники которой полагают, что речь возникла из бессознательных выкриков, сопровождающих различные эмоциональные состояния. Однако звуки, производимые в состоянии аффекта, возбуждения, не могли содержать смысловую нагрузку и обобщения. Некоторые ученые полагают, что первыми реальными элементами речи были окончания произвольных выкриков, варьировавшихся по интенсивности. Постепенно эти звуки обособились и стали командами.

Гипотеза жизненных шумов. По мнению В.В. Бунака, речь возникла на основе звуков, свойственных высшим обезьянам, но не на основе аффективных криков, а на основе жизненных шумов, сопровождающих обыденное поведение: хрюканье, аканье, мяуканье и др. Встречаются эти звуки при сборе пищи, на ночлеге, встрече с другими животными. Звуковые образы становились основным ядром в общении и подготавливали появление речи.

Гипотеза звукоподражания. Немецкий философ Лейбниц считал, что слова образовались благодаря стихийному инстинктивному подражанию тем впечатлениям, которые производили на древних гоминид предметы окружающей среды и животные, например «кукушка» – «ку-ку». Согласно гипотезе Л. Нуаре, древний человек подражал, в первую очередь, звукам, сопровождающим трудовые операции, например, «тук-тук». Еще Ч. Дарвин в книге «Происхождение видов» указывал на возможное происхождение речи путем звукоподражания. Подражание играет важную роль в имитации звуков в процессе обучения речи у человека, но звуки, свойственные виду, могут быть освоены только при наличии развитого слуха и речедвигательных органов. Тщетно пытались обучить обезьян звуковой речи человека. Кроме двух слов, «папа» и «чашка», молодой орангутанг не мог выговорить ничего, так как у него иное положение гортани и недоразвитый речевой аппарат. В целом же умение воспроизводить звуки, как это делают некоторые птицы – попугаи, вороны, скворцы – приматам не свойственно.

Гипотеза ручных жестов. Согласно В. Вундту, движение голосовых органов первоначально возникло как часть пантомимического комплекса: движений тела, рук, лица. Особое значение приобретают движения рук. У первобытных людей сначала была пантомима, сопровождаемая нечленораздельными звуками, как у обезьян, например, сигналы опасности, привлечения внимания. Пантомима была слишком громоздка в повседневном общении. Звук становился образцом отрезка пантомимы. Н.Я. Марр считал, что вначале люди использовали намеренные движения рукой, связанные с разными действиями или предметами. Это могли быть изобразительные или указательные жесты. Но общение с помощью рук неэкономично, содержит небольшое число знаков. Звуковая речь отличается от жестов большей обобщенностью звуковых единиц, большей комбинаторной возможностью для обозначения разнообразных ситуаций, легкостью воспроизведения, экономичностью. Кроме того, в процессе трудовой деятельности функции руки – коммуникативная и манипуляторная – вступали в конфликт, то есть человек не мог одновременно пользоваться рукой и для общения, и для труда. Поэтому жестовая коммуникация постепенно заменялась более эффективной членораздельной звуковой речью. Опираясь на эти гипотезы, можно говорить о том, что процесс формирования речи был длительным и сложным.

Лекция 7. Невербальное общение

Невербальное общение играет большую роль в обмене эмоциями как между людьми, так и между животными, в том числе между человеком и дрессированными животными.

Австралийский писатель Аллан Пиз считает, что в процессе общения только 7% информации передается вербально, около 38% информации мы получаем с помощью интонации, остальные 55% отводятся на другие типы невербальной коммуникации.

Основы невербального общения. Информация, посланная отправителем без использования слов как системы кодирования, образует невербальное послание, лежащее в основе невер-

бальной коммуникации. В последнее время эта сфера межличностной коммуникации все больше привлекает внимание ученых и специалистов. Дело в том, что эффект большинства посланий создается невербальной информацией. Особенно это проявляется в тех случаях, когда словесная часть послания отправителя противоречива. В такой ситуации получатель больше полагается на невербальную часть, чтобы понять значение послания.

Общение как особого рода деятельность – это творческая игра интеллектуальных и эмоциональных сил собеседников, это, далее, взаимное обучение партнеров, постижение новых знаний в ходе обсуждения предмета беседы, это, наконец, труд достижения поставленных каждой стороной целей переговоров (обмена мнениями, деловой встречи, диалога официальных представителей и пр.).

Хотя вербальные символы – основное наше средство для кодирования идей, предназначенных к передаче, мы используем и невербальные символы для трансляции сообщений. В невербальной коммуникации используются любые символы, кроме слов. Зачастую невербальная передача происходит одновременно с вербальной и может усиливать или изменять смысл слов. Обмен взглядами, выражение лица, например, улыбка или выражение неодобрения, поднятые в недоумении брови, живой или остановившийся взгляд, взгляд с выражением одобрения или неодобрения – все это примеры невербальной коммуникации. Использование пальца как указующего перста, прикрытие рта рукой, прикосновение, вялая поза также относятся к невербальным способам передачи значения. По мнению антрополога Эдуарда Холла, Ясир Арафат носил темные очки, чтобы люди не могли наблюдать за его реакциями по расширению его зрачков. Ученые недавно установили, что зрачки у человека расширяются, когда его что-то заинтересовывает.

Еще одна разновидность невербальной коммуникации характеризуется тем, как мы произносим слова: имеются в виду интонация, модуляция голоса, плавность речи и т. п. Как известно из опыта, то, как мы произносим слова, может существенно изменять их смысл. Вопрос: «У вас есть какие-нибудь идеи?» – на бумаге означает очевидный запрос о предложениях. Произнесенный резким авторитарным тоном с раздражением во взгляде, этот же вопрос может быть истолкован следующим образом: «Если вы знаете, что для вас хорошо, а что плохо, не предлагайте никаких идей, которые противоречат моим».

Согласно исследованиям, значительная часть речевой информации воспринимается через язык поз и жестов и звучание голоса: 55% сообщений воспринимается через выражение лица, позы и жесты, а 38% – через интонации и модуляции голоса. Отсюда следует, что всего 7% остается словам, воспринимаемым получателем, когда мы говорим. Это имеет принципиальное значение. Другими словами, во многих случаях то, как мы говорим, важнее слов, которые мы произносим. Подобным образом, если кто-то говорит: «Хорошо... я дам поручение» – то пауза после слова «хорошо» может служить знаком того, что руководитель не хочет этого делать, сейчас слишком занят или не знает, что именно следует предпринять. Как и семантические барьеры, культурные различия при обмене невербальной информацией могут создавать значительные преграды для понимания. Так, приняв от японца визитную карточку, следует сразу же прочитать ее и усвоить. Если вы положите ее в карман, вы тем самым сообщите японцу, что его считают несущественным человеком. Еще один пример культурных различий в невербальной коммуникации – склонность американцев с недоумением реагировать на «каменное выражение» лица у собеседников, в то время как улыбка не часто гостит на лицах русских и немцев.

Итак, через невербальные проявления собеседник демонстрирует свое истинное отношение к происходящему. И наша задача – эти проявления увидеть и интерпретировать, то есть понять, что за ними кроется. Кроме этого, управляя своим невербальным поведением, можно получить в пользование очень действенный инструмент присоединения к собеседнику и воздействия на него.

Когда мы говорим, что человек чувствителен и обладает интуицией, мы имеем в виду, что он (или она) обладает способностью читать невербальные сигналы другого человека и сравнивать эти сигналы с вербальными. Лекторы называют это «чувством аудитории». Например, если слушающие сидят глубоко в креслах, с опущенными подбородками и скрещенными на груди руками, у восприимчивого человека появится предчувствие, что его сообщение не имеет успеха. Он поймет, что нужно что-то изменить, чтобы заинтересовать аудиторию. А невосприимчивый человек, соответственно, не обратит на это внимания и усугубит свою ошибку.

Женщины обычно более чувствительны, чем мужчины, и этим объясняется существование такого понятия, как женская интуиция. Женщины обладают врожденной способностью замечать и расшифровывать невербальные сигналы, фиксировать самые мельчайшие подробности. Поэтому мало кто из мужей может обмануть своих жен, и, соответственно, большинство женщин могут узнать тайну мужчины по его глазам, о чем он даже не подозревает. Такая интуиция особенно хорошо развита у женщин, занимающихся воспитанием маленьких детей.

Существуют разногласия по поводу того, являются ли некоторые жесты приобретенными и культурно обусловленными или генетическими. Например, большинство мужчин надевают пальто,

начиная с правого рукава, большинство же женщин начинают надевать пальто с левого рукава. Когда мужчина пропускает женщину на многолюдной улице, он, проходя, обычно разворачивает тело к женщине; женщина же обычно проходит, отвернувшись от него. Делает ли она это инстинктивно, защищая грудь? Является ли это врожденным жестом или она научилась этому неосознанно, наблюдая за другими женщинами?

Большинство жестов невербального поведения являются приобретенными, и значение многих движений и жестов культурно обусловлено. Рассмотрим эти аспекты «языка тела». Во всем мире основные коммуникационные жесты не отличаются друг от друга. Когда люди счастливы – они улыбаются, когда они печальны – хмурятся, когда сердятся – у них сердитый взгляд. Кивание головой почти во всем мире обозначает утверждение. Похоже, что это врожденный жест, так как он также используется глухими и слепыми людьми.

Проследить происхождение некоторых жестов можно на примере нашего первобытно-общинного прошлого. Оскаливание зубов сохранилось от акта нападения на противника и до сих пор используется современным человеком, когда он злобно усмехается или проявляет свою враждебность каким-то другим способом. Улыбка первоначально была символом угрозы, но сегодня, в совокупности с дружелюбными жестами, она обозначает удовольствие или доброжелательность.

Пожимание плечами является хорошим примером универсального жеста, который обозначает, что человек не знает или не понимает, о чем идет речь. Это комплексный жест, состоящий из трех компонентов: развернутые ладони, поднятые плечи и поднятые брови.

Как вербальные языки отличаются друг от друга в зависимости от типа культур, так и невербальный язык одной нации отличается от невербального языка другой нации. Один и тот же жест может быть общепризнанным и иметь четкую интерпретацию у одной нации и не иметь никакого обозначения или иметь совершенно противоположное значение у другой.

Одной из наиболее серьезных ошибок, которую можно допустить в деле изучения языка тела, является стремление выделить один жест и рассматривать его изолированно от других жестов и обстоятельств. Например, почесывание затылка может означать тысячу вещей: перхоть, вши, выделение пота, неуверенность, забывчивость или произнесение неправды – в зависимости от того, какие другие жесты сопровождают это почесывание, поэтому для правильной интерпретации мы должны учитывать весь комплекс сопровождающих жестов.

Научные исследования в области лингвистики показали, что существует прямая зависимость между социальным статусом, властью, престижем человека и его словарным запасом. Другими словами, чем выше социальное или профессиональное положение человека, тем лучше его способность общаться на уровне слов и фраз. Исследования в области невербального общения выявили зависимость между красноречивостью и степенью жестикуляции, используемой человеком для передачи смысла своих сообщений. Это означает, что существует прямая зависимость между социальным положением человека, его престижем и количеством жестов и телодвижений, которыми он пользуется. Человек, находящийся на вершине социальной лестницы или профессиональной карьеры, может пользоваться богатством своего словарного запаса в процессе коммуникации, в то время как менее образованный или менее профессиональный человек в процессе общения будет чаще полагаться на жесты, чем на слова.

Быстрота некоторых жестов и их очевидность для глаза зависит от возраста человека. Например, если пятилетний ребенок скажет неправду своим родителям, то сразу же после этого он прикроет одной или обеими руками свой рот, подсказав родителям о том, что солгал. На протяжении своей жизни человек использует этот жест, когда лжет, обычно меняется только скорость его совершения. Когда подросток говорит неправду, рука прикрывает рот почти так же, как и у пятилетнего ребенка, только пальцы слегка обводят линию губ. Это жест прикрывания рукой рта становится более утонченным во взрослом возрасте. Когда взрослый человек лжет, его мозг посылает ему импульс прикрыть рот в попытке задержать слова обмана, как это делается пятилетним ребенком или подростком, но в последний момент рука уклоняется ото рта и рождается другой жест – прикосновение к носу. Это пример того, что с возрастом жесты людей становятся более завуалированными.

Неоднозначной является проблема возможности подделки собственного языка тела. Например, раскрытые ладони ассоциируются с честностью, но когда обманщик раскрывает вам свои объятия и улыбается вам, одновременно говоря ложь, мимические сигналы: суженные зрачки, поднятая бровь или искривление уголка рта – могут легко выдать его, так как эти сигналы будут противоречить раскрытым объятиям и широкой улыбке. В результате реципиент склонен не верить тому, что он слышит. Существуют, однако, случаи, когда языку тела специально обучают для достижения благоприятного впечатления. Возьмем, например, конкурсы красоты, на которых каждая конкурсантка обучается таким движениям тела, которые излучают теплоту и искренность. Чем с большим мастерством участница конкурса передаст эти сигналы, тем больше очков

она получит от судей. Но даже опытные специалисты могут имитировать нужные движения только в течение короткого периода времени, поскольку вскоре организм непроизвольно подаст сигналы, противоречащие его сознательным действиям. Многие политики являются опытными специалистами в области копирования языка тела и используют его для того, чтобы добиться расположения своих избирателей и заставить их поверить своим речам. Лицо чаще, чем какая-либо другая часть человеческого тела, используется в попытках скрыть ложность высказываний. Мы улыбаемся, киваем головой и подмигиваем в попытке скрыть ложь, но, к сожалению, наше тело своими знаками выдает истину, в результате чего наблюдается несоответствие между сигналами, считываемыми с лица и с тела, и словами. Изучение выражения лица является искусством само по себе.

Проблема с ложью заключается в том, что наше подсознание работает автоматически и независимо от нас, поэтому язык телодвижений нас выдает. Вот почему сразу заметно, когда лгут люди, редко говорящие неправду, независимо от того, насколько убедительно они это преподносят. В тот момент, когда они лгут, их тело дает совершенно противоположные сигналы, от чего возникает ощущение, что вас обманывают. Во время обмана наше подсознание выбрасывает пучок нервной энергии, которая проявляется в жестах, противоречащих тому, что сказал человек.

Некоторые люди, чьи профессии непосредственно связаны с обманом в разных формах, такие как политические деятели, адвокаты, актеры и телекомментаторы, до такой степени отработали свои телодвижения, что трудно заметить, когда они говорят неправду. Они тренируют свои жесты двумя путями. Во-первых, в течение долгого периода времени отработывают те жесты, которые придают правдоподобность сказанному. Во-вторых, почти полностью устраняют у себя жестикуляцию, чтобы не присутствовали ни позитивные, ни негативные жесты в тот момент, когда они говорят неправду.

Для того чтобы не выдать себя в момент произнесения неправды, нужно сделать так, чтобы не было полного обзора вашей позы. Вот почему во время полицейского допроса подозреваемого помещают на стул в хорошо просматриваемом или хорошо освещенном месте комнаты, чтобы он был виден допрашивающим и легче было обнаружить, когда он говорит неправду. Естественно, что ложь будет менее заметна, если в этот момент сидеть за столом и тело будет частично скрыто, или стоять за забором или закрытой дверью. Легче всего врать по телефону.

Много книг и статей было написано на тему о том, как животные устанавливают свою сферу обитания и охраняют ее, но только недавно было обнаружено, что и у человека есть свои охраняемые зоны и территории. Если мы их изучим и поймем их смысл, мы не только обогатим наши представления о своем собственном поведении и поведении других людей, но и сможем прогнозировать реакцию другого человека в процессе непосредственного общения с глазу на глаз.

Американский антрополог Эдуард Т. Холл был одним из родоначальников в области изучения пространственных потребностей человека, именно он в начале 1960-х гг. ввел термин «проксемика». Его исследования в этой области привели к новому пониманию человеческих взаимоотношений.

Каждая страна представляет собой застолбленную территорию с четко очерченными границами и пограничными войсками. Эта территория делится на еще меньшие, которые представляют собой замкнутые пространства для тех, кто живет на них. Обитатели каждой территории объединены невидимым чувством приверженности ей, и истории известно немало примеров, когда ради защиты своей территории начинались кровавые войны и убийства.

Под территорией понимается также пространство, которое человек считает своим, как будто это пространство является продолжением его физического тела. Каждый человек имеет свою собственную личную территорию, которая включает пространство, окружающее его собственность, а также, как обнаружил доктор Холл, четко обозначенное воздушное пространство вокруг своего тела. Рассмотрим вопросы, связанные с этим видом территории и с тем, как люди реагируют на попытки нарушить ее.

Физическое тело большинства животных окружено определенной пространственной зоной, которую они считают своей собственной личной территорией. Насколько далеко она простирается, зависит, главным образом, от того, насколько густо населены места, в которых это животное обитает. Лев, выросший на просторных территориях Африки, может иметь сферу обитания радиусом в 1–3 мили и более, в зависимости от плотности населения львов на этой территории. Но если лев вырос в клетке с другими львами, его личная территория может ограничиваться несколькими футами, что является прямым следствием перенаселенности сферы обитания.

Подобно животным, человек обладает своей собственной воздушной оболочкой, окружающей его тело, и ее размеры зависят от плотности населения людей в месте их проживания. Следовательно, размеры личной пространственной зоны социально и национально обусловлены. Если представители одной нации, например, японцы, привычны к перенаселенности, то представители другой предпочитают широкие открытые пространства и любят сохранять дистанцию.

Размеры личной пространственной территории людей среднего социального уровня в принципе одинаковы независимо от места их проживания. Личную территорию можно разделить на четыре четкие пространственные зоны.

1. Интимная зона (от 15 до 46 см). Из всех зон эта самая главная, поскольку именно эту зону человек охраняет так, как будто это его собственность. В эту зону разрешается проникать только тем лицам, которые находятся в тесном эмоциональном контакте с ним: это дети, родители, супруги, любовники, близкие друзья и родственники. Внутри этой зоны имеется мини-зона радиусом в 15 см, в которую можно проникнуть только посредством физического контакта. Это сверхинтимная зона.

2. Личная зона (от 46 см до 1,2 м). Это расстояние, которое обычно разделяет нас, когда мы находимся на коктейль-вечеринках, официальных приемах, официальных вечерах и дружеских вечеринках.

3. Социальная зона (от 1,2 до 3,6 м). На таком расстоянии мы держимся от посторонних людей, например, водопроводчика или плотника, пришедшего заняться ремонтом в нашем доме, почтальона, нового служащего на работе и от людей, которых не очень хорошо знаем.

4. Общественная зона (более 3,6 м). Когда мы адресуемся к большой группе людей, то удобнее всего стоять именно на этом расстоянии от аудитории.

Обычно наша интимная зона нарушается тем или иным человеком по двум причинам: 1) когда «нарушитель» является нашим близким родственником, другом или же человеком, имеющим сексуальные намерения; 2) когда «нарушитель» проявляет враждебные тенденции и склонен атаковать нас. Если мы можем терпеть вторжение посторонних людей в наши личные и социальные зоны, то вторжение постороннего человека в интимную зону вызывает в нашем организме различные физиологические реакции и изменения. Сердце начинает биться быстрее, происходит выброс адреналина в кровь, и она приливает к мозгу и мышцам как сигнал физической готовности нашего организма к бою.

Это означает, что если вы дружелюбно прикоснетесь к руке человека, с которым вы только что познакомились, или обнимите его, то это может вызвать у него отрицательную реакцию по отношению к вам, даже если он (она) будет вам улыбаться и, чтобы вас не обидеть, делать вид, что это ему (ей) нравится. Если вы хотите, чтобы люди чувствовали себя в вашем обществе уютно, соблюдайте золотое правило: «Держи дистанцию». Чем интимнее наши отношения с другими людьми, тем ближе разрешается нам проникать в их зоны. Например, только что принятый на работу служащий первое время может подумать, что коллектив относится к нему очень прохладно, но сотрудники просто держат его на дистанции социальной зоны, потому что мало его знают. По мере того как сослуживцы узнают его лучше, территориальное расстояние между ними сокращается, и в конце концов новому сотруднику позволяют передвигаться в пределах личной зоны, а в некоторых случаях проникать и в интимную зону. Дистанция между двумя целующимися может много рассказать о характере взаимоотношений между этими людьми. Любовники крепко прижимаются телами друг к другу и находятся внутри интимной зоны друг друга. Совершенно другое будет расстояние, если вы получаете поцелуй от постороннего человека, поздравляющего вас с Новым годом, или от мужа лучшей подруги, поскольку оба будут отставлять нижнюю часть тела, по крайней мере, на расстояние 15 см от вашей.

Исключением из правила, требующего строгого соблюдения дистанционной зоны, являются случаи, когда пространственная зона человека обусловлена его социальным положением. Например, управляющий компанией и один из его подчиненных могут быть компаньонами по рыбной ловле; находясь на рыбалке, они пересекают и личную, и интимную зоны друг друга. На работе же управляющий будет держать работника на расстоянии социальной зоны, соблюдая неписанные правила социальной стратификации. Скученность людей на концертах, в кинозалах, на эскалаторах, в транспорте, лифте приводит к неизбежному вторжению людей в интимные зоны друг друга. Существует ряд неписанных правил поведения человека в условиях скученности людей, например, в автобусе или лифте:

- ни с кем нельзя разговаривать, даже со знакомыми;
- не рекомендуется смотреть на других в упор;
- лицо должно быть совершенно беспристрастным, без проявления эмоций;
- если у вас в руках книга или газеты, нужно погрузиться в чтение;
- чем теснее в транспорте, тем сдержаннее должны быть ваши движения;
- в лифте следует смотреть только на указатель этажей над головой.

Разъяренная толпа или агрессивная группа людей, объединенных единой целью, реагирует на нарушение их территории совершенно другим образом, чем отдельные личности. По мере того как увеличивается толпа и ее плотность, личное пространство каждого отдельного человека становится все меньше, и он принимает враждебную стойку; поэтому с ростом толпы усиливаются ее враждебность и агрессивность, и в любой момент может начаться рукоприкладство.

Это очень хорошо известно полиции, и она всегда стремится разогнать толпу, чтобы каждый человек вновь обрел свое зональное пространство и успокоился. Отрицательные последствия проживания на перенаселенных территориях можно проследить на примере популяции оленей на острове Джеймс, находящемся неподалеку от штата Мэрилэнд. Олени там стали вымирать большими партиями, несмотря на то, что корма им было достаточно, хищники отсутствовали и не было никакой эпидемии. Аналогичные явления до этого происходили с крысами и кроликами. Исследования показали, что олени вымирали в результате сверхактивной деятельности надпочечных желез, вызванной стрессовым состоянием животных, создавшимся от того, что в результате роста популяции олени были лишены своей «личной» территории. Надпочечные железы имеют важное значение для роста организма, воспроизводства и сопротивляемости заболеваниям. Таким образом, именно перенаселенность вызвала стресс и физическую реакцию на него, а не такие факторы, как голод, инфекция или агрессивность других животных. Учитывая это, легко понять, почему области, имеющие большую плотность населения, имеют более высокий уровень преступности.

Выделяют следующие **типы невербальной коммуникации**:

- паралингвистика(наука о дополнительных к речи звуковых кодах, например, тембр, тон, интонация);
- кинесика(наука о жестах);
- мимика;
- окулесика (наука о языке глаз и визуальном поведении людей);
- проксемика (наука о пространстве коммуникации);
- гаптика (наука о языке касаний и тактильной коммуникации);
- хронемика (наука о времени коммуникации);
- одорика (наука о запахах тела и используемой человеком косметики);
- аускультация (наука о слуховом восприятии звуков и об аудиальном поведении людей);
- гастика (наука о знаковых функциях пищи и напитков);
- системология (наука о предметах, которыми люди наполняют свой мир);
- актоника (наука о поступках как знаках);
- просодика (акцентуационно-ритмическое оформление речи: фразовое ударение, синтагматическое ударение, логическое ударение, отличия от словесного ударения);
- экстралингвистика (это включение в речь пауз и различных психофизиологических явлений человека: плача, кашля, смеха, вздоха и т. д.).

Функции невербального кода:

- экспрессивная;
- функция дополнительного сопровождения;
- функция замещения или опровержения слов.

Лекция 8. Персона. Интерперсона

Данная лекция основана на материалах книги В.В. Козлова «Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности»⁷.

Персона. Личность в интегративной психологии совершенна. Она занимает свое место в огромном социальном организме. Личность целостна. В структуре личности можно вычлени три глобальные подструктуры «Я»:

- «Я-материальное»;
- «Я-социальное»;
- «Я-духовное».

С этими подструктурами отождествляется, идентифицируется личность.

«Я-материальное». Каждая структура идентификации имеет некий центр, системообразующий и интегрирующий фактор. Центром «Я-материального» является образ своей телесности, телесность как таковая и отношение к телу. Вторичные материальные идентификации – это пол, возраст и качества, которые определяют отношение к своей телесности, биологической данности.

Первым шагом возникновения самосознания, самоидентификации, вообще возникновения сознания является акт расчленения между «Я» как телом и «Другим» как телесным объектом. На уровне индивидуальной биографии это первичная матрица дуальности «Я» и «не-Я», которая проявляется на уровне матери и ребенка. Когда ребенок отрывается от груди, формируется личное (личностное) «Я» как некая автономная репрезентация.

⁷Козлов, В.В. Интегративная психология : Пути духовного поиска или освящение повседневности / В.В. Козлов. – М. : Психотерапия, 2007. – 528 с.

Появляется расчленение на «свое» и другое. Появляется свое тело как объект и тело другого как объект (объективная реальность). Происходит отторжение наблюдателя от наблюдаемого, дифференциация субъекта и объекта.

Более того, первичные чувства, которые формируются у личности (например, отношение к себе как к сверхценному объекту, или как к незначимому объекту, или как к амбивалентному существу), возникают, в основном, из взаимодействия с матерью или с телом другого референтного объекта.

Тело является для человека интегрирующей точкой, «я-образом». Человек считает: «Я есть тело». Это происходит в силу нескольких причин.

Во-первых, сознание впервые обнаруживает себя в теле с его потребностями, которые приходится обслуживать. Наша физическая автономность ассоциируется с одиночеством. Отделенное в теле «я» порождает страх сближения с другими людьми и фобию сильных эмоций. Мы боимся впускать других слишком близко в свое интимное пространство, так как это очень соблазнительно, но все равно плохо кончится. Опыт бесконечной близости с матерью заканчивается отлучением от нее и личной катастрофой.

Во-вторых, социализация человека начинается с отношения к нему других людей как к носителю тела. Другие люди начинают удовлетворять потребности тела ребенка и структурировать его пространство и время, используя базовые потребности тела младенца: обучение туалету, кормление по часам с соблюдением социальных ритуалов, обучение хождению, вокализации. Вся первичная социализация – это социализация тела и телесных реакций. Социальное «незамечание» телесности – это бессознательный страх смерти. Презренное равнодушие – худшее отношение, которое может заслужить к себе человек.

В-третьих, тело все время напоминает о себе в своих потребностях: есть, пить, спать, дышать. Тело своей постоянной неудовлетворенностью напоминает нам, что мы есть, и кто мы есть.

В-четвертых, все базовые удовольствия мы получаем через тело. И любая удовлетворенность тела кажется гораздо надежней удовлетворенности, например, духовной. Появляется уверенность в удовлетворенности.

В-пятых, человеческое тело – это единственное, что подвергается наибольшему контролю сознания и личности. Тело является единственным орудием реализации деятельности, целенаправленной активности. Это единственный физический способ выразить себя. Любая потеря контроля над телом, будь то болезнь или необычная реакция тела, сходна со страхом смерти или потери возможности проявлять себя. Этим обусловлен страх старости, когда тело выходит из-под контроля.

Первые эмоционально-значимые состояния и первая идентифицированность с телесностью, отношение к телесности и составляют ядро «Я-материального».

Для группы центром «Я-материального» является групповое физическое пространство, чувство принадлежности этому пространству. Затем это отношение к своему телу экстраполируется, переносится на предметное пространство, воспринимаемую вещную структуру бытия (моя мама, моя кукла, мой стол, моя квартира, мой район, моя Родина...). Обозначается это и переживается как нечто, мне или группе принадлежащее.

Важно подчеркнуть, что отношение к вещам и предметному миру является неким продолжением, проявлением отношения к телу и к пространству группового существования. Мы можем обозначить это как территориальный фактор. На уровне индивидуальности он проявляется как личное место – то пространство вокруг индивидуума, которое является его собственным, в которое никто другой не имеет доступа. Человек и группа охраняют свое пространство, с которым идентифицированы, и никого в него не пускают.

Первичный опыт отделения, расчленения телесности связан с негативным опытом: с травмой рождения и с травмой отделения от матери как источника пищи и энергии, тепла и комфорта, защищенности.

Предметы являются внешне манифестированной структурой нашего внутреннего «Эго», «Эго-материального», и часто «вес» личности в социальном пространстве обусловлен объемом и структурой «Эго».

В среднем обыденном мышлении существует убеждение, что служение обществу, государству дает человеку возможность получать материальные блага сообразно своим реальным заслугам, т. е. социальная оценка личности происходит в форме материального, денежного вознаграждения.

Окружающие вещи являются показателем того, как мы относимся к телу. Квартира, в которой живет человек, – это в некотором смысле отношение к телу. Холодильник, машина, счет в банке, загородный коттедж, часто женщина, которая находится рядом с мужчиной всю жизнь или ситуативно, являются объектами материальной идентификации и содержанием «Эго-материального».

С возрастом растет не только тело, но и расширяется «Эго-материальное».

Новорожденный не дифференцирует свое тело и окружающую среду, человек рождается с «Эго», которое расширено до границ Вселенной. В этот период у человека не существует субъектно-объектных отношений.

В некотором смысле дифференциация своего тела и окружающей действительности является первичной трещиной во Вселенной в дуальностях «Я – Другие», «Я – Другое», «Я – не-Я», «субъект – объект».

Основные тенденции личности и группы. Первая тенденция, которая существует в индивидуе и манифестируется на всех уровнях, подструктурах личности – это стремление к расширению физического, социального и духовного пространства, которое мы можем обозначить как экспансивную тенденцию. Пока человек или группа расширяет пространство своего «Эго-материального», это считается позитивным эволюционным и биографическим шагом. Детское стремление «стать большим» (овладеть большим) на самом деле является доминирующим в человеке и в группе до тех пор, пока они имеют достаточный уровень витальности. В этом смысле деньги являются неким критерием того, каким образом человек расширяет свое пространство. На уровне человеческого сознания расширение ареала и вообще потока энергии (в денежной форме или в других эквивалентах) считается позитивным.

Идея сама по себе удивительно старая. Именно она управляла не только поведением человека, но и реальной активностью больших и малых человеческих групп и этносов.

Мы можем даже предположить, что запускающий механизм экспансивной тенденции практически не управляется человеком сознательно, так как опирается на бессознательный инстинкт подавления и захватывания все больших ареалов выживания. Чем больше ареал у самца, тем больше у него самок, возможностей для воспроизводства, возможности выжить за счет биоценоза. Это нормальный эволюционный и биологически оправданный механизм.

Когда человек (группа) сужает свое материальное «Эго», это считается деградацией: человек теряет силу и вес в социальном плане.

Вторая тенденция может быть обозначена как трансформационная – это изменение качества объектов идентификации, изменение содержания и структуры материального, социального, духовного пространства; эта тенденция тоже считается позитивной. Любой объект идентификации существует в социально-психологическом пространстве оценок по качественным признакам: лучше, комфортнее, красивее, престижнее, моднее, изящнее, правильнее, гигиеничнее, удобнее, дороже и т. п. Эти качества являются выражением социокультурных оценок и отношений, которые становятся достоянием личности. Социальное окружение, общности разного уровня положительно реагируют и считают позитивным, когда есть изменение качества в объектах отождествления личности.

Третья тенденция «Эго» на материальном, социальном, духовном уровнях – консервативная: сохранение структуры отношений, их эмоционального содержания, устойчивости в объеме и качестве отождествлений. На биологическом и инстинктивном уровнях истоком этой тенденции является стремление к гомеостазису.

Сама идея была привнесена в медицину Клодом Бернаром. Гомеостазис – механизм, посредством которого живой организм поддерживает параметры своей внутренней среды на таком уровне, на котором возможна здоровая жизнь.

Консервативная тенденция выражает очень важное качество функционирования личности – степень идентифицированности с объектом: насколько жестко мы привязаны к своим предметам, к своей телесности и к вещному миру вообще.

Консервативная тенденция обеспечивает стабильность существования человека или группы в социально-психологическом пространстве, устойчивость основных характеристик, целостность. Именно она обеспечивает сохранность обобщенных диспозиций личности и группы, predisposedness думать, чувствовать и вести себя определенным образом.

В социально-психологическом смысле консервативная тенденция обеспечивает восприятие и понимание другого, адекватную социальную перцепцию в коммуникативном процессе. На наш взгляд, существует некий оптимум в выраженности этой тенденции в континууме «гибкость – жесткость». Высокая степень жесткости обеспечивает эффективность только в социальных системах, которые являются ригидными по своей структуре (армия, полиция, другие строго организованные социальные системы). В более динамичных социокультурных и экономических условиях высокая степень выраженности консервативной тенденции уменьшает возможности и способности к социальной адаптации.

Консервативная тенденция в социальном и психологическом отношениях является положительным социально-психологическим явлением. Каждая личность и группа включены в огромную систему отношений, в микро- и макросоциальные сообщества со своей моралью, традициями, ценностями, законами. Во многих смыслах именно консервативная тенденция на личностном

и групповом уровнях обеспечивает устойчивость социальных общностей и обеспечивает выполнение не только материально-репродуктивных, но и социально и духовно репродуктивных функций.

Все эти три тенденции зависят от одной переменной, которая проявляется через личность и является качеством личности. Эту переменную мы называем уровнем витальности – той жизненной энергии, с которой человек рождается.

Насколько личность может реализоваться в тенденциях, зависит от того:

1) насколько велик потенциал жизненной энергии человека;

2) насколько человек не «забит», способен находить путь к своей личностной силе, к своей жизненной энергии. Какой бы потенциал в витальности человек ни имел, часто находится социальная структура, которая «зажимает» личность, не дает ей проявиться.

В групповом пространстве витальность формируется не только и не столько суммой витальности составляющих ее членов, сколько чисто социально-психологическими переменными: сплоченностью, целями, стилем лидерства, интегративными процессами и т. д.

В личности важен не только уровень витальности, но и умение использовать ее структурированно и целенаправленно. Самое главное – научиться центрировать и держать намерение. Те же закономерности наблюдаются в существовании группы.

«Я-социальное». Стержневой структурой, вокруг которой разворачивается социальное «Эго», является *интегративный статус*, то есть то социальное положение, которым содержательно наполнено жизненное пространство личности и на которое направлена ее активность.

В интегративном статусе (как и в структуре любой социальной роли) мы можем вычленить несколько компонентов.

Во-первых, в нем присутствует объективный компонент, обусловленный тем местом, которое занимает данный индивид в социальной системе. У президента, студента вуза или бомжа – у каждого свое место в общественном организме.

Обычно позиции интегративного статуса закреплены в писаных нормах права, уставах и других регламентирующих документах. Интегративный статус – это набор функциональных обязанностей личности, которые предписывают ей место в социальном сообществе. Эти предписания различаются по степени жесткости и однозначности, свободы по отношению ко времени и пространству реализации функций, системе санкций поощрения – наказания и др.

Есть и другой способ закрепления интегративного статуса, который связан с неписаными нормами, с традициями. Например, в любой системе иерархии реальный вес интегративного статуса оценивается еще и по тому, какое место рядом с руководителем он занимает. Чем ближе к руководителю – тем выше реальный социальный вес. То есть интегративный статус домохозяйки имеет разный социальный вес в зависимости от того, к какому уровню иерархии власти – подчинения он приближен (домохозяйка – жена рабочего литейного цеха моторного завода, домохозяйка – жена директора завода, домохозяйка – жена губернатора).

В силу того, что различным статусам соответствуют различные ресурсы власти (в самом широком смысле этого слова – экономической, символической власти, степени контроля над собственной жизнью, свободе принятия решений и реализации своих интересов в разных сферах жизни и т. д.), выбранный человеком интегративный статус определяет степени «дозволенной» ему свободы и подчинения.

Второй компонент интегративного статуса имеет социально-психологический характер и касается особенностей установок, оценок реализации обязанностей интегративного статуса со стороны социального окружения. Людские ожидания, надежды, представления о том, что, как, где, в какой манере личность должна поступать и чего не должна делать, и формируют среду реализации статуса. Можно сказать, что это та сторона интегративного статуса, которой личность повернута к людям и которая составляет важную часть социального имиджа личности.

Данный компонент может не совпадать с реальным содержанием личности. Здесь возникают, с одной стороны, возможности манипуляций социальным сознанием, но, с другой стороны, ожидания со стороны социального окружения оказывают и сдерживающее воздействие на поведение личности, очерчивают для нее границы возможного.

Третий компонент интегративного статуса как системообразующего фактора социального «Эго» – это представление личности о самой себе, ее «Я-концепция», самосознание. Один и тот же интегративный статус столь по-разному реализуется людьми не только в силу различий их характера, темперамента, сколько в силу их собственных представлений о том, как надо это делать, какие личностные смыслы вкладываются в реализацию статуса, как понимается роль статуса в социальной системе.

Следует отметить, что сказанное относится не только к интегративному статусу, но и к вторичным статусам и ролям. Группа как социальная общность также имеет интегративный статус со всеми тремя указанными компонентами.

Интегративный статус, как мы указывали выше, имеет регулятивную функцию. Он диктует способ жизни, мировоззрение, ценностную ориентацию, мотивацию и т. д. Интегративный статус – это та социальная структура, с позиций которой личность оценивает и выстраивает свои общественные отношения.

Все те тенденции и механизмы, которые мы перечисляли на уровне материального «Эго», аналогично функционируют на уровне «Я-социального».

Социальное «Эго» менее предметно ощутимо и представлено наиболее тонкими личностными структурами: социальными установками, ценностями, целями, мировоззрением. В процессе социализации индивид интериоризует цели и ценности своей культуры. Анализ социальной структуры личности невозможен без выявления интересов, потребностей и мотивов, которые являются частью именно социальной структуры личности.

В структуре социального «Эго» наиболее изученным является ролевой компонент. Вся социальная система может быть описана через различные наборы ролей.

Что касается функционирования социального «Эго», то его власть, с одной стороны, менее заметна, а другой – более значима. Чем жестче властная структура, тем ярче проявляется ее власть. Чем больший ареал захватывает социальное «Эго», тем более оно ценно. Ценно не только то, что человек захватывает территорию, но и само место рядом с этой личностью и группой (важно стать мэром города Ярославля, но часто не менее привлекательно быть или в команде мэра или в малой группе – семье мэра).

Некоторые статусы становятся социально привлекательными за счет качества пространства в аспекте неординарности. Чем уникальнее статус, тем он ценнее. Любой уникальный статус подкрепляется огромным количеством энергии. Статус должен обладать или уникальным качеством, или шириной пространства.

Существует «Я-территориальное»: мы – ярославские, мы – псковские, мы – рязанские. Отсчет территориального «Я» начинается от моего рабочего стола, кабинета и заканчивается Землей (мы – земляне) или даже Галактикой.

Существует «Я-этническое», «Я-этнонациональное». В социальном «Я» есть также и расовые идентификации – «Я-расовое». Мы движемся к космополитизму, уходим от расовых предрассудков, которые, на наш взгляд, архаичны. Архаический, древний корень таких предрассудков заключается в том, что люди с другим внешним обликом являлись врагами, и угроза была на уровне «жизни и смерти», полного уничтожения. «Я-расовое» по этой причине значимо и мало трансформируемо.

В личности есть огромный семейно-клановый статус – «Я-семейно-клановое». Признак здорового человека – хорошая опора на клан. Люди очень успешные во всех планах, в том числе и социальном плане, опираются на кланы.

Любая «Я-идентификация» насыщена мифами. Она имеет логическое, историческое, научное, идеологическое, моральное, психологическое, теологическое, философское и т. д. обоснование и осмысление. Социальные идентификации демонстрируют живую связь между личностью и группой, невозможность их автономного существования.

Есть огромное количество статусов и ролей, с которыми мы идентифицируемся, – статусно-ролевая идентификация. Например, статус матери, статус жены, статус сотрудника какой-либо фирмы, статус любовницы, статус материально устойчивого человека, статус инженера, статус ребенка и т. д. На самом деле, мы играем огромное количество ролей: дома – матери, любовницы, домохозяйки, одинокой женщины; на улице – пешехода; в метро – пассажира и т. д.

Социальное «Я» касается статусов, которые имеет человек, ролей, которые он исполняет, и неких общих характеристик, качеств личности, с которыми самоидентифицируется сознание.

«Я-духовное». Абрахам Маслоу писал: «Человек рождается с гуманоидными потребностями, потребностями в добре, нравственности, доброжелательности. Они составляют ядро человека». У основной массы людей «Я-духовное» не занимает большого пространства, но у любой личности, которая имеет сознание, «Я-духовное» существует. Ядро «Я-духовного» – базовые экзистенции, интимные, сакральные смыслы, которые касаются стержневых проблем бытия.

Интегративным центром духовного «Эго» является *смысл жизни*. С точки зрения экзистенциальной психологии, существуют четыре основные экзистенциальные проблемы, связанные с так называемыми «конечными данностями»: смерть, свобода, одиночество, бессмысленность.

Смерть (и страх смерти как неизбежно вытекающее переживание, чувство) есть самая осознаваемая конечная данность. Основной экзистенциальный конфликт любого человека – это противостояние между осознанием неизбежности смерти и желанием продолжать жить.

Данность смерти и конфликт «жизнь – смерть» во все времена были основной темой философских размышлений, практик инициации, религиозного сознания и т. д. (Эрос – Танатос, либидо –

мортидо, инстинкт сохранения индивида – инстинкт сохранения вида и т. п.). С точки зрения возрастного развития индивида, яркое осознание своей смертности возникает в жизни три раза: в 6–7 лет (когда ребенок, как правило, впервые сталкивается с понятием «смерть», но не переносит это понятие на себя самого: люди могут умирать); в 13–14 лет (пик пубертатного кризиса, когда возникает новый этап осознания смерти: люди умирают, и я могу умереть); в 45–55 лет (кризис второй половины жизни, когда эта данность все ближе, возникает новый этап осознания своей конечности: все люди умирают, и я скоро умру).

Страх смерти является самым основным и сильным страхом, который может вообще испытать человек, но он же дает мощный толчок внутреннему развитию. В истории мы знаем множество случаев, когда пиковое переживание смерти (переживание клинической смерти, реальной возможности умереть или сильное присоединение к смерти близкого человека) может «выбросить» человека на абсолютно иной и гораздо более высокий уровень внутреннего развития.

Страх смерти, являясь первичным и самым сильным источником постоянной экзистенциальной тревоги, может стать как самым сильным катализатором внутреннего развития личности, так и причиной социального падения или тяжелой психопатологии. Смерть как базовая конечность порождает три остальных экзистенциальных проблемы.

Во-первых, это *свобода*. Вопрос стоит так: если человек смертен, то можно ли вообще говорить о какой бы то ни было свободе (или, наоборот, человек свободен вообще от всего, поскольку он смертен). Возникает психодинамическое противостояние: любой человек (сознательно или бессознательно) стремится получить максимальную свободу (в частности, через деньги, власть, секс и т. п.) и одновременно понимает, что свобода – это хаос.

Понятие экзистенциальной свободы, баланс между свободой и несвободой порождает осознание таких глубинных психологических структур, как ответственность, воля, активность, решение, выбор, плата за выбор, экзистенциальная вина. Балансирование между хаосом (ассоциативный ряд: «хаос – ужас – смерть...») и порядком (структурой) есть развитие личности.

Осознание своей свободы – несвободы неизбежно приводит к пониманию второго великого вопроса – вопроса *одиночества*, изоляции от других. Но изоляция не значит изолированность. Здоровое чувство одиночества – признак силы, автономности и зрелости. Одиночество – это остров, на котором человек делает свой первый вздох и неизбежно сделает последний выдох. В некотором смысле это единственная Родина человека.

Экзистенциальный конфликт возникает между осознаваемой абсолютной изоляцией (человек изначально и бесконечно одинок в мире) и одной из самых сильных потребностей – потребностью в контакте с другими.

Процесс роста есть процесс постоянной сепарации, отделения (от матери, от родителей, от зависимостей и пр.). Следовательно, положительный момент дезинтеграции, вызванной изоляцией, заключается в формировании автономии, независимости, самоконтроля, индивидуации, самоуправления, самоответственности, т. е. всех характерных психологических особенностей истинно взрослой личности.

Одиночество – это плата за зрелость, зрелость, реализованность. И снова обострение переживания экзистенциального одиночества совпадает с определенными возрастными зонами: все тот же пубертат, кризис самоопределения 29–33, кризис середины жизни. Значит, человек, не испытывавший одиночества по отношению к другим людям, не может по-настоящему любить, быть привязанным. Так, в словах «радость» и «страдание» – один корень (-рад-), следовательно, тот, кто не умеет радоваться, не умеет и страдать, и сострадать.

Из всех трех экзистенциальных проблем (конечность, свобода, одиночество) логично вытекает последняя экзистенциальная проблема – проблема *бессмысленности* (т. е. страх потери всех смыслов). Действительно, если все равно умирать, то какой смысл что бы то ни было делать? Смысл жизни является системообразующим, интегративным фактором деятельности человека в каждый период развития. Вне сомнения, о смысле существования человек задумывается в переломные моменты в жизни, т. е. кризисные, но они различаются по тому предикату, который стоит перед словом «смысл». Если в пубертате это «поиск смыслов» («искать»), в кризисе самоопределения – «поиск новых смыслов» («обновлять, заменять»), то в кризисе второй половины жизни – «потеря смыслов» («потерять»). Поэтому для многих людей кризис середины жизни является вызовом силе личности, ее способности обнаружить высшие смыслы бытия.

Нет человека, которого эта проблема не волновала хотя бы один раз в жизни. При этом большинство людей начинает (в целях защиты) подменять смысл целью, что совсем не одно и то же.

Ядром процесса индивидуации является глубинная рефлексия, осознание себя каждый раз на все более высоких уровнях.

Проблемы экзистенциального ядра разрешаются личностью на каком-то этапе и в каком-то приближении, но, в сущности, они неразрешимы, это проблемы абсурда человеческого существования – великой тоски бытия.

Человеческая этика, моральные ценности, представления о добре и зле как высших категориях, о бытии в мире находятся в «Я-духовном». Моральные ценности ориентируют человека в его чувствах, мышлении и поведении. Духовные ценности направляют, корректируют волеизъявление человека.

Многие моральные ценности и требования являются универсальными. В этом смысле христианские добродетели, кодекс строителя коммунизма, суфийский тарикат, билль о правах человека, дхарма буддизма имеют много общего.

Может возникнуть ощущение, что государственная, социальная и духовная мораль опираются на общие представления о добродетельном, правильном, достойном и что базовые моральные ценности являются общераспространенными среди людей. Но это ошибочное ощущение. Вне сомнения, существует феномен морали как манифестации, императивов скрижали, благого пожелания. Личности остается только усвоить и осознать любую базовую моральную ценность как нравственную и должную к исполнению.

Но мы не сталкиваемся в жизни с людьми, которые живут «в правде», а тот, кому «правду было говорить легко и приятно», был распят. И жизнь нам показывает, что мы не равны ни в биологической, ни в экономической, ни в социальной, ни в духовной ипостасях. С другой стороны, есть четкая состыковка между нравственными ценностями личности и социальной морали как манифестации.

Когда некоторые общественные моральные ценности имеют свои явные императивные продолжения в структуре духовного «Эго», тогда мы имеем дело с реальностью демонстративной нравственности личности.

Следование моральным ценностям воспринимается человеком как долг. Но этот долг всегда является игрой между внутренними укорененными моральными табу и общественными моральными законами. Сама игра всегда находится в некотором пространстве между добром и злом, где рамки туманны. И если добро есть свет, а зло – тьма, то пространство между ними не серо: оно сияет возможными красками человеческого бытия. Может быть, оно и есть реальное бытие в мире моральных ценностей.

Ядром человеческой морали является реальная нравственность личности. В этом пространстве духовного «Эго» есть свобода во взаимодействии, оценке, интерпретации ценностей социальной морали как манифестации и демонстративной нравственности личности. Здесь мы можем столкнуться с моральной индифферентностью, когда личность не принимает никаких моральных ориентиров. На быденном языке мы говорим об отсутствии совести. Совесть – это принятие ответственности за свои поступки, мысли, желания; это открытое осознание и переживание того, что ты сделал в жизни и что должен был сделать. И открываются врата ада, когда разрыв между ними велик.

В «Я-духовном» находится то, что мы обозначаем как религиозные идентификации (я – буддист, я – православный, я – мусульманин, я – кришнаит, я – иудаист и т. д.). В этом смысле идентификации больше проявляют социально-психологический и общественный смысл. Мы должны признать, что по качеству, содержанию, функциям эти идентификации не отличаются от аналогов: материалист, идеалист, младогегельянец или ницшеанец.

В духовном «Я» существуют представления о духовном пути, огромное количество духовных психопрактик, которые потенциально могут стать неотъемлемой частью личности и группы. Все, что касается трансцендирования «Я-социального» и «Я-материального», по праву принадлежит «Я-духовному».

Интерперсона. Интерперсона – это формы социального сознания и бессознательного и их реализации на уровне материальных, социальных и духовных носителей.

В интерперсоне можно вычленил два базовых слоя: *групповое сознание* и *групповое бессознательное*.

Интерперсональное является фактом проживания индивидуальным свободным сознанием всего эволюционного опыта человечества.

В интерперсональное включается весь опыт архаического, начиная от ранних языческих и шаманских традиций и заканчивая последними моделями Вселенной на языке физики и астрономии, хотя, если признать честно, трудно увидеть разницу между мистическим опытом древних и новейшими научными открытиями.

В интерперсональное включается огромное количество методов и техник, которые подводят человека к пониманию целостности или в самую целостность, если повезет.

Интерперсона материальная. При первом приближении мы обозначили материальную интерперсону как предметно-материальное оформление социальных статусов и ролей.

Рассмотрим материальную интерперсону как предметную бытийную среду существования человечества. В этой среде в качестве субъектов выступают не отдельные индивиды, а социальные сообщества. В широком понимании интерперсона материальная объединяет по признаку

материального существования все бесконечное многообразие вещей, явлений, предметов, процессов, их свойств, связей и отношений.

В философской традиции эта среда дифференцируется на бытие вещей, процессов, состояний природы, бытие природы как целого и бытие вещей, процессов, произведенных человеком.

Мы можем выделить *три слоя интерперсонального материального*:

1. Первый слой – измененная природа. Природа, а также ее вещи, процессы, состояния, ее целостность, существовала до определенного момента совершенно независимо от сознания человека, независимо от его воли и субъективных желаний, но в настоящий момент мы имеем реальность природы, обусловленной сознанием человека. Это коренное отличие природы Земли как особой формы бытия на современном этапе развития человечества.

Современная природа является реальностью особого рода как взаимодействие или событие с интерперсональным субъектом, носителем которого выступает человечество XXI-го столетия. Она во многом сохраняет качество объективной и первичной реальности в том смысле, что интерперсональному субъекту позволено быть и существовать благодаря непреходящей природе. Но уже возникла странная и казусная ситуация: Гея уже в предельной власти человека. В XXI веке на Земле уже танцуют двое Великих: Природа и Сознание. В этом танце мало взаимопонимания, и танцоры больно наступают друг другу на ноги. Иногда он выглядит нелепым и абсурдным по содержанию вызываемых реакций, но танец уже происходит, и силы равны, хотя опыт и мастерство несравнимы.

2. Второй слой – сотворенная материальная среда. Интерперсональное материальное – продукт интеграции человеческого труда с веществом природы. В этой среде чрезвычайно важную функцию выполняют «вещи-орудия», с помощью которых люди оказывают воздействие на окружающий их реальный мир и преобразуют его. С их помощью люди осуществляют адаптивную деятельность, приспособляясь к среде путем ее вещественно-энергетической переделки, целенаправленной трансформации в новые вещи, более рационально, экономично и прагматично удовлетворяющие их потребности.

3. Третий слой – символично-образно-знаковая информационная среда. Этот слой является материализацией в словах, звуках, знаках естественного и искусственного языков. Материальные «носители» этого уровня интерперсонального – это материальные предметы и процессы (книги, схемы, чертежи, формулы, картины, проекты, аудио- и видеоносители и др.). Они выполняют функцию не непосредственного изменения реальности, а изменения наших представлений о мире. Они воздействуют на наше сознание, стремления, мотивационную структуру, цели и не только выполняют функцию социализации, формируют систему знаний, умений и навыков, но реализуют координационную функцию личности и социальных сообществ. Этот слой содержит в себе различные коды информации, служит средством ее хранения, накопления, передачи. В некотором смысле это символично-образно-знаковая память человечества, больших и малых социальных сообществ, которая является материальным проводником, хранителем и ретранслятором смыслов.

В конце XX – начале XXI веков возникла идеальная форма третьего слоя – система всемирной паутины Интернет.

При анализе всех трех слоев мы можем обнаружить достаточно странную закономерность: восхождение человека от одного слоя к другому и обживание новых слоев интерперсонального как сред существования. Собственно, живущих в условиях первой среды уже встречается чрезвычайно мало. Второй слой является базовым для всех малых и больших городов, формирующих даже свою экологическую нишу со значимой разницей в температуре окружающей среды, содержанием газов в воздухе, со световым и звуковым наполнением и т. д. В XXI веке появились жильцы третьего слоя – те, кто основное время проводит в сети и там же удовлетворяет свои базовые потребности.

На уровне первого слоя человек является сущностно животным предметом, выступающим в качестве самки или самца, пищи или части стадного сообщества, находящимся в иерархии подавления – подчинения – доминирования – конкуренции над пищевыми ресурсами и ресурсами воспроизводства.

На уровне второго слоя функции людей в качестве предметов среды обеспечиваются достаточно устойчивыми, воспроизводимыми связями и отношениями, которые обозначаются общественными. Значимость людей как предметов социального пространства зависит от выполнения разделенных в процессе общественной деятельности функций, а также от места при разделении совместных созданных результатов человеческой активности: готовых продуктов и средств их создания.

Если в первом слое важны биологические переменные, во втором – социальные характеристики личности, то в третьем слое человек становится больше символической и условной предметной реальностью.

Всемирная паутина не только сформировала всеединство потребителей, но и логически завершила процесс нивелировки индивидуального начала человека и превращения его в символический коммуникативный предмет. Возникла трудно определяемая (не определяемая вообще фактически) общность людей с никами вместо имен и названиями почтовых ящиков в сети. В пике третьего слоя человек распредмечен, физически не является собой – индивидом, личностью. Он является абстрактным представителем компьютерной сетевой общности, его потребителем, коммуникатором и энергетической средой.

Завершен процесс отрыва человека от физически и социально репрезентированной среды. Не стало человека с реальными качествами и индивидуальными особенностями. Он стал ограниченной и стереотипизированной абстракцией, символом, образом, знаком.

Интерперсона социальная. Сделаем экскурс в бытие общества как глобальной социкультурной общности. В первом приближении социальную интерперсону мы определили как систему интеракций и отношений, обусловленных статусно-ролевыми идентификациями в социальных сообществах, то есть она является социальной системой – группой определенного типа, характеризующейся специфическим распределением социальных ролей. Интерперсона социальная включает и культурную среду, которая не является в современном мире целенаправленной социализирующей системой, но формирует базовые представления человека о мире, систему образов и языка, верований, приоритетных знаний и умений, обычаев, форм трудовой и празднично-обрядовой жизни, системы фольклора. Заложенные в ней традиции регулируют половые, возрастные, семейные, клановые, национальные, трудовые, межпоколенные отношения, ценности и установки. То есть, с другой стороны, она является носителем нормативно-ценностных установок, возникающих в рамках культуры.

Таким образом, интерперсона социальная – это интегрированная коммуникативная социальная среда, обеспечивающая, с одной стороны, формирование и функционирование личности, с другой – регулирующая и контролирующая все возможные формы ее активности.

Как мы уже указывали выше, интерперсоне социальной присущи те же тенденции, что и личности как системе: экспансивная, трансформационная, консервативная. Она обладает целостностью, которая обеспечивается благодаря функционированию определенной системы реализации гомеостатической (консервативной) тенденции. В динамическом аспекте равновесие и целостность системы достигаются в результате сложного взаимодействия всех компонентов интерперсоны через неизбежное прохождение через определенные точки кризисов, социальной напряженности и фрустрации.

Интерперсону социальную мы рассматриваем как интегрированные единства независимо от того, по каким основаниям мы их дифференцируем: по количеству (диады, малые группы, большие группы, социальные мегасистемы), по профессиональным признакам (учителя, студенты, шахтеры), по степени милитаризации (гражданские, военные), по интересам (любители пива, футбольные фанаты, члены шахматных клубов), по времени существования (толпа на автобусной остановке или народ Израиля) и др.

Социальная интерперсона наделена своей собственной способностью к жизни, которая протекает во времени, несмотря на обретение или потерю ее членов, изменения, происходящие в частях, входящих в нее на правах подгрупп или членов.

Интерперсона социальная, как и всякая живая система, имеет базовые качества, или аспекты функционирования. Это:

– энергетическая поддержка, воспроизводство компонентов и сложившихся форм; – интеграция составляющих ее подсистем (подсообществ, групп, членов) при помощи мотивационного единства, или власти, или цели и т. д.;

– адаптация системы к изменяющимся условиям среды.

Как любой системе, интерперсоне присущи все фазы: рождение, развитие и стагнация – смерть. Неважно, диада это (муж с женой или двое влюбленных), большая этническая группа или сверхдержава (Советский Союз).

Причины смерти интерперсоны следующие:

1) взрыв – возникает шоковая социальная напряженность, которая приводит к возникновению дисбаланса в отношениях между структурными элементами социальной системы;

2) медленная смерть:

а) тихая инволюция из-за дефицита воспроизводства компонентов или прекращения их энергетической поддержки;

б) затухание и исчезновение интегрирующих факторов;

в) деструкция адаптивных механизмов.

На глобальном уровне (человеческая цивилизация) социальная интерперсона не может быть описана как в момент зарождения, так и в момент смерти. Говоря словами великого Омара Хайяма, ответ на вопрос: «...Откуда мы пришли, куда уйдем отселе...?» – нам неизвестен. Хотя факт понятен, что откуда-то пришли, и факт понятен, что уйдем.

Интерперсона духовная. На уровне персоны мы с вами уже подробно разобрали бытие индивидуализированного духовного. Интерперсона духовная – это система морально-этических, экзистенциальных ценностей и норм социальных сообществ. Здесь как важный средовой фактор присутствуют: человеческая этика, моральные ценности, представления о добре и зле как высших категориях бытия в мире. Именно через моральные, экзистенциальные ценности интерперсональное духовное ориентирует и координирует человека в его чувствах, мышлении и поведении, направляя и корректируя свободную волю.

Оно содержит универсальные моральные ценности, требования и опирается на общие представления о добродетельном, правильном, достойном поведении, мышлении, чувствовании.

Социальная мораль и базовые экзистенции интерперсонального манифестируются ее носителями. Есть классические носители: воспитатели в детских учреждениях, учителя в школе, священники в церкви, ламы в дацане, преподаватели в вузе, – которые всегда готовы активно внедрить в личность общественные моральные ценности в императивной форме. Их можно обозначить как специалистов в области нравственного воспитания, так как именно на них возлагается функция морального и экзистенциального воспроизводства социального сообщества. Именно в силу того, что им делегирована функция «знания», что такое добро, что такое зло, за чем живет человек и в чем смысл его бытия, как устроен мир и т. д., ценности провозглашаются ими в такой форме, которая указывает на необходимость их практического воплощения в поведении, поведении, действиях, эмоциональном реагировании.

Но в любой реальной жизненной ситуации, в зависимости от степени значимости социального окружения, выделяются «случайные референты», которые могут не менее интенсивно или проявить функцию нравственного цензора, или раскрыть экзистенции с не меньшей глубиной. В их качестве могут выступать люди любого возраста и образования, пола и культуры: случайный попутчик в поезде, бомж, сосед по столу на банкете... И это может быть не лекция или беседа, а просто слово или взгляд.

Интерперсона духовная – это интегрированная социальная среда, которая закладывает необходимость следования моральным нормам, формирует экзистенциальные ценности, постоянно корректируя и трансформируя их содержание в процессе развития личности.

Высшая функция духовной интерперсоны – формирование должностования моральным ценностям (долг – перед собой, миром, людьми), реальной нравственности личности, совести.

Лекция 9. Слагаемые успешного общения. Синтонное общение

Вначале определимся с понятием «общение». В нашем рассмотрении общение – это часть совместной деятельности людей. Чтобы удобнее было ориентироваться в понятии, определим общение как коммуникативную деятельность людей, то есть деятельность, направленную на достижение коммуникативных целей.

В коммуникативном взаимодействии обычно выделяют:

- вопросы передачи информации;
- вопросы социальной перцепции (восприятия человека человеком);
- вопросы взаимодействия (интеракции).

Остановимся более детально на вопросах коммуникативного взаимодействия. Принято выделять деловое и личное общение. Сразу же возникает вопрос: «А разве деловое общение – вне личности?». Предлагаем иную классификацию: формальная и неформальная сферы взаимодействия между людьми. В нашем понимании формальная сфера – это сфера, включенная в общепринятые системы законов, норм, правил. Неформальная сфера взаимодействия – спонтанно возникающая в процессе взаимодействия между людьми, основанная на условиях взаимной договоренности или недоговоренности в процессе этого взаимодействия. Грань между формальным и неформальным взаимодействием очень тонкая. Рассмотрим это на примерах.

Пример 1. Предположим, что руководитель, абсолютно не учитывая личностные особенности подчиненного шизоидного типа (здесь и далее см. лекцию 12 о психотипах), издает приказ, в котором прописано задание для сотрудника в пределах его функциональных обязанностей (формальность соблюдается!). В процессе выполнения задания сотрудник углубился в изучение некоторых деталей и забыл о сроках выполнения (что весьма свойственно шизоидному типу), в результате этого не выполнен общий план на производстве. Несмотря на все формальные обстоятельства (планирующая документация, должностные инструкции, приказ), руководитель выстроил взаимодействие с подчиненным деструктивно с точки зрения достижения производственных целей, ограничивая себя только формальным взаимодействием. Конечно, следуя принципам формального взаимодействия, руководитель может уволить такого сотрудника. А как быть, если этот сотрудник очень ценен для производства как изобретатель или генератор новых идей?

Пример 2. Два сотрудника-гипертима – близкие друзья. Их взаимодействие носит неформальный характер. Премии они получили разную. Однако их это совсем не огорчило, они сложили деньги и поделили их пополам, посчитав, что это справедливо.

Пример 3. Супруги работают на одном предприятии. Самоактуализирующийся супруг, реализующий весь личностный потенциал, стремящийся дарить результаты своего творчества людям, имеет признание в социальном пространстве трудового коллектива. Супруга-эпилептоид, на работе постоянно сдерживая себя рамками формального взаимодействия с коллегами, и мужем в том числе, дома по отношению к мужу проявляет различные формы словесной агрессии как форму деструктивной утилизации негативной энергии. С точки зрения достижения уважения (заметим, формального уважения!) со стороны коллег супруга ведет себя адекватно, однако какая цена этого уважения?

Таким образом, важно понимать суть и значимость формальной и неформальной среды взаимодействия с позиции достижения коммуникативных целей. Именно *коммуникативная цель* – один из важнейших компонентов успешного коммуникативного взаимодействия. Важно осознавать, чего ты хочешь достичь в процессе взаимодействия с партнером по общению.

Знание и понимание психологии партнера – еще один важнейший компонент эффективной коммуникации.

И, наконец, *адекватность выбранной коммуникативной тактики* – третий важный компонент эффективного взаимодействия.

Современный психолог А.П. Егидес называет эти важнейшие компоненты успешной коммуникации *слагаемыми общения*.

Основным тактическим приемам эффективного взаимодействия будут посвящены вторая часть лекции и лекции 10, 11. Наиболее подробно об этом можно прочитать в книгах А. П. Егидеса⁸.

Прежде чем поговорить о синтонном общении, предлагаем определить, что такое конфликт? Мы много раз задавали этот вопрос в различных аудиториях, и ответы всегда можно было обобщить в форме некоторого синонимического ряда, например: «Конфликт – это война, непонимание, раздор, отсутствие общения, обида, агрессия».

Далее перед аудиторией ставилась задача: «Назовите антоним понятию “конфликт”». Как правило, мы получали антонимы составляющих элементов данного понятия: мир, понимание (взаимопонимание), примирение, наличие достаточного общения, эмпатия, сопереживание. Когда внимание аудитории акцентировалось на слове «конфликт», наблюдалось некоторое замешательство. В этом случае на помощь приходил термин, заимствованный А.П. Егидесом из музыкальной лексики – «синтон». *Синтонное общение* – это общение, созвучное потребностям человека, устремленное к обеспечению потребностей партнера по общению в соответствии с принципами справедливости и благородства. Конфликты обуславливаются тем, что один партнер, удовлетворяя свои потребности, мешает другому партнеру в удовлетворении его потребностей. Такое поведение и общение назовем *конфликтотенным*.

Конфликтотены и синтоны – очень тонкие проявления психики, которые не всегда можно распознать. Например, ученик первый здоровается с учителем – это синтонно, а если он здоровается, опоздав и прервав лекцию? Это уже конфликтотенно. Конфликтотен может быть послан осознанно и неосознанно. Почему люди ведут себя конфликтотенно? На первый взгляд, все просто: изымите конфликтотены – и всем будет комфортно. Однако психологические механизмы подачи конфликтотенов связаны с механизмами поверхностной психической защиты. Тот, кто первый посылает конфликтотены, защищает себя от мысли о собственной несостоятельности. Критикует (демонстративно!) или высмеивает (как правило, за глаза!) руководителя чаще тот, кто сам не может им стать. Жена ругает мужа за то, что тот мало времени проводит с ребенком, оправдывая тем самым свое «ничегонеделание», находясь с ребенком постоянно, или скрывая неудовлетворенность в связи с профессиональной нереализованностью.

Конфликтотенное и синтонное поведение проявляется через разнообразие языковых средств нашего сознания: эмоции, мимика, пантомимика, слова. Поэтому следует учитывать весь спектр вербально-невербальных средств коммуникации. Одна и та же фраза: «Спасибо, дорогой!» – произнесенная с различными эмоционально-чувственными оттенками, может быть как синтонной, так и конфликтотенной.

Чтобы научиться лучше распознавать конфликтотены и синтоны, целесообразно заполнить и выучить таблицу основных конфликтотенов, нейтралов и синтонов. Такой прием был предложен А.П. Егидесом в 1994 г. и актуален до сих пор.

⁸Как научиться разбираться в людях? – Алма-Ата : Изд-во «Караван», 1991; Лабиринты общения, или Как ладить с людьми. – М. : АСТ-ПРЕССКНИГА, 2002, – 368 с.; Учебник семейных отношений или брак без брака. – М. : АСТ-ПРЕССКНИГА, 2006, – 368 с.

Основные конфликтогены, нейтралы и синтоны

Конфликтогенное поведение	Нейтральное поведение	Синтонное поведение
Обязан, но не сделал	Обязан и сделал	Не обязан, но сделал сверх обязательств
Невыполнение межличностных договоренностей: должен, но не сделал	Выполнение межличностных договоренностей: должен и сделал	Выполнение межличностных договоренностей сверх нормы адекватно ожиданиям партнера: не должен, но сделал
Опоздал	Явился во время	Пришел на 2–3 минуты раньше, чтобы встретить партнера
Проявляет превосходство над людьми	Демократичное поведение	Позволяет партнеру ощутить превосходство
Юмор направлен на партнера	Юмор направлен на партнера и на себя	Юмор направлен на себя
Негативные высказывания о партнере за глаза	Воздерживается от высказываний	Положительные отзывы о партнере за глаза
Отрицательные оценки или незаслуженные неадекватные положительные оценки	Отсутствие оценок или объединенная отрицательная оценка	Заслуженные адекватные положительные оценки в соответствии с ожидаемой пристройкой
Требует, чтобы внимание уделяли лишь ему одному	Делит внимание между партнерами по общению	Направляет внимание на партнера
Категоричность, безапелляционность высказываний	Отсутствие категоричности, но определенность высказываний	Приглашение к обсуждению, апелляция к мнению партнера
Дает совет, когда не просят	Не дает советов	Дает совет, когда просят, или ненавязчиво через проблемные вопросы подводит партнера к необходимому выводу
Авторитарность: «вместо, а не вместе»	Отказ от авторитарности	Демократичность: «вместе, а не вместо!»
Демократичность в экстремальной ситуации, отсутствие ожидаемого компетентного приказа	Отказ от авторитарности и от демократичности	Авторитетность, компетентность и авторитарность в экстремальной ситуации
Знаки неприятия: хмурое лицо, молчание, безадресное обращение, увеличение психологической дистанции	Отсутствие знаков неприятия и знаков притяжения	Знаки притяжения: искренняя улыбка, поддержка общения, обращение по имени, уменьшение психологической дистанции
Перебивает партнера во время общения	Не перебивает партнера во время общения	Дает возможность перебить себя, активное слушание
Обесценивание благодарности при ее ожидании	Пассивная благодарность	Активное выражение благодарности

Казалось бы, как просто: нужно лишь исключить все конфликтогены, оставить в арсенале общения нейтральные и синтонные формы – и нет конфликтов! Однако важно понимать, что от психологии партнеров, от их статуса в обществе зависит трансформация конфликтогена в синтон и наоборот. Например, для истероида (И.) сочувствие со стороны психастеноида (П.) будет конфликтогенным:

П.: Вам плохо? Скажите, что сделать, я вам помогу!

И.: Мне плохо?!!! Вы подумали, что сказали?! Мне никогда не бывает плохо!!!

Другой пример. Студент после лекции благодарит преподавателя (синтонное поведение): «Спасибо! Ваша лекция была замечательной. В ней столько примеров из жизни! Я никогда не слышал такого умного и эрудированного человека, как вы!» Если преподаватель таковым себя не считает, то неадекватная оценка студента выступает как конфликтоген.

Лекция 10. Алгоритм знакомств

В 1994 г. я посетила курсы А.П. Егидеса по развитию навыков конструктивного общения и вот уже 15 лет использую его рекомендации. По его системе мною обучены более 3500 человек в разных форматах взаимодействия. Продолжая цикл лекций, мы вновь обращаемся к материалам семинаров А.П. Егидеса. Представленная лекция посвящена вопросам эффективного знакомства.

Алгоритм – это система последовательных действий, правил, ведущих к решению поставленной задачи. Заявленная коммуникативная цель – познакомиться с конкретным человеком. Рассмотрим последовательность действий, ведущих нас к цели – познакомиться с конкретным человеком.

1. В начале знакомства необходимо завести разговор на общую тему, например: спросить, как проехать в то или иное место, заговорить о погоде, спросить, который час, предложить человеку адекватную помощь. Важно начать разговор таким образом, чтобы его можно было в дальнейшем легко продолжить. В процессе организации пространства для общения необходимо «избавиться от свидетелей», то есть создать максимально комфортные условия для продолжения разговора. Конечно, многое зависит от факторов времени и места. Наиболее легкие ситуации для знакомства – это, например, купе в поезде, места для долговременного ожидания чего-нибудь. Приведу пример из своей практики. Студентам-психологам в форме полевого тренинга было предложено задание повышенной сложности: познакомиться с прохожим. Один студент попросил меня познакомиться с идущим к остановке мужчиной. Поравнявшись с мужчиной, я поздоровалась и честно призналась, что в процессе тренингового задания мне важно с ним познакомиться. Он легко пошел на контакт и, обменявшись телефонными номерами, мы договорились о повторной встрече. Впоследствии мы со студентами решили, что этот предлог может быть достаточно оправданным для реального знакомства.

2. Второй этап – демонстрация ненавязчивости. Здесь необходимо как бы угасить бдительность партнера и в то же время обеспечить себе возможность выйти на повторное взаимодействие. Важными элементами этого этапа являются разнообразные синтонные формы поведения: знаки благодарности, адекватные комплименты. Например, диалог может выглядеть следующим образом:

– Здравствуйте. Скажите, пожалуйста, как проехать на проспект Победы?

– Лучше перейти на противоположную улицу и сесть на автобус, идущий в сторону северо-запада.

– Спасибо (адекватная благодарность), вы очень доступно (ненавязчивая оценка коммуникативных умений) мне объяснили, а то я уже целых 15 минут не могу сориентироваться в транспорте (пристройка снизу).

– Пожалуйста.

Далее сделать телодвижение в указанном направлении, продемонстрировав ненавязчивость. Вернуться и сразу задать вопрос:

– Может, вы сориентируете, где находится Центр эффективных нетрадиционных ветеринарных обследований животных крайнего Севера? (можно спросить о чем угодно, главное, вызвать вопросом интерес).

Далее переходите к следующему этапу.

3. Необходимо «разговорить» партнера для выхода на общие интересы и темы. На этом этапе важно «скакать по ассоциациям», включать технику активного слушания, поддерживать партнера в процессе разговора. Продолжим на нашем примере:

– А что, в нашем городе есть такой центр?

– И не только!

– ??? (вопросительный взгляд).

– А вы любите животных?

– Да, у меня собака и попугай.

– Да вы что! Как они уживаются вместе?

Как правило, собеседник охотно рассказывает о своих любимых питомцах. Ваша задача, поддерживая беседу средствами синтонного взаимодействия, вывести партнера на общие темы и интересы.

4. Обсуждение общих тем.

– И как вам удалось избавить вашего спаниеля от такой беды?

– Есть очень хороший ветеринар!

– Можете порекомендовать?

Далее следует рекомендация, ссылка на ветеринарную клинику и т. п. Здесь очень важно не затягивать долго разговор и выходить на заключительный этап знакомства.

5. Завершение разговора.

– Как вы меня выручили! Еще раз огромное спасибо... совсем заболталась и вас отвлекаю. Предлагаю обменяться телефонами и еще раз встретиться – вы чрезвычайно интересный собеседник, и мне было бы очень приятно продолжить наше знакомство, особенно по вопросу... (называете самый значимый и лучше всего незавершенный ДЛЯ СОБЕСЕДНИКА фрагмент беседы). Я вам просто обязана помочь. Разрешите представиться... (называете имя и предъявляете визитную карточку).

Если собеседник оставляет свой контактный телефон, то вы спрашиваете, когда удобнее звонить, и берете на себя инициативу организации повторной встречи. Если же контактный телефон собеседник не оставляет, уточняете, когда он вам позвонит сам, оставляя инициативу организации повторной встречи за ним.

Особенное внимание следует обратить на такие элементы в процессе знакомства, как адекватность выбора партнера: А.П. Егидес называет этот принцип «руби сук по плечу», в социальном сообществе с позиции интегративного подхода В.В. Козлова это называется интерперсональной энергетикой. В процессе тренировки навыков знакомства выбирайте партнеров, при взаимодействии с которыми неуспех будет восприниматься вами как материал для анализа ваших коммуникативных процессов. Учитывайте интегративный статус потенциального партнера по общению, адекватно оценивайте свой уровень притязаний, в контексте интегративного подхода – свой реальный энергетический потенциал в Эго-социальном пространстве.

Пример из практики. В качестве тренировки навыков знакомства я использовала различные ситуации, но в качестве примера приведу одну из достаточно сложных (особенно для новичков). Знакомство было организовано мною с анестезиологом в операционном блоке, на операционном столе. Сразу отмечу, что с предоперационными страхами я давно уже справилась с помощью технологий интегративной психологии. Согласитесь, условия непростые: положение «лежащее», ноги и руки привязаны, отсутствие достаточного уровня сексапильности компенсировалось энергией внутреннего обаяния, тембром голоса, от свидетелей – медицинского персонала – как вы уже догадываетесь, «избавиться» было невозможно. Далее все по алгоритму привожу дословно. В скобках приведены комментарии.

- *Какое лекарство вы мне введете? (Инициация разговора).*
 - *Это будет масочка.*
 - *Почему? Раньше мне вводили внутривенную анестезию. (Вызов партнера на активное ведение разговора).*
 - *Операция короткая, поэтому дам маленькую дозу, минут на 20.*
 - *А в процессе измененного состояния сознания я получу дополнительную информацию? (Заинтересовала партнера и создала условия для выхода на нейтральные темы)*
 - *??? (вопросительный взгляд).*
 - *Ну, всякие галлюцинации в виде образов, картинок, звуков?*
 - *Нет, вы будете просто находиться в темноте. А что, был опыт? (Партнер разговор поддерживает охотно, нейтральную тему для экономии времени перевожу в категорию общей).*
 - *Да, я занимаюсь различными психологическими дыхательными практиками, например холодно-тропное дыхание, ДМД, ребёфинг.*
 - *Интересно. А где вы этому научились? Про холотороп слышал. А что такое ДМД?*
 - *На тренингах В.В. Козлова, В. Баскакова, сама практикую. Кстати, «ДМД: дыхание – музыка – движение» – авторская психологическая практика Владимира Васильевича.*
 - *Какие результаты? (Партнер проявил достаточный интерес, можно выходить на завершающий этап).*
 - *Разные, можно долго об этом говорить, сейчас время ограничено. (Медсестра включается: «Больная, помолчите! Вы мешаете работать!»). Давайте не будем мешать людям работать, они и без этого устают. (Снижение конфликтности, вызванное чувством ревности медсестры).*
 - *(Обращаясь к медсестре) Ну что ты, Леночка, еще же нет хирургов. Продолжайте, очень интересно! (Медсестра: «Все готово!», обращается к санитарке: «Зовите хирургов!»).*
 - *Предлагаю поговорить об этом после. Кстати, как ваше имя?*
 - *Сергей.*
 - *Очень приятно, мое имя – Светлана. Мой телефон записан в медицинской карте. Можете вечером мне позвонить, и мы договоримся о встрече.*
 - *Хорошо. А я через постовую медсестру оставлю для вас свой номер телефона, можете сами позвонить, когда вам будет удобно.*
 - *Я поблагодарю вас после, в более комфортной обстановке.*
- P.S.: В этот же вечер мы пили чай, долго беседовали о трансперсональной психологии, этике семейных отношений, искусстве, культуре и еще о многом другом.

Лекция 11. Управляемый конфликт

Более подробно на эту тему можно прочитать у Аркадия Егидеса. Ниже приведен фрагмент из его книги «Лабиринты общения».

1. Мягкая конфронтация.

Мягкую конфронтацию можно начать с блока «**Описание своего состояния**». Речь идет о психологическом состоянии, о психологических переживаниях, возникающих в связи с получением конфликтного сообщения со стороны партнера. В мягкой конфронтации мы говорим, например, мужу, который несправедливо старается уйти от домашней работы: «Миш, мне тоже хочется посмотреть телевизор, а у плиты я этого не могу сделать, да и голова от газа болит, ведь я слишком

много нахожусь на кухне». Или буфетчице, которая, после того как считала деньги, берет бутерброд немытыми руками, а не щипцами: «Вы знаете, все-таки малопрочно, что вы берете руками, а не щипцами».

Просьба снять конфликтоген. Не будем идеалистами – совестливых «конфликтогенщиков» не так уж много, поэтому повышаем давление, вводим следующий блок – просьбу снять конфликтоген. Мужу, к примеру: «Ну, может быть, ты все же поможешь?».

Частичное оправдание партнера. Это третий блок, как бы смягчающий первые два. Частично оправдываем партнера обстоятельствами и собственным поведением. Мужу: «Сереж, я, конечно, не оговорила перед свадьбой наше равенство на кухне». Тут имеется в виду, что я не ставила условие, не предупредила, значит, я частично обусловила твоё поведение – это оправдание партнера своим поведением. Мы не снимаем полностью вину с партнера и не берем ее полностью на себя, как при, вспомним, исключительно синтонном общении.

Мирные инициативы. Ясно, что сопротивление может привести к ссоре и партнер может понять ваше сопротивление как раз в том плане, что вы ведете к ссоре, поэтому в качестве отдельного блока выдвинем мирные инициативы. Это очень важно – надо, чтобы партнер понял: вы ссориться не хотите. Жена – мужу: «Сань, так не хочется ссориться, а мы стоим на тропе войны». Опять смягчение, но мир – на справедливых условиях.

Конструктивные предложения. Предлагаем партнеру такое решение противоречия, которое пусть частично, но в то же время по большей части удовлетворяет ваше справедливое предложение снять конфликтогенность поведения и частично уменьшает трудности партнера – компромисс, не унижающий партнера и восстанавливающий ваше достоинство и ваши права. Конструктивное предложение в нашем примере может состоять в том, что муж почистил бы картошку, не отрываясь от телевизора. Я ведь не снимаю требований, а вношу предложение, которое может обеспечить их выполнение, а сам по себе очередной блок воздействия означает наращивание давления. Но я забочусь и о том, чтобы неудобства для партнера при условии выполнения этого требования были минимальными.

Подавление конфликтогенов. Мы строго следим за тем, чтобы в нашем поведении не проскользнули даже минимальные конфликтогены.

Подача синтонов. Выделим в мягкой конфронтации еще один блок – подачу синтонных посылов. То есть постоянно изыскиваем возможности подать адекватные, уместные, нелестливые, искренние, с чувством меры и вкуса синтонные послылы. Например, жена любимому мужу: «Вить, ну поссоримся, от ссоры до развода рукой подать. А где я найду потом такого хорошего мужа?».

Интонации. К сожалению, нет возможности в книге «озвучить» речевые интонации. Мы сможем только описать их. Разделим (очень условно) людей на близких и неблизких. Близкие: муж, жена, сын, дочь, мама, папа, брат, сестра... Неблизкие: таксист, продавец, кассир, хамоватая заведующая столовой, мелкий чиновник в учреждении, крупный чиновник городской исполнительной власти... Ну а преподаватель, подчиненный, непосредственный руководитель – они где-то посередине... Так вот, при мягкой конфронтации с близкими людьми лучше, чтобы в речевых интонациях присутствовали мягкость, нетвердость, неуверенность, прерывистость речи, негромкость, нежесткость, рассудительность, легкое чувство обиды, удивление. Но чтобы не было вкрадчивости, фальши, неискренности. Каковы должны быть интонации с неблизким человеком? Ну, прежде всего, более уверенные. Речь уже гладкая, а не прерывистая; без запинок, как бы выученная. Легкий (только очень легкий) оттенок вальяжности. Непреувеличенное, неподчеркнутое, но отчетливо обозначенное чувство достоинства. Чиновник, выжимающий взятку, должен почувствовать, что впереди – жесткая конфронтация. Речь может быть и более громкой или подчеркнута переходить на почти шепот. Кстати, модуляции в голосе позволяют разрядиться и в то же время не орать и не размахивать руками, а выглядеть спокойным. Вам придется потренироваться самостоятельно, найти и выбрать подходящие интонации. Попробуйте записать свои поиски на магнитофон, послушайте внимательно и добейтесь, чтобы вы услышали в своих интонациях те оттенки, которые мы только что попытались описать.

Взор. Взор-взгляд, направленный в глаза (глаза в глаза) в биомире – это выражение либо сексуальных чувств, либо агрессии. В то же время прятать глаза в биомире означает трусость. Поэтому лучше не так и не так. Взор направлен по разным точкам контура верхней части фигуры, редко – на лицо, еще реже – в глаза.

Поза. Должна быть не развязной и не скованной. Разговоры с выяснением отношений чаще всего происходят в положении сидя. Если человек, равный с вами по статусу, сидит, то и вы должны сесть. Бывают исключения, конечно, но чаще всего возможность сесть есть. Лучше это сделать со словами: «И я присяду, если вы не против». Если партнер стоит, проводить разговор надо тоже стоя. Итак, сначала про положение сидя. Руки и ноги не должны быть сомкнуты, тем более – перекрещены. Голени не выставлены вперед и не поджаты под себя, они должны располагаться перпендикулярно к полу, причем так, чтобы они удерживались бы сами в этом положении без

напряжения. Это достигается тем, что колени слегка, под углом в 30 градусов, разведены. Понятно, что если это дама и на ней юбка, то колени, как и стопы, – уступим этикету – пусть будут сведены, но все же не перекрещены. Но полная симметрия неестественна, так что лучше одну стопу – на 3 см вперед, другую – на 3 см назад. И руки тоже не так симметрично, как у египетского сфинкса, одна пусть будет на ноге чуть ближе к туловищу, другая – чуть дальше. Не стоит локоть класть на спинку стула – это агрессия. Не стоит кисти рук и тем более локти класть на стоящий перед вами стол – это означает занятие пространства партнера и тоже напрягает. Если вы стоите (равный вам по статусу партнер при этом тоже стоит), не надо стоять, широко расставив ноги. Но и не «пятки вместе, носки вместе». Это неустойчивая поза, или, точнее, поза неустойчивости. Пусть между стопами будет расстояние 20 см, при этом одна нога на 3 см вперед, другая – на 3 см назад.

Жесты. При мягкой конфронтации руки пусть двигаются, не слишком отдаляясь от туловища и головы. Жесты – скромные, незэнергичные, в основном кистью руки, но жесты должны быть, и притом живые, а не полная неподвижность.

2. Жесткая конфронтация.

Формулирование обвинения. Партнер должен четко понять, чего, собственно, от него хотят. Последовательное, четкое изложение его вины или, скажем так, подведение под статью уголовного кодекса, процессуального кодекса, морального кодекса, словом, какого-либо кодекса. Нарушены какие-то правила, может быть, административные, а может, нарушен только межличностный договор (но значит, нарушен моральный кодекс).

Пример. Жена – мужу: «Ты хочешь, чтобы, работая с тобой на равных в школе, я вела бы дом одна? Но ведь это же несправедливо. Это даже не домострой. Потому что при домострое жена вела только дом. Это же не по-человечески...».

В жесткой конфронтации уже нет блока частичного оправдания партнера (смягчения вины). Хотя разные другие средства позволяют провести жесткую конфронтацию и более жестко, и более мягко (смотря по обстоятельствам).

Требование снять конфликтоген. Данный блок заменил собой блок «Просьба снять конфликтоген», который был частью мягкой конфронтации. Содержание блока, в сущности, то же. Даже слова могут быть теми же. Но произнесение их более требовательное, более настоятельное. Есть и другие блоки, которые с небольшими изменениями или вовсе без них мы можем повторить на этапе жесткой конфронтации. Или если это не этап, они просто являются аналогами блоков мягкой конфронтации. Это мирные инициативы и конструктивные предложения. Рассмотрим их.

Мирные инициативы. Мужу: «Виталь, я думаю, что нам все же не удастся поссориться».

Конструктивные предложения. Мужу – мягко-настоятельно: «Саш, так я принесу тебе сюда, к телевизору, картошку?».

Но есть много нового по сравнению с мягкой конфронтацией. И самое серьезное – это **формулирование угрозы**. Опять формулирование. Почему? А потому, что угрозы, как и обвинения, высказываются обычно в духе двигательной бури по Кречмеру. И тогда партнер понимает, что это «буря в стакане воды», то есть что ничего не будет, что дело кончится только эмоционально высказанными угрозами, в ответ на которые он также что-то беспорядочно выкрикнет. К неуправляемым конфликтам он привык.

Итак, что же мы формально-сухо должны сказать, например, таксисту?

– *Вы полагаете, что дело тем и кончится, что я выйду из машины, и только. Нет, я запишу ваш номер, придя домой, сяду за компьютер и напишу письмо о том, как вы работаете. В трех экземплярах. Один пойдет в мэрию. Второй – в общество потребителей. Третий – в городскую газету. В каждом экземпляре будет указано, что копии пошли по два другим адресам. Вы понимаете, конечно, что мэрия, зная о копиях, так или иначе вынуждена будет сообщить в ваше АО и проверить, как отреагировало руководство. Вы хотите немного выиграть, отказываясь меня везти, но проиграете вы существенно больше. Стоит ли? (И снова мирные инициативы: «Может быть, не будем доводить дело до конфликта?»)*

С родственниками и вообще с близкими людьми угроза должна звучать не формально-сухо, а с горькой обидой и обреченностью в голосе. Вы вынуждены обострить отношения, потому что страдает ваше достоинство. Итак, горечь, обида, обреченность:

– *Алеш, если ты отказываешься на равных со мной вести кухню, то я отказываюсь готовить, и мы переходим на сухомытку.*

– *Ты отказываешься покупать стиральные порошки, ну что ж, я отказываюсь стирать рубашки...*

Угрожать близкому человеку мы можем, скорее всего, частичным разрывом отношений. Это очень много, если он вас ценит. А угроза полного разрыва еще более тяжела. Внимание! Никог-

да не бросайтесь словами о полном разрыве. Если вы решаетесь на него, то до этого должен быть проведен неоднократный глубокий нравственно-психологический анализ ситуации. Эти слова сначала сильно ранят. Но если ими злоупотреблять, то они перестают работать. Или резко портят отношения.

Подача допустимых конфликтогенов. Этот блок особый в том смысле, что надо (очень надо) и трудно (очень трудно) соблюсти чувство меры. Сразу же ограничение: с очень близкими людьми, с которыми вам «детей крестить», – вообще никаких конфликтогенов, как и при мягкой конфронтации. Если не считать конфликтогеном саму вынужденную угрозу, высказанную горько-обреченным тоном. Но в жесткой конфронтации с работниками сферы обслуживания конфликтогены просто необходимы. Надо выбить их из седла, сбить с них спесь, подкрепить неуспехом, одновременно оставаясь неуязвимыми. Наши фразы могут быть запротоколированы, подшиты к делу, и мы при этом не будем осуждены юридически и морально. Например, оправданная формально пристройка сверху: «Вы сфера обслуживания – обслуживайте». В ответ на их стандартную фразу «Ничем не могу вам помочь». – «А я и не прошу у вас помощи, вы обяжитесь свои выполняйте». В некоторых случаях можно применить жестко-язвительную отрицательную оценку: «Вы профессионально несостоятельны, не знаете правил, по которым вы должны работать».

Изъятие синтонов. Вспомним: в мягкой конфронтации мы пеклись об изъятии из коммуникативного поведения конфликтогенов. Говорили о том, что это – деятельность, постоянное слежение. Такая же деятельность, но по отслеживанию импульсов подать синтон должна осуществляться в процессе жесткой конфронтации. Здесь нас может потянуть на смягчение (до снятия конфликтогена со стороны партнера), а с близким человеком нас может потянуть и на сюсюканье. Но ведь мы проводим уже жесткую конфронтацию, и партнер может понять это как слабость. Для смягчения ситуации достаточно более жестко подаваемых мирных инициатив. Надо, чтобы выдерживалась структура. Конечно, нет особой беды, если она не выдерживается, но и успеха меньше.

Интонации. В жесткой конфронтации, как и в мягкой, очень важен тон. С близкими людьми палитра интонаций не очень велика. Это сдавленный голос, в нем обреченность, огорчение, обида. Обреченность в том смысле, что вы вынуждены идти на жесткую конфронтацию, хотя не желаете этого, вынуждены, потому что иначе роняете свое достоинство.

С неблизкими людьми: уверенность, гладкость, текст как бы хорошо заучен, не лезете за словом в карман. Не дарите партнеру пауз. Голос может быть твердым, даже громким, в нем может чувствоваться металл. Но никак нельзя срываться на крик. Вот здесь-то и проявится чувство меры. Можно применить нестандартные интонации. Легкая снисходительность, вальяжность, ироничность, язвительность. Когда голос бархатный, нахалы часто становятся шелковыми. Еще лучше интонации менять: от вальяжности – к ироничности, от ироничности – к снисходительности, от снисходительности – к небольшому металлу в голосе. Особенно труден вопрос с интонациями при подаче конфликтогенов. Конфликтоген только нам, посвященным, должен быть виден. Но именно в подаче конфликтогена особенно заметна наша агрессия, и именно здесь легко соскользнуть в русло неуправляемого конфликта. Поэтому в блоке жесткой конфронтации должна быть особенно жесткая самодисциплина.

Взор. В мягкой конфронтации взор был направлен по контуру верхней части фигуры и редко – в глаза. Но сейчас – жесткая конфронтация. Нужен взгляд глаза в глаза; не все время, конечно, а периодически. И периодически же – по контуру головы, то есть мы не прячем свои глаза, смело смотрим опасности в лицо. Партнер ведь тоже подает нам своим взглядом «глаза в глаза» и мимикой сигналы опасности. Нам нелегко выдержать это, и наш взор как бы автоматически уходит в сторону. На такой случай посоветую прием, который часто практикуется гипнотизерами при фасцинации (то есть гипнотизации взглядом, направленным в глаза партнера). Надо смотреть на переносицу или в середину лба. Если трудно и это, то перевести взор еще выше, к границе лба и волос. У партнера складывается впечатление, что вы смотрите ему в глаза, а вы существенно облегчаете свою задачу.

Поза. С близким человеком – как в мягкой конфронтации: поза неагрессивная. С неблизкими людьми – поза неразвязная, но независимая, с легким налетом агрессивности. При переходе от мягкой конфронтации можно положить ногу на ногу, а одним локтем опереться о спинку стула, на котором сидите. Можно сложить руки на груди. Можно откинуться на спинку стула, а ноги чуть выдвинуть вперед. Но все это должно быть не слишком вызывающе, а для придания большей стабильности защитной позиции. Так сказать, стабилизатор.

Жесты. Могут быть более энергичными, но так же, как и в мягкой конфронтации, в пределах своей фигуры. Опять же с близким человеком они, как и интонации, должны выражать горечь обиды. А с нарушителем ваших прав – чиновником – пусть они будут вальяжными, восстанавливающими баланс достоинства, но тоже не оскорбительными.

3. Управляемый конфликт.

Но вот ни мягкая конфронтация, ни жесткая конфронтация не дали результата: партнер упорствует во грехе. Или... мы решаем сразу приступить к конфликту, без постепенного увеличения давления. В любом случае, понятно, этот конфликт должен быть управляемым.

Если нет инстанции. В этом случае управляемый конфликт проводится достаточно просто. Мы сообщаем о переходе к исполнению угрозы. Еще раз выдвигаем (на всякий случай – а вдруг он передумал?) мирные инициативы. И осуществляем то, что звучало в «угрозе». Это, в общем, ситуация супругов. Конечно, можно представить себе, что они апеллируют как к инстанции к родителям, но все же с натяжкой. Это два суверена, которые решают вопросы самостоятельно. Итак, жена мужу говорит:

– Дим, ну так я уже сегодня ничего не готовлю на ужин? А может, все же помиримся?

И если «Дим» непреклонен, ужин не готовится.

Управляемый конфликт при наличии инстанции. Проводится по более сложной схеме. Начнем с блока «**Знакомство**». Обращаемся в инстанцию, и если мы с ее работниками не знакомы, то представляемся, лучше развернуто: фамилия – имя – отчество и что-то из статуса (студент, доцент, наконец, просто житель района). Просим представиться работников инстанции. Даже если мы имеем право не представляться, допустим, директору магазина при обжаловании действий продавца, – все же лучше представиться. Директору тогда психологически труднее будет отказать назвать свои имя – отчество – фамилию, а коль скоро он их назвал, он тоже как бы уязвим и поэтому более склонен к справедливому разрешению противоречий.

Усаживание. Если «инстанция» стоит, то можно разговаривать стоя. А если сидит за своим столом – обязательно надо сесть. Вы не проситель. В кабинете около стола руководителя есть стулья. Мы предполагаем, что руководитель о нарушениях знает и их покрывает. Не будем забывать, что это, однако, только предположение, хотя и очень правдоподобное. Поэтому мы ведем себя мягко-настоятельно. И усаживание должно быть тоже мягко-настоятельным. Это проявляется в том, что мы усаживаемся с одновременным произнесением фразы: «С вашего разрешения, я сяду?». Эта полуутвердительная-полувопросительная фраза психологически затруднит давление на вас: мол, мне некогда, давайте быстрее. Вы уже сидите, следовательно, разговаривать будете долго и серьезно. Поднять вас труднее, чем не разрешить сесть. Вы уже как бы заняли плацдарм. В самом деле, нелепо будет выглядеть директор, который стал бы требовать от вас встать. Полувопросительная форма предполагает, что по каким-либо весомым причинам вас могут попросить не садиться. Но это только «как бы», вы ведь входите в кабинет к руководителю, который обязан решать вопросы, так что обращаетесь вы законно. И «плотно» усаживаетесь тоже законно. Сесть настолько важно, что мы выделили это действие в отдельный блок.

Репортаж об инциденте. Это самое важное в управляемом конфликте. Репортаж должен быть именно репортажем. Два момента надо выдержать четко: без оценок и без эмоций. Нет, конечно, оценки и эмоции предполагаются, подразумеваются, но явно они звучать не должны. В репортаже надо ответить как бы на все вопросы русского языка, и только: «Что? Кто? Где? Когда? Как? Сколько? При каких обстоятельствах?». Репортаж должен быть исчерпывающим, но без лишних подробностей.

Мягкая и жесткая конфронтация и управляемый конфликт в более высокой инстанции. Как они проводятся, мы уже знаем. Все по тем же блокам. С директором магазина начинаем разговор приблизительно так.

– Вы описываете мне ваши трудности – и, получается, не хотите понять наши. Вы просите нас войти в ваше положение и не требовать то, что нам положено по закону. Но нас это все слишком затрудняет. Для нас ваши трудности означают слишком большие материальные потери и потери времени, да и большие затраты сил. Так что я бы просил вас не перекладывать на нас ваши трудности. Неужели из-за ваших трудностей вы испортите свою репутацию? Мне совсем не хотелось бы устраивать переписку с вышестоящими организациями по этому поводу. И потом встречать хмурые взгляды работников магазина. Но и вам, наверное, не нужна такая переписка. Решите ваш вопрос сами.

Если мягкая конфронтация не увенчалась успехом, то приступаем к жесткой. Вот приблизительный набор фраз при разговоре все с тем же директором.

– Вы все же не хотите решить этот вопрос здесь и теперь, хотя отдаете себе отчет в том, что это нарушение. А я все же требую исполнения вами ваших обязанностей. Вызовите, пожалуйста, вашего работника, разъясните ему его обязанности. И тогда конфликт будет исчерпан, я буду с вами и с ним здороваться в магазине или на улице, раз уж мы познакомились. Ну а если вы этого не сделаете, то значит, вас устраивает переписка с вашим начальством. Что ж, давайте поперепишемся.

Если мягкая и жесткая конфронтации с руководителем не привели к успеху, обращаемся письменно или устно в более высокую инстанцию и проводим по отношению к данному руководителю управляемый конфликт в этой более высокой инстанции.

Интонации, взор, жесты, позы. При проведении управляемого конфликта – такие же, как при мягкой конфронтации с неблизкими людьми. Проводя управляемый конфликт, имеем в виду, что, с одной стороны, руководитель или контролирующая инстанция в ответе за действия того, на кого мы подаем рекламацию. А с другой стороны, они могут ничего не знать о поведении конкретного подчиненного. Проводить конфронтацию надо в ответ на свершившийся факт, на уже поданный конфликтоген, а не на вероятность, хотя бы и очень большую. Руководитель, который пока еще не покрывает нарушителя и не скрывает от нас истинное положение дел с нашими правами, то есть пока он не обманул нас (дескать, мой подчиненный ничего не нарушал), – еще не подал конфликтоген. Поэтому наше общение с ним должно быть нейтральным, то есть конфликтогены должны изыматься. Но некоторая вероятность обмана должна заставлять нас быть в состоянии готовности. В голосе – настойчивая просьба, определенная доза уверенности, гладкость, текст без запинок, легчайший оттенок вальяжности, хорошо прочитываемое, но не преувеличенное чувство достоинства, легкое невербальное давление (есть, не дожидаясь разрешения, изредка – взгляд в глаза и т. д.).

Повышение давления в линии «мягкая конфронтация – жесткая конфронтация – управляемый конфликт». Мягкая конфронтация, жесткая конфронтация, управляемый конфликт, как мы уже писали, могут быть отдельными, как бы изолированными и независимыми друг от друга формами реагирования на конфликтоген. А могут быть ступенями в процессе воздействия на партнера-нарушителя, подавшего нам конфликтоген. Из описания алгоритмов это вроде бы ясно. Однако этим не исчерпывается вопрос о повышении давления, которое, как было сказано в требованиях к реагированию на конфликтоген, должно быть постепенным и без превышения дозировки, достаточным и необходимым. Сделаем несколько важных добавлений в этом ключе. Заканчивая мягкую конфронтацию, мы должны как бы подвести черту. Жена – мужу: «Сергей, ну так получаешься, что ты не хочешь мне помочь?». Получив ответ, что нет, не буду помогать, вы убеждаетесь, что партнер «упорствует во грехе», что его конфликтогенное поведение стабильно, и получаете тем самым основание для повышения давления, что можно смело и осуществлять. Подводим его поведение под статью уголовного, административного или морального кодекса, «шьем дело». Это уже, как мы помним, блок из жесткой конфронтации. Аналогично подводим черту и в конце жесткой конфронтации – заявлением о переходе к исполнению угрозы.

И мягкую, и жесткую конфронтации можно проводить и мягче, и жестче.

Лекция 12. Психологические типы

«Разбираться в предметах — это знать, как ими управлять и чего от них ждать. А значит, надо уметь по каким-то явным или более скрытым признакам видеть предмет в его своеобразии. В мире автомобилей это, может быть, не так сложно, а вот отличить гадюку от ужа уже сложнее. Но нужно. Так и с людьми. Но если вы хотите по прическе, пуговицам, остротам, жестам и другим мелочам научиться видеть личность, необходимо познакомиться с классификацией личностей и научиться сопоставлять по синтезу признаков, к какому психологическому типу относится та или иная личность» – А. П. Егидес. За основу данной лекции предлагаем взять материал из книги Аркадия Петровича Егидеса^a

Усвоенный материал поможет правильнее и успешнее взаимодействовать с окружающими.

Немного истории. Профессор П. Б. Ганнушкин разработал вопрос о **психопатиях**. Так что все началось с психиатрии. Если черта характера зашкаливает так, что мешает жить и тебе, и другим – это психопатия. Но впоследствии психиатры заметили, что черта характера может быть не так ярко выражена, как при психопатии, она больше мешает жить самому человеку, чем окружающим, но все же бросается в глаза, расценивается людьми как особенность или даже как странность. Такие случаи стали называть **акцентуациями**. Понятно: акцент на какой-то особенности характера. Известна книга Леонгарда об акцентуациях. Подростковые акцентуации исследовал ленинградский психотерапевт профессор А. Е. Личко. Но вставал вопрос о личностном разнообразии в пределах нормы. И вот московский психотерапевт профессор М. Е. Бурно в своих работах и лекциях стал говорить о **рисунке личности**. Здесь черта характера видна только тогда, когда ее как-то разыскивают. И совокупность всех увиденных черт складывается в рисунок личности. Такой подход на сегодня, по мнению А. П. Егидеса, является самым продуктивным.

Вот так сам автор разотождествляет рисунок личности, акцентуацию, психопатию и одновременно объединяет их в психотип в целом: «Такое разграничение неточно, приблизительно, нет четких границ. И все же если какой-то человек готов наступить “на горло собственной песне”, чтобы достичь своей заветной цели и стать лидером в городе или стране или знаменитостью на

подмостках, то мы скажем, что это паранойяльный рисунок личности. А если некто наступает на горло своим друзьям, детям, жене, заставляя их работать на то, чтобы он стал лидером, то это уже паранойяльная акцентуация. А когда кто-то уже идет по судьбам многих людей, превращая их в средство, в «тесто» свирепой истории, – тут явная паранойяльная психопатия. Но еще раз: все это очень приблизительно, и можно легко ошибиться. Грани подвижны. Рисунок личности – это психотип в норме, психопат – это психопатический психотип. Акцентуация – посредине».

Более подробную информацию читайте у автора. Для материалов представленной лекции воспользуемся номинально-стандартным описанием рисунка личности.

Паранойяльный тип (1).

Доминирующие черты характера: высокая степень целеустремленности. Испытуемый подчиняет свою жизнь определенной цели (причем достаточно большого масштаба), при этом он способен полностью пренебрегать интересами окружающих его людей, ради достижения цели он готов пожертвовать и своим благополучием, отказаться от развлечений, комфорта и т. д.

Привлекательные черты характера: высокая энергичность, независимость, самостоятельность, надежность в сотрудничестве, если его цели совпадают с целями тех людей, с которыми он вместе работает.

Отталкивающие черты характера: агрессивность, раздражительность, гневливость, которые проявляются тогда, когда кто-то или что-то оказываются на пути к достижению цели; нечувствительность к чужому горю, отсутствие душевности в отношении с людьми, авторитетность.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит отсутствия общественного признания и одобрения его успехов; он чрезвычайно честолюбив, но по большому счету, а не по мелочам.

Эпилептоидный тип (2).

Доминирующие черты характера: любовь к порядку, консервативность (не признает того, что еще не принято другими); высокий энергетизм; агрессивность (испытуемый в экстремальных ситуациях становится храбрым и даже безрассудным, а в обыденной жизни проявляется гневливость, взрывчатость, придирчивость, бывают периоды злобно-тоскливого настроения с поиском объекта, на котором можно сорвать зло).

Привлекательные черты характера: тщательность, аккуратность, исполнительность, бережливость (часто переходящие в излишний педантизм), надежность (всегда выполняет обещанное), пунктуальность, внимательность к своему здоровью.

Отталкивающие черты характера: жестокость, нечувствительность к чужому горю, чрезмерная требовательность, приводящая к раздражительности в связи с замеченным беспорядком, неаккуратностью других или нарушением ими определенных правил.

Гипертимный тип (3).

Доминирующие черты характера: постоянно повышенное настроение, экстравертированность, сочетающаяся с хорошим самочувствием.

Привлекательные черты характера: энергичность, оптимизм, щедрость, стремление помочь людям, инициативность, жизнерадостность, причем настроение не зависит от происходящего вокруг. Но высокий жизненный тонус, энергичность сочетаются с тенденцией разбрасываться и не доводить начатое до конца.

Отталкивающие черты характера: поверхностность, неспособность долго сосредоточиваться на каком-либо конкретном деле, постоянная спешка (стремится заняться чем-то более интересным в данный момент), перескакивание с одного дела на другое (может одновременно посещать несколько кружков или секций, но больше месяца редко там задерживается), неорганизованность, фамильярность, готовность на безудержный риск, грубость (но без всякого зла), склонность к прожектерству и аморальным поступкам, но не умышленно, и сразу готов покаяться.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит однообразной обстановки, монотонного труда, требующего тщательной, кропотливой работы или резкого ограничения общения; его угнетает одиночество или вынужденное безделье.

Истероидный тип (4).

Доминирующие черты характера: демонстративность, то есть стремление постоянно быть в центре внимания, причем иногда любой ценой, эгоцентризм, жажда внимания, восхищения, почитания, поклонения.

Привлекательные черты характера: упорство и инициативность, коммуникабельность и целеустремленность, находчивость и активность, организаторские способности, самостоятельность и готовность взять на себя руководство, энергичность, хотя быстро выдыхается после выплеска энергии.

Отталкивающие черты характера: способность к интригам и демагогии, лживость и лицемерие, задиристость и бесшабашность, необдуманнный риск (но только в присутствии зрителей), похвальба, учет только своих желаний, завышенная самооценка, обидчивость, когда задевают его лично.

«Слабое звено» этого психотипа: неспособность переносить удары по эгоцентризму, разоблачение его вымыслов, а тем более их высмеивание, что может привести к острым аффективным реакциям, включая изображение суицидальных попыток.

Шизоидный тип (5).

Доминирующие черты характера: интровертированность, то есть фиксация интересов на явлениях собственного внутреннего мира.

Это ярко выраженный мыслительный тип, постоянно осмысливающий окружающую действительность. При этом он самостоятельно создает схемы, анализы и пытается с их помощью объяснить существующий мир.

Привлекательные черты характера: серьезность, несуетливость, немногословность, устойчивость интересов и постоянство занятий. Может долго трудиться над своими идеями, но не пробивает их, не внедряет в жизнь.

Отталкивающие черты характера: замкнутость, холодность, рассудочность. Малоэнергичен, малоактивен при интенсивной работе, эмоционально холоден, почти не выражает никаких эмоций, равнодушен к чужой беде. Но его эгоизм не сознательный, он просто не замечает чужого горя. В то же время может быть сам легко ранимым, так как самолюбив. Не любит, когда критикуют его систему.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит ситуации, когда нужно устраивать неформальные эмоциональные контакты, и насильственное вторжение посторонних людей в его внутренний мир.

Психастеноидный тип (6).

Доминирующие черты характера: неуверенность и тревожная мнительность, опасение за свое будущее и будущее своих близких.

Привлекательные черты характера: аккуратность, серьезность, добросовестность, рассудительность, самокритичность, ровное настроение, верность данным обещаниям, надежность.

Отталкивающие черты характера: нерешительность, определенный формализм, безынициативность, склонность к бесконечным рассуждениям, самокопание, наличие навязчивых идей, опасений. Причем опасения адресуются в основном к возможному событию, даже маловероятному в будущем, по принципу «как бы чего не случилось» (вдруг начнется война, вдруг мои близкие заболеют, вдруг я не сдам экзамен и т. п.).

Поэтому испытуемый вырабатывает для себя определенные формы защиты: либо верит в приметы, считая их панацеей от всех бед, либо проявляет сознательный педантизм и формализм, в основе которых лежит идея о том, что если все заранее тщательно продумать, предусмотреть, а потом действовать, не отступая от намеченного плана, то ничего плохого не случится, все обойдется.

Такому типу трудно принять решение, он часто сомневается, все ли обстоятельства и возможные последствия он учел. При этом у него формируется мотив избегания неудач. Но если все же решение принимается, то испытуемый начинает действовать немедленно, так как боится сам за себя – «вдруг передумаю».

«Слабое звено» этого психотипа: боязнь ответственности за себя и за других.

Сензитивный тип (7).

Доминирующие черты характера: повышенная чувствительность, впечатлительность, чувство собственной неполноценности.

Привлекательные черты характера: доброта, спокойствие, внимательность к людям, чувство долга, высокая внутренняя дисциплина, ответственность, добросовестность, самокритичность, повышенная требовательность к себе, стремление преодолеть свои слабые стороны.

Отталкивающие черты характера: мнительность, пугливость, замкнутость, склонность к самобичеванию и самоунижению, растерянность в трудных ситуациях, повышенная обидчивость и конфликтность на этой почве.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит насмешек или подозрения окружающих в неблагоприятных поступках, недоброжелательное внимание или публичные обвинения.

Гипотимный тип (8).

Доминирующие черты характера: постоянно пониженное настроение, склонность к депрессивным аффектам.

Привлекательные черты характера: совестливость и острый критический взгляд на мир.

Отталкивающие черты характера: обидчивость, ранимость, постоянное уныние, склонность искать у себя проявление недомоганий, различных заболеваний, почти полное отсутствие интересов и увлечений.

Низкая энергетичность выражается в быстрой утомляемости, он часто впадает в депрессию. Из-за этого его действительно преследуют неудачи, он к этому привыкает, жалуясь окружающим на судьбу, на несправедливое отношение к себе.

«Слабое звено» этого психотипа: открытое несогласие с ним в восприятии действительности.

Конформный тип (9).

Доминирующие черты характера: постоянная приспособляемость к своему непосредственному окружению, почти полная зависимость от малой группы, в которую испытуемый входит в данный момент.

Жизненный девиз: «Думать, как все, делать, как все и чтобы все было, как у всех». Это распространяется и на стиль одежды, и на манеру поведения, и на взгляды по самым важным вопросам и проблемам.

Испытуемый очень привязчив к группе сверстников и принимает систему ее ценностей без всякой критики. Поэтому его ближайшее будущее во многом зависит от характера и направленности группы, в которую он входит в данный момент.

Привлекательные черты характера: дружелюбие, исполнительность, дисциплинированность, покладистость, не является источником конфликтов или раздоров.

Собственной смелости и решительности что-то предложить у него, как правило, не хватает, поэтому он соглашается с теми предложениями, которые поступают от лидеров. Но если в группе модно быть «храбрым», он может стать таким.

Отталкивающие черты характера: несамостоятельность, безволие, отсутствие критичности, что может послужить причиной аморальных поступков.

Но если группа, в которую входит испытуемый в данный момент, имеет положительную направленность, то и он может достичь серьезных успехов.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит крутых перемен, ломки жизненного стереотипа. Лишение привычного окружения может послужить причиной реактивных состояний.

Неустойчивый тип (10).

Доминирующие черты характера: полная непостоянность проявлений, зависимость не только от группы окружающих его людей, но и от любого человека, который в эту минуту оказался рядом с ним.

Привлекательные черты характера: общительность, открытость, услужливость, доброжелательность, быстрота переключения в делах и общении.

Часто бывает послушен, готов искренне выполнить просьбу взрослых, но его желания быстро пропадают, и через некоторое время испытуемый забывает о том, что обещал, или ленится и придумывает массу причин, объясняющих невозможность выполнить обещанное.

Отталкивающие черты характера: безволие, тяга к пустому времяпрепровождению и развлечениям, болтливость, хвастовство, соглашательство, лицемерие, трусость, безответственность.

«Слабое звено» этого психотипа: безнадзорность, бесконтрольность, которые иногда приводят к серьезным последствиям.

Астенический тип (11).

Доминирующие черты характера: повышенная утомляемость, раздражительность, склонность к ипохондрии.

Привлекательные черты характера: аккуратность, дисциплинированность, скромность, покладистость, исполнительность, дружелюбие, незлопамятность, способность к раскаиванию.

Отталкивающие черты характера: капризность, неуверенность в себе, вялость, забывчивость, стеснительность, заниженная самооценка, не может постоять за себя. Испытывает большую тревогу в случае изменения внешних обстоятельств, ломки стереотипов, так как одним из механизмов психологической защиты является привыкание к одним и тем же вещам, укладу жизни.

«Слабое звено» этого психотипа: внезапные аффективные вспышки из-за сильной утомляемости и раздражительности.

Лабильный тип (12).

Доминирующие черты характера: крайняя изменчивость настроения, которое меняется слишком часто и чрезмерно резко от ничтожных (незаметных для окружающих) поводов. От душевного состояния в данный момент зависит практически все: и аппетит, и сон, и общее самочувствие, и желание общаться, и работоспособность.

Привлекательные черты характера: этого подростка отличают глубокие чувства, искренняя привязанность к тем, с кем он в хороших отношениях, кого любит и о ком заботится. Причем эта привязанность сохраняется, несмотря на изменчивость его настроения.

Отталкивающие черты характера: раздражительность, вспыльчивость, драчливость, ослабленный самоконтроль, склонность к конфликтам (в периоды подавленного настроения). Во время простого разговора может вспыхнуть, навернуться слезы, готов сказать что-то дерзкое, обидное.

Циклоидный тип (13).

Доминирующие черты характера: смена двух противоположных состояний – гипертимного и гипотимного, циклические изменения эмоционального фона (периоды приподнятого настроения сменяются фазами эмоционального спада).

Привлекательные черты характера: инициативность, жизнерадостность, общительность (в периоды подъема настроения, когда он похож на гипертима); грусть, задумчивость, вялость, упадок сил – все валится из рук; то, что легко получалось вчера, сегодня совсем не получается или требует невероятных усилий (в периоды спада настроения, когда он похож на гипотима).

Отталкивающие черты характера: непоследовательность, неуравновешенность, безразличие, вспышки раздражительности, чрезмерной обидчивости и придирчивости к окружающим. Во время спада труднее становится и жить, и учиться, и общаться. Компании начинают раздражать, риск и приключения, развлечения и контакты теряют свою прежнюю привлекательность. Испытуемый становится на время «домоседом».

Ошибки, мелкие неприятности, которые случаются в этот период из-за плохого самочувствия, переживаются им очень тяжело, тем более что есть с чем сравнивать.

На реплики и замечания отвечает с недовольством и грубостью, хотя в глубине души сильно переживает эти внезапные для него изменения. Но чувства безысходности не бывает, так как он понимает, что пройдет определенное время и все снова станет хорошо, все будет получаться, как и прежде. Нужно только переждать этот период спада.

«Слабое звено» этого психотипа: эмоциональное отвержение со стороны значимых для него людей и коренная ломка жизненных стереотипов.

Лекция 13. Профессиональная деятельность как интегративный статус «Я-социального»

Выбор профессии – важнейшее дело в жизни человека. Конечно, профессию желательно выбрать, сразу попав в точку. Что необходимо для этого:

– во-первых, выявить личностные особенности человека, который стоит на пороге выбора профессионального пути: склонности, интересы, психологический тип.

– во-вторых, изучить, так называемый, социальный заказ, то есть то, что на момент выбора профессии более всего востребовано обществом.

Далее соизмеряете свои возможности и желания с потребностями общества и делаете наиболее для вас оптимальный выбор.

Конечно, можно пойти более длинным и сложным путем: сначала освоить интересное для себя, но не очень значимое для общества дело, овладеть им в совершенстве, сделать себе ИМЯ, а потом сформировать у людей потребность в твоих услугах. Зато этот путь творческий. В общем, заметим еще раз, возможности и желания все же лучше совместить оптимально.

В прошлом веке очень модно было квалифицировать трудовую деятельность как *умственную* и *физическую*. Педагог, врач, инженер, программист – это пример профессий умственной сферы. Слесарь, плотник, шофер – физической. То есть слесарь, плотник, шофер, работая руками, исключает умственную деятельность как процесс, сопровождающий профессиональную деятельность, или представителям «умственных» профессий совершенно не нужно напрягать тело, совершая какие-либо фрагменты профессиональной деятельности? Мы не будем выявлять причины такой классификации, однако заметим, что в любой профессиональной деятельности в разных соотношениях интегрирует и умственная и физическая деятельность организма.

В классификации академика К. П. Петрова «труд условно делится на *управленческий* и *производительный*». Соответственно и требования, предъявляемые к личности в профессиональном плане, радикально отличаются. Например, хороший директор школы – это хороший управленец, а хороший учитель – это хороший педагог. Чувствуете разницу?

В профессиональной сфере есть два вектора личностного развития: вверх по социальной карьерной лестнице и в сторону уникальности своего профессионального «Я». Например, после окончания медицинского института сначала можно освоить врачебно-лечебную компетенцию поверхностно, но достаточно для того, чтобы «заметили нужные люди». Затем прокладывать административный путь вверх (легче будет, если получить дополнительное профессиональное образование в сфере муниципального управления и, на всякий случай, защитить кандидатскую диссертацию, лучше – в сфере экономики и управления): заведующий отделением, главный врач, начальник здравоохранения муниципального округа, министр здравоохранения страны, наконец. Это, если шагать через одну-две ступени, а то и на лифте сразу на нужный этаж. Понимаете, что такой путь требует огромной энергетической потенции и, как правило, мощной социальной поддержки: связь с общественностью, принадлежность к «ведущим» и «ведомым», нужным людям, политическим структурам и т. д. и т. п.

А можно идти другим путем. Если благороднейшая профессия врача действительно ваше призвание, вся внутренняя энергия без особых усилий будет направлена на то, чтобы вы развивали профессиональную компетентность и доводили ее до уровня высшего мастерства. Тогда нескончаемое чувство удовлетворения будет сопровождать вас на протяжении всей активной профес-

сиональной жизни. Статус высокопрофессионального врача клиники (города, страны) придаст вам хорошее самочувствие, уверенность и добавит сил для благостных и творческих дел!

Ни в первом, ни во втором случае нет правильного или неправильного выбора. Важно адекватно определиться в профессиональном росте. Нужны и хорошие управленцы, и хорошие специалисты. Выбор за вами!

Лекция 14. Профессиограмма. Программа профессионального развития

Профессиограмма – это научно обоснованные нормы и требования, которые предъявляются к специалисту: к видам его профессиональной деятельности, его личностным, профессионально-значимым качествам, позволяющим эффективно выполнять требования профессии, получать необходимый для общества продукт и вместе с тем создают условия для личностного саморазвития.

Исходя из того, что профессиональная деятельность педагога профессионального обучения включает элементы и управленческой деятельности, и производительного труда, предлагаем на примере профессиограммы педагога профессионального обучения составить личностную программу профессионального развития.

Профессиограмма успешного педагога профессионального обучения.

Профессиональные качества успешного педагога:

- способность к анализу и самоанализу;
- гибкость и широта мышления;
- умение заинтересовать своим замыслом;
- лидерские качества, умение повести за собой;
- направленность на изменение существующих условий в сторону улучшения;
- профессиональная направленность (целеполагание, мотивация);
- профессиональная компетентность (высокий дидактический уровень учебных занятий, знание содержания предмета, методическая грамотность);
- педагогическое сознание и самосознание (воззрения, установки, мотивы деятельности, объективное представление о своих силах, возможностях, склонностях);
- потребность в совершенствовании своей профессиональной деятельности;
- постоянное стремление к совершенствованию образовательной среды;
- потребность в саморазвитии;
- интерес к педагогической науке и передовому опыту.

Креативные качества

- поиск нового, самостоятельность в определении проблемных ситуаций,
- способность к выдвижению и реализации новых идей,
- способность создать творческую атмосферу, направленную на личностное развитие обучающихся.

Личностные качества успешного педагога

- высокая мотивация к педагогической деятельности, увлеченность работой;
- общая и профессиональная культура личности;
- эрудированность;
- волевая активность;
- целеустремленность;
- развитое воображение, креативность;
- педагогическая наблюдательность;
- высокий уровень концентрации, распределения внимания; развития памяти; рефлексивных умений, мышления, вербального интеллекта, умение передавать другим накопленный опыт;
- проектировочные умения: умение прогнозировать и определять программу личностного развития обучающихся;
- педагогический такт;
- высокий уровень проявления интереса и уважения к другому человеку;
- стремление к самопознанию и саморазвитию;
- ярко выраженная гуманистическая направленность, проявление эмпатии, толерантности;
- яркость, обаяние, артистизм;
- умение позиционировать оптимизм;
- высокий уровень личностных достижений.

Индивидуальная программа профессионального становления и развития личности студента – это целенаправленные мероприятия по формированию профессионально-важных качеств личности, самоорганизации профессионального развития, спланированные на основе психодиагностических заключений.

При составлении программы профессионального становления и развития личности необходимо учитывать нормы и требования, обозначенные в профессиограмме, или параметры успешности в той или иной профессиональной деятельности, в нашем примере – в профессиональном обучении.

При оценке качества составления программы предлагаем ориентироваться на следующие параметры:

- знание структуры и содержания программы профессионального становления и развития;
- умение прогнозировать результат;
- умение ставить цели и задачи;
- умение адекватно выбирать средства достижения поставленных целей и задач;
- своевременность самоконтроля;
- аккуратность оформления.

Ниже приведен образец программы профессионального становления и развития личности студента – будущего педагога профессионального обучения.

Программа профессионального становления и развития личности студента – будущего педагога профессионального обучения

1. Паспорт программы

1.1. Фамилия, имя, отчество исполнителя. _____

1.2. Место учебы: _____

1.3. Назначение программы: Организация самостоятельной деятельности по вопросам личностного развития и профессионального становления студента. Получение знаний в вопросах разработки программ личностного роста на основе научного подхода; формирование и развитие умений самоорганизации и целеполагания.

1.4. Этапы реализации программы

Первый курс (январь – май):

II семестр (январь – февраль): Определение уровня развития профессионально-важных качеств личности (первичная контрольная психологическая самодиагностика).

II семестр (март): Согласование с консультантом действий по анализу исходного состояния профессиональной готовности, формулирование личностных противоречий, постановка целей.

II семестр (апрель): Определение направлений программно-преобразовательных действий в личностном и профессиональном становлении и развитии.

II семестр (май): Согласование программы с консультантом. Получение экспертного заключения уровня качества разработанной программы.

Второй курс (сентябрь – май): Самостоятельная реализация запланированных мероприятий в соответствии с индивидуальным планом.

Третий курс (сентябрь – май), четвертый курс (сентябрь – май): Самостоятельная реализация запланированных мероприятий в соответствии с индивидуальным планом. Промежуточный самоконтроль: сопоставление целей с результатами достижений; при необходимости – консультация психолога; корректировка планов.

Пятый курс (сентябрь – май)

IX семестр (сентябрь – декабрь): Определение уровня развития профессионально-важных качеств личности (повторная контрольная психологическая самодиагностика). Сопоставление результатов психодиагностики с результатами первичной психодиагностики. Итоговый самоконтроль: сопоставление целей с результатами достижений; при необходимости – консультация психолога.

X семестр (январь – февраль): Анализ состояния профессиональной готовности, формулирование личностных противоречий, постановка целей. Разработка программы личностного развития на последующие пять лет.

X семестр (март – май): Самостоятельная реализация запланированных мероприятий в соответствии с индивидуальным планом.

2. Анализ исходного состояния профессиональной готовности

Мотив выбора места учебы и профессии, соответствие личностных качеств избранной профессии: сопоставить с результатами психологической диагностики, сравнить уровень профессиональных знаний, умений, навыков с профессиональными требованиями, соизмерить соответствие полученных представлений о профессии за период обучения более ранним представлениям, определить перспективу устройства на работу, исходя из личных возможностей (заполняется самостоятельно): _____

3. Характеристика противоречий и проблем в организации профессионального становления (на основе сопоставления реального положения уровня профессиональной готовности с требуемым) _____

4. Формулировка целей, реализация которых поможет достичь желаемого состояния личности в профессиональном становлении (предложение, которое начинается с глагола неопределенной формы, измеряемо и имеет конкретный временной отрезок) _____

Программно-преобразовательная деятельность

№ п/п	Направление и цели	Содержание деятельности	Примерные сроки	Результат деятельности	Отметка о выполнении

Лекция 15. Психология семейной жизни

Психология семейной жизни – это раздел социальной психологии или, как говорит А. П. Егидес, «семьеведение». Вне сомнения, данная лекция – это лишь краткий ориентир для проникновения в пространство душевных проживаний семьи как значимого для всякой личности интерперсонального пространства.

В данной лекции ограничимся определением, данным Н. Я. Соловьевым: «Семья – это малая социальная группа общества, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, то есть отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами и другими родственниками, живущими вместе и ведущими общее хозяйство. Семья играет огромную роль в жизни как отдельной личности, так и всего общества.

Важнейшими характеристиками семьи являются ее функции, структура и динамика.

Функции семьи. Жизнедеятельность семьи, непосредственно связанная с удовлетворением определенных потребностей ее членов, называется *функцией семьи*. Функций у семьи столько, сколько видов потребностей в устойчивой, повторяющейся форме она удовлетворяет. Рассмотрим основные.

Воспитательная функция состоит в том, что удовлетворяются индивидуальные потребности в отцовстве и материнстве; в контактах с детьми и их воспитании; в том, что родители могут «реализоваться» в детях. В ходе реализации воспитательной функции семья обеспечивает социализацию подрастающего поколения, подготовку новых членов общества.

Хозяйственно-бытовая функция заключается в удовлетворении материальных потребностей членов семьи (пища, кров и т. д.), содействует сохранению их здоровья; в ходе выполнения семьей этой функции обеспечивается восстановление затраченных в труде физических сил.

Эмоциональная функция – удовлетворение ее членами потребностей в симпатии, уважении, признании, эмоциональной поддержке, психологической защите.

Функция духовного (культурного) общения – удовлетворение потребностей в совместном проведении досуга, взаимном духовном обогащении, она играет значительную роль в духовном развитии членов общества.

Функция первичного социального контроля – обеспечение выполнения социальных норм членами семьи, в особенности теми, кто в силу различных обстоятельств (возраст, заболевание и т. п.) не обладает в достаточной степени способностью самостоятельно строить свое поведение в полном соответствии с социальными нормами.

Сексуально-эротическая функция – удовлетворение сексуально-эротических потребностей членов семьи. С точки зрения общества важно, что семья при этом осуществляет регулирование сексуально-эротического поведения ее членов, обеспечивая биологическое воспроизводство общества.

С течением времени происходят изменения в функциях семьи: одни утрачиваются, другие появляются в соответствии с новыми социальными условиями. Качественно изменилась функция первичного социального контроля. Повысился уровень терпимости к нарушениям норм поведения в сфере брачно-семейных отношений (рождение внебрачных детей, супружеские измены и т. п.). Развод перестал рассматриваться как наказание за недостойное поведение в семье.

Нарушения функций семьи – это такие особенности ее жизнедеятельности, которые затрудняют или препятствуют выполнению семьей ее функций. Способствовать нарушениям может весьма широкий круг факторов: особенности личностей членов семьи и взаимоотношений между ними, определенные условия жизни. Например, причиной нарушений воспитательной функции семьи может стать и отсутствие у родителей соответствующих знаний и навыков, и нарушения в их отношениях (конфликты по вопросам воспитания, вмешательство других членов семьи и т. д.).

Структура семьи – состав семьи и число ее членов, а также совокупность их взаимоотношений. Анализ структуры семьи дает возможность ответить на вопрос, каким образом реализуется функция семьи: кто в семье осуществляет руководство и кто является исполнителем, как распределены между членами семьи права и обязанности. С точки зрения структуры, можно выделить семьи, где руководство сосредоточено в руках одного человека, и семьи, где явно выражено равное участие всех членов в управлении. В первом случае говорят об авторитарной системе отношений; во втором – о демократической. Различной может быть структура семьи в зависимости от того, как в ней распределены основные обязанности: равномерно или же большая их часть сосредоточена в руках одного члена семьи.

Наиболее распространенная структура семьи в нашем обществе – это семья, включающая взрослых (мужа и жену, нередко кого-то из родителей) и детей, причем в нашей стране для семьи наиболее типично наличие одного-двух детей (В. А. Белова).

Нарушения структуры семьи – это такие особенности, которые препятствуют выполнению семьей ее функций. Например, неравномерность распределения хозяйственно-бытовых обязанностей между супругами является нарушением структуры взаимоотношений в семье, поскольку препятствует удовлетворению ряда потребностей того супруга, который взял на себя основную нагрузку (потребностей в восстановлении физических сил, в культурном, духовном обогащении).

Динамика развития семьи. Функции и структура семьи могут изменяться в зависимости от этапов ее жизнедеятельности. Существуют различные системы выделения основных этапов жизненного цикла. Наиболее известна система «стадий», где в качестве основного признака разграничения стадий использовался факт наличия или отсутствия детей в семье и их возраст.

Помимо ситуативных стрессов выделяют и те, которые предусмотрены коллизиями развития личности/организма, семьи и других социальных групп – «нормативные стрессы и стрессоры» и кризисы развития. Они могут быть описаны как критические точки прохождения семьи от фазы к фазе в ее жизненном цикле. Именно в этих точках прежние способы достижения целей, применявшиеся в семье ранее, не способствуют достижению новых потребностей, появившихся у членов семьи.

Как правило, выделяют следующие фазы в жизненном цикле семьи:

1. Вовлечение. Встреча супругов, их эмоциональное притяжение друг к другу.
2. Принятие и развитие новых родительских ролей.
3. Принятие в семью новой личности. Переход от диадных отношений супругов к отношениям в треугольнике.
4. Введение детей во внесемейные институты.
5. Принятие подростковости.
6. Экспериментирование с независимостью.
7. Подготовка к уходу детей из семьи.
8. Уход детей из семьи, принятие их ухода, жизнь супругов «глаза в глаза».
9. Принятие факта ухода на пенсию и старости.

Лекция 16. Трансперсона

Ниже приводятся фрагменты книги В.В. Козлова «Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности»⁹.

Трансперсона материальная.

Трансперсона материальная – это предметы, их особая архитектоника, изображения и архитектурные сооружения, которым придается одухотворенный, сакральный, волшебный характер.

Мы можем трансперсону материальную дифференцировать по многим основаниям:

- по принадлежности к духовным традициям (христианские, мусульманские, буддийские, даосские и т. д.);
- по возрасту (архаические, древние, средневековые, нового времени);
- по объему предметной соотнесенности (микро, макро и мегауровни)

⁹Козлов, В.В. Интегративная психология : Пути духовного поиска или освящение повседневности / В.В. Козлов. – М. : Изд-во ин-та психотерапия, 2007. – 528 с.

В силу того, что анализ по принадлежности к духовной традиции и по возрасту трансперсоны займет много места, времени, усложнит изложение в силу громоздкости объема фактического материала, мы проведем конспективное исследование по третьему основанию.

Микроуровень трансперсоны материальной. При первом приближении мы можем вычлени множество «хабитусных» (касающихся внешнего облика) особенностей, отражающих принадлежность к определенной духовной общине или традиции: прическа, макияж, татуировка, раскраска: пейсы иудаистов, длиннородость и длинноволосость священников православия, тонзура католиков, многолетняя нестриженность ногтей и волос голых аскетов в лесных санкхьях Индии, бритые головы буддийских монахов и др.

Продолжением отражения такой принадлежности является одежда или предметы, ее заменяющие: первые аскеты христиане носили черные или коричневые одежды, а поверх – плащ философа; монахов доминиканского ордена называли «черными монахами» из-за черного цвета их одежды, а также рясы православных священников, оранжевые одежды буддийских монахов, особые убрания из перьев, шкурок животных и бубенчиков сибирских шаманов и др.

Для конкретизации рассмотрим две одежды представителей духовных конфессий: католических и православных священников. Католические священники имеют следующие элементы в одеяниях: альба – белая длинная тога, которую он надевает, совершая наиболее важные богослужения, стола – длинный плат, который возлагается на плечи, казула – верхнее облачение, которое представляет собой длинное, широкое полотно с отверстием для головы, надеваемое на плечи так, чтобы концы покрывали фигуру священника спереди и сзади. Традиционная повседневная одежда – сутана – черное разрезное платье с застежками до пола. Цвет сутаны зависит от степени священнослужителя: черную носят священники, епископы – фиолетовую, кардиналы – красную, белую – Папа. Епископ носит поверх сутаны широкий полотняный епископский пояс, конец которого свисает вниз: у епископа пояс малинового цвета, у кардинала – красного, у Папы – белого. На плечах поверх сутаны епископ носит пелерину, именуемую мантией. На голове – епископская шапочка – небольшой круглый головной убор с коротеньким хохолком посередине: ее цвет варьируется в зависимости от сана точно так же, как в случае с сутаной и поясом (сходные шапочки черного цвета носят в некоторых монашеских орденах и священники).

Облачение православного священника состоит из подризника, епитрахили, пояса, поручей и ризы.

Так, подризник делается из тонкой белой материи и рукава у него узкие со шнурками на концах, которыми они затягиваются на руках. Белый цвет подризника напоминает священнику, что он должен всегда иметь чистую душу и проводить беспорочную жизнь. Кроме того, подризник напоминает собою еще и тот хитон, в котором ходил Иисус Христос и совершал благие деяния.

Епитрахиль есть орарь, сложенный вдвое так, что, огибая шею, он спускается спереди вниз двумя концами, которые для удобства сшиты или чем-нибудь соединены между собою. Епитрахиль знаменует особенную, двойную, сравнительно с диаконом, благодать, подаваемую священнику для совершения таинств. Без епитрахили священник не может совершать ни одной службы, как и диакон – без ораря.

Пояс надевается поверх епитрахили и подризника и знаменует готовность служить Господу. Пояс знаменует также Божественную силу, которая укрепляет священнослужителей в прохождении их служения. Пояс напоминает и то полотно, которым препоясался Иисус из Назарета при омовении ног своим ученикам на Тайной Вечери.

Риза надевается священником сверх других одежд. Одежда эта длинная, широкая, без рукавов, с отверстием для головы сверху и с большой вырезкой спереди для свободного действия рук. Своим видом риза напоминает ту багряницу, в которую был облечен страждущий Спаситель. Ленты, нашитые на ризе, напоминают потоки крови, которые текли по Его одеждам. Вместе с тем, риза напоминает священникам и об одежде правды, в которую они должны быть облечены, как служители Христовы. Поверх ризы, на груди у священника находится наперсный крест.

За усердную, продолжительную службу священникам даются в награду набедренник, то есть четырехугольный плат, привешиваемый на ленте через плечо за два угла на правом бедре, означающий меч духовный, а равно и головные украшения – скуфья и камилавка.

Дополнительным элементом принадлежности к духовной традиции в материальной трансперсоне являются различные амулеты, талисманы и символные предметы, вещи с различными фигурами, знаками, надписями. Они могут быть сделаны из любого природного материала, дерева, камня, металла. Кроме символа принадлежности к традиции они в соответствии с верованиями несут функцию предохранения от болезней, чар, ран и других несчастий.

Древние египтяне носили на шее амулет в форме Скарабея, евреи – кожаные квадратики с библейскими изречениями на пергаменте или бумаге, греки – филактерий, который надевался ребенку сразу после рождения и т. д.

Римляне носили на шнурках на шее футлярчики из различных материалов с мистическими знаками и изречениями. Христиане с древности и по сегодняшний день носят энколпии (нагруд-

ные кресты), филактерии и медали (Agnus Dei), бронзовых или стеклянных рыб с ушками для навешивания (слово «icJiV», то есть рыба; включает в себе начальные буквы греческих слов «Иисус Христос, Сын Божий, Спаситель»).

В современном мире талисманов и амулетов порождено огромное количество. Они имеют принадлежность к разным уровням культуры, духовных и конфессиональных идентификаций, степеней сакрализации. Их воздействие на личность зависит от единственной переменной – веры. Чем больше сокровенных смыслов, тайных надежд и чаяний вложено в эти предметы, тем больше в них силы. Дело не в предмете. Дело в мифе, сакрализации, мистификации, человеке.

Следующий пространственный шаг, который расширяет и завершает микроуровень трансперсоны материальной, это домашне-бытовые сакральные сооружения, которые для домочадцев несут духовный смысл.

Во всех традициях и мировых религиях есть место для моления или других ритуальных действий в быту, дома. У православных в красном углу (крайний правый угол от входной двери) есть домашний алтарь, где находятся основные атрибуты веры – основная домашняя икона (иногда иконостас), горящая лампады и свечи во время церковных праздников, туда кладутся жертвенные просфора, святая вода и крашенные яйца в пасху. У католиков это крест, статуэтки Христа, Богородицы или каких-то евангельских сюжетов, к которым возносятся молитвы. В мусульманстве молитвы обращены на восток, можно сказать в чистое пространство восхода солнца. При этом деяние молитвы происходит в молельной комнате отдельной для мужчин и женщин. Предметное подкрепление чрезвычайно простое, можно сказать аскетичное: четки, Коран и коврик для моления. Домашние алтари в индологических религиях многообразны, часто отличаются многобожеством и сложностью структуры, но выполняют те же самые функции.

Макроуровень трансперсоны материальной. К этому уровню относятся отдельные храмы, церкви, мечети, дацаны, молельные дома, а также места с особым сакральным смыслом, в которых совершаются различные базовые ритуалы духовных традиций. В европейской традиции (да и во многих оформленных восточных и азиатских традициях) центральное сакральное место в них занимает алтарь (от лат. alta ara – высокий жертвенник).

Что касается христианской традиции, то в православной церкви алтарем называется часть храма, предназначенная для священнослужителей и отделенная от средней части храма высоким иконостасом. В нем находится престол в виде равностороннего прямоугольника, с положенными на нем антиминсом, крестом, Евангелием. Алтарь означает небо, где обитает Бог, а храм – землю. Считается, что на престоле невидимо присутствует сам Христос и потому касаться его могут только священники.

Алтарь отделяется от средней части храма особой перегородкой, которая уставлена иконами и называется иконостасом.

В иконостасе имеются три двери или трое врат. Средние врата, самые большие, помещаются в середине иконостаса и называются Царскими Вратами, потому что через них Сам Господь Иисус Христос, Царь Славы, невидимо проходит в Святых Дарах. Через царские врата никому не разрешается проходить, кроме священнослужителей. Царские врата украшаются изображением на них икон: Благовещения Пресвятой Богородицы и четырех евангелистов: Матфея, Марка, Луки и Иоанна. Над царскими вратами помещается икона «Тайная вечеря».

Справа от царских врат – икона Спасителя, слева – икона Божьей Матери. Далее, справа от иконы Спасителя, находится южная дверь, а слева от иконы Божьей Матери – северная дверь. На этих боковых дверях изображаются архангелы Михаил и Гавриил, или первые диаконы Стефан и Филипп, или первосвященник Аарон и пророк Моисей. Боковые двери называются еще диаконскими вратами, так как через них чаще всего проходят диаконы.

Дальше, за боковыми дверями иконостаса, помещаются иконы особо чтимых святых. Первой иконой справа от иконы Спасителя (не считая южной двери) должна быть всегда храмовая икона, то есть изображение того праздника или того святого, в честь которого освящен храм.

На самом вершине иконостаса помещается крест с изображением на нем распятого Господа нашего Иисуса Христа.

Кроме иконостаса, иконы размещаются по стенам храма, в больших киотах, то есть в особых больших рамах, а также располагаются на аналоях – особых высоких узких столиках с наклонной поверхностью.

Некоторая часть алтаря находится перед иконостасом. Ее называют солеей (греч. «возвышение посреди храма»), а ее середину – амвоном (греч. «восхожу»). С амвона священник произносит самые значительные слова при совершении службы. Амвон символически очень значим. Это и гора, с которой проповедовал Христос, и вифлеемская пещера, где он родился, и камень, с которого ангел возвестил женам о вознесении Христа. По краям солеи у стен храма устраивают клиросы – места для певцов и чтецов. Само название клиросов происходит от названия певчих-священников «клирошане», то есть певчие из священнослужителей, клира (греч. «жребий,

надел»). У самых клиросов обыкновенно ставят хоругви – иконы на материи, прикрепленные к длинным древкам в виде знамен. Их носят во время крестных ходов.

В лютеранских церквях находится алтарь украшенный крестом, цветами и свечками, в кальвинистских только простой, снабженный крестом, стол. В православной церкви алтарь с иконостасом имеют не только духовную, но и эстетическую, историческую и реальную материальную ценность. Так, в Свято-Троицком соборе иконостас сделан из итальянского мрамора, а иконы – известные работы Ван Дейка, Куверчино, Якимова, И. Х. Рубенса, Рафаэля Менгса. Рака с мощами святого Александра Невского из серебра, на раке – покров с бриллиантами, пожертвованный императрицей Екатериною II, с восточной стороны раки – серебряная пирамида с двумя ангелами, трофеи и воинские доспехи с древним оружием. На изготовление всех этих предметов употреблено до 87 пудов серебра.

Храмы не только по внешнему виду, но и по внутренней архитектуре, отличаются от всех других зданий: жилых, административных или промышленных. Главное отличие трансперсоны материальной на макроуровне заключается в том, что любое сооружение имеет глубокий символизм и мифологическое, культурно-историческое, мистическое, психодуховное насыщение.

Для примера рассмотрим православные храмы. Они в своем основании устраиваются в виде креста. Это означает, что храм посвящен распятому на кресте Иисусу и что крестом Иисус Христос не только избавил человеческий род от власти темных сил, но и пожертвовал собой ради искупления его грехов. То, что храм устраивается в виде продолговатого корабля, означает, что Церковь, подобно Ноеву ковчегу, ведет нас по морю жизни к тихой пристани в Царстве Небесном. Иногда храм устраивается в виде круга, что символизирует вечность Церкви Христовой. Если храм устроен в виде восьмиугольника, то это символ звезды, означающей, что Церковь, словно путеводная звезда, сияет в этом мире.

Здание храма обыкновенно завершается сверху куполом, изображающим собою небо. Купол заканчивается главою, на которую ставится крест во славу главы Церкви – Иисуса Христа. Часто на храме строят не одну, а несколько глав, тогда две главы означают два естества (Божеское и человеческое) в Иисусе Христе; три главы – три лика Святой Троицы; пять глав – Иисуса Христа и четырех евангелистов, семь глав – семь таинств и семь вселенских соборов, девять глав – девять чинов ангельских, тринадцать глав – Иисуса Христа и двенадцать апостолов, иногда строят и большее количество глав, что имеет свой сакральный смысл и мифологическую символику.

Форма купола также имеет символический смысл. Шлемовидная форма напоминала о духе воинства, о духовной борьбе, которую ведет Церковь с силами зла и тьмы. Форма луковицы – символ пламени свечи, обращающий паству к словам Христа: «Вы – свет миру». Замысловатая форма и яркая раскраска куполов на храме говорит о красоте Небесного Иерусалима.

Даже цвет купола также важен в символике храма. Золото – символ силы и небесной славы. Золотые купола у главных храмов и у храмов, посвященных Христу и двенадцатым праздникам. Синие купола со звездами венчают храмы, посвященные Богородице, потому что звезда напоминает о рождении Христа от Девы Марии. Троицкие храмы имеют зеленые купола, потому что зеленый – цвет Святого Духа. Храмы, посвященные святым, увенчаны также зелеными или серебряными куполами.

Над входом в храм, а иногда рядом с храмом, строится колокольня или звонница. Колокольный звон употребляется для того, чтобы созывать верующих на молитву, к богослужению, равно и для того, чтобы возвещать о важнейших частях совершаемой в храме службы. Звон в один колокол называется «благовестом» (благостная, радостная весть о Богослужении). Звон во все колокола, выражающий христианскую радость по поводу торжественного праздника и т. п., называется «трезвон». Звон колоколов по поводу печального события называется «перезвон».

В соответствии с мифологией, сам Господь дал людям еще в Ветхом Завете через пророка Моисея указания, каким должен быть храм для богослужений. Новозаветный православный храм устроен по образцу ветхозаветного.

Православный христианский храм делится на три части: алтарь, средняя часть храма и притвор.

Как ветхозаветный храм (вначале – скиния) разделялся на три части: святое святых, святилище и двор, так и православный христианский храм делится на три части: алтарь, средняя часть храма и притвор.

Как святое святых тогда означало, так и теперь алтарь означает – Царство Небесное. Если в храме устраиваются несколько алтарей, каждый из них освящается в память особого события или святого. Тогда все алтари, кроме главного, называются придельными или приделами.

В Ветхом Завете во святое святых никто не мог входить. Только первосвященник – один раз в год, и то лишь с кровью очистительной жертвы. Ведь Царство Небесное после грехопадения было закрыто для человека. Первосвященник же был прообразом Христа, и это действие его знаменовало людям, что придет время, когда Христос через пролитие своей крови, страдания на кресте откроет Царство Небесное для всех. Вот почему, когда Христос умер на кресте, завеса

в храме, закрывавшая святое святых, разорвалась надвое. С этого момента Христос открыл врата Царства Небесного для всех, кто с верою приходит к Нему.

Православные храмы (как и все храмы других религий) строятся алтарем на восток – в сторону света, где восходит солнце: Господь Иисус Христос есть для нас «Восток», от Него воссиял нам вечный Божественный Свет.

В православном храме святилищу соответствует средняя часть храма. Как мы уже рассказывали выше, в святилище ветхозаветного храма никто не имел права входить, кроме священников. В православном храме стоят все верующие христиане, потому что теперь ни для кого не закрыто Царство Божие.

Двору ветхозаветного храма, где находился весь народ, соответствует в православном храме притвор. Он теперь существенного значения не имеет. При входе в храм снаружи устраивается паперть – площадка, крыльцо.

Храм любой традиции, его архитектура, внутреннее убранство, росписи – это огромное символическое, мифологическое, пространство, отражающее представление о мире с момента его сотворения.

В качестве примера рассмотрим православный храм. В соответствии с пространственной символикой верхняя его часть называется «небо», а нижняя – «земля». Небо и земля – составляют космос, устройство мира. Храм внутри расписывали и расписывают даже в XXI веке всюду, где только можно, даже в уголках, которые не видны глазу. В самом куполе, в наиболее высокой точке храма изображается Иисус Христос – Пантократор (Вседержитель). В левой руке Иисус держит книгу, правой – благословляет Вселенную.

При переходе от купола к основному объему храма образуются полусферические плоскости, на которых изображаются четыре евангелиста, несущие на землю небесную Благою Весть через Евангелия. Своды и арки соединяют небо и землю. На сводах изображаются основные события евангельской истории, на арках – апостолы, пророки, святые, те, кто помогает людям в их восшествии на небо. Стены храма расписываются сюжетами из Священной истории: это Ветхий Завет, Новый Завет, а также Вселенские Соборы, жития святых – вплоть до истории государства и данной местности. Круг сюжетов, на первый взгляд, кажется ограниченным и повторяющимся, тем не менее, ни один храм внутри не похож на другой. В каждом православном храме присутствует вся история человечества, начиная с грехопадения Адама и Евы, вплоть до современности. Кульминация мировой истории и вершина мироздания – Голгофа, место, где был распят Иисус Христос, и совершилась жертва и победа над смертью в акте Воскресения. Все это сосредоточено в восточной части храма, там, где расположен алтарь.

Мегауровень трансперсоны материальной. Этот уровень проявлен монастырями, лаврами, храмовыми и другими архитектурными комплексами, которые целостно передают культуру и содержание духовной традиции.

Одним из наиболее древних комплексов является Абу-Симбел – скала на западном берегу Нила, в которой высечены два знаменитых древнеегипетских храма, основанные Рамзесом II (1388 – 22 до н. э.). Один из этих храмов, самый большой, был воздвигнут в честь самого царя Рамзеса, другой же – в честь его первой жены царицы Нофретари.

Классическими российскими образцами трансперсоны материальной на мегауровне являются Троице-Сергиева лавра в Сергиевом Посаде и Александро-Невская в Санкт-Петербурге. Последняя была основана в 1710 году на берегу р. Невы и Черной речки, в честь побед великого князя Александра Невского над шведами. В Лавре 12 церквей. Кроме церквей, до революции Александро-Невская лавра включала огромное количество сооружений обслуживающего характера: покои митрополита, помещения для монашествующей братии, дома начальствующих лиц монастыря и викарных епископов, ризницу, библиотеку, помещения комитета духовной цензуры, большое количество каменных домов по Невскому проспекту и набережной Невы, около 100 каменных амбаров. В ризнице монастыря хранились драгоценные сосуды, кресты, Евангелия, иконы, старинные архиерейские облачения, антимины, княжеская шапка, даже трость и кровать Петра I. Кроме земельных участков по реке Неве, в лавре имеются три кладбища: старое лазаревское, тихвинское и никольское.

В индуизме примером мегауровня трансперсоны материальной является храмовый комплекс в Махабалиपुरаме близ Мадраса.

Он был построен при царе Нарасим-Хавармане I (640–674) из династии Паллаво, известном также под именем Махмалла. Этот архитектурный комплекс включает в себя центральный Прибрежный храм, пять маленьких скальных храмов-ратх, комплекс пещерных храмов и грандиозный наскальный рельеф «Нисхождение Ганга», являющийся уникальным явлением мирового искусства.

Буддийской реализацией мегауровня трансперсоны материальной является храм «Борободур» или «храм тысячи Будд» на острове Ява.

Он воспроизводит легендарную гору Меру из древнеиндийской мифологии, ее огромную золотую вершину, на которой покоится все мироздание. Боробудур является третьим в мире по величине буддийским храмовым комплексом, уступая лишь Ангкору в Камбодже и бирманскому Шведагону. Если смотреть с высоты, то храмовый комплекс предстает в виде огромного геометрического знака и сакральной мандалой, отражающей структуру мироздания.

Но самым большим в мире религиозным комплексом и одновременно проявлением мегауровня трансперсоны материальной является Карнакский храмовый комплекс в восточной части Фив, который строился непрерывно в течение двух тысяч лет – из поколения в поколение, от фараона к фараону и был главной святыней египетского государства на протяжении полутора тысяч лет. Он состоит из трех больших частей, посвященных «владыке Фив» – солнечному Амону-Ра, его супруге, покровительнице цариц Мут и их сыну – лунному богу Хонсу.

Несмотря на религиозную, этническую, расовую, государственную или временную переменную, мегауровень трансперсоны материальной выполняет несколько базовых функций:

- является реализованным «градом духовности»;
- выполняет онтологическую функцию, объясняющую сущностную природу мира, его устройство;
- наполняет индивидуальное бытие экзистенциальными смыслами и нравственными ориентирами;
- задает эталон, образец, идеал человеческой жизни;
- является энциклопедией развития всего человечества, наиболее важных событий и авторитетов;
- является материализованной, предметно оформленной мифологией, задающей этические и эстетические идеалы;
- задает возможность анализа модели мира, мировоззрения, идеологии представителей духовной традиции.

Несмотря на различия во внешнем пространстве, все они открывают доступ к истинным духовным переживаниям, наполняющим жизнь глубинным, сакральным смыслом. Они открывают путь к Богу.

Трансперсона социальная.

В этом разделе мы хотим изложить наше понимание презентации духовного на уровне социальных статусов и ролей.

Для примера разберем христианскую духовную традицию и ее проявление в православной церкви, которая по примеру ветхозаветной, где были первосвященник, священники и левиты, святые Апостолы, имеет три степени священства: епископов, священников и диаконов.

Все они называются священнослужителями, потому что через таинство инициации они получают в соответствии с христианской традицией благодать Святого Духа для священного служения церкви Христовой, совершения богослужения, учения людей христианской вере, благочестия и управления церковными делами (при анализе мы использовали труд «Закон Божий» протоиерея Серафима Слободского).

В зависимости от отношения к браку и образа жизни духовенство подразделяется на две категории – «белое» (женатое) и «черное» (монашествующее). Диаконы и священники могут быть как женатыми (но только первым браком), так и монашествующими, а епископы – только монашествующими.

Епископы составляют высший чин в Церкви. Они получают высшую степень благодати. Епископы называются еще архиереями, то есть начальниками иереев, священников. Они могут совершать все Таинства и все церковные службы. Это значит, что епископам принадлежит право не только совершать обычное Богослужение, но иницировать в священники, а также освящать мир и антиминсы, что не дано священникам.

По степени священства все епископы между собою равны, но старейшие и наиболее заслуженные из епископов называются архиепископами, столичные – митрополитами, так как столица по-гречески называется митрополией. Епископы столиц, Иерусалима, Константинополя, Рима, Александрии, Антиохии, а с XVI века и русской столицы Москвы, называются патриархами.

В период с 1721 по 1917 годы Русская Православная Церковь управлялась Святейшим Синодом. В 1917 году собравшимся в Москве Священным Собором для управления Русской Православной Церковью был избран «Святейший Патриарх Московский и всея Руси».

В помощь епископу иногда дается другой епископ, который, в таком случае, называется викарием, то есть заместителем.

Священники, а по-гречески иереи или пресвитеры, составляют второй священный чин после епископа. Священники с благословения епископа могут совершать, все таинства службы, кроме

тех, которые положено совершать только епископу, то есть кроме таинства священства и освящения мира и антиминов.

Христианская община, подчиненная ведению священника, называется его приходом.

Более достойным и заслуженным священникам дается звание протоиерея, то есть главного иерея, или первенствующего священника, а главному среди них – звание протопресвитера.

Если священник является в то же время монахом, то он называется иеромонахом, то есть священномонахом. Иеромонахам, по назначению их настоятелями монастырей, а иногда и независимо от этого, как почетное отличие, дается звание игумена или более высокое звание архимандрита. Особенно достойные из архимандритов избираются в епископы.

Диаконаты составляют третий, низший, священный чин. «Диакон» – с греческого «служитель». Они служат епископу или священнику при Богослужении и совершении Таинств, но сами совершать их не могут. Участие диакона в Богослужении не обязательно, а потому во многих церквях служба происходит без него.

Иерархию духовенства можно представить в виде таблицы:

Иерархическая степень	«Белое» (женатое) духовенство	«Черное» (монашествующее) духовенство
Диакон	Диакон Протоиерей	Иеродиакон Архидиакон
Священство	Иерей (священник) Протоиерей Протопресвитер	Иеромонах Игумен Архимандрит
Архиерейство		Епископ Архиепископ Митрополит Патриарх

Монашество имеет свою внутреннюю иерархию, состоящую из трех степеней (принадлежность к ним обычно не зависит от принадлежности к той или иной собственно иерархической степени): иночество (рясофор), монашество (малая схима, малый ангельский образ) и схима (великая схима, великий ангельский образ). Большинство современных монашествующих принадлежит ко второй степени – к собственно монашеству, или малой схиме. Получить рукоположение в архиерейский сан могут только те монашествующие, которые имеют именно эту степень. К названию сана монашествующих, принявших великую схиму, прибавляется частица «схи» (например, «схиигумен» или «схимитрополит»). Принадлежность к той или иной степени монашества подразумевает различие уровня строгости монашеской жизни и выражается через различия в монашеской одежде. При монашеском постриге приносятся три основных обета – безбрачия, послушания и нестяжания, а также присваивается новое имя в знак начала новой жизни.

Кроме трех священных чинов, в Церкви существуют еще низшие служебные должности: иподиаконы, псаломщики (дьячки) и пономари. Они принадлежат к числу церковнослужителей, поставляются на свою должность не через таинство Священства, а только по архиерейскому на то благословению.

Псаломщики имеют своей обязанностью читать и петь как при Богослужении в храме на клиросе, так и при совершении священником духовных треб в домах прихожан.

Пономари имеют своей обязанностью созывать верующих к богослужению колокольным звоном, возжигать свечи в храме, подавать кадило, помогать псаломщикам в чтении и пении и так далее.

Иподиаконы участвуют только при архиерейском служении. Они облачают архиерея в священные одежды, держат светильники (трикирий и дикирий) и подают их архиерею для благословения ими молящихся.

Таким образом, при самом конспективном исследовании структуры трансперсоны социальной в православии, мы видим несколько закономерностей, которые присущи всем социальным системам:

- иерархичность, пирамидальная структура по отношению к власти и подчинению;
- различный уровень допускаемости к наиболее важным событиям духовной жизни;
- различные функциональные, ролевые обязанности;
- разный уровень жизни, досуга, доступа к материальным ценностям;
- различный уровень инициации к ценностям.

Мы можем как угодно дифференцировать уровни социальной иерархии в социальной транс-персоне. Они зависят от степени организации Церкви, Ордена или санкхьи.

Важно не это.

Важно, что в социальной презентации духовного мы можем вычлениить всего три уровня посвящения в сакральные смыслы традиции.

Первый уровень – это *паства*, профанический уровень, который обслуживается Церковью (неважно, христианской, буддийской католической, мусульманской или какой-то еще). Важно, что это духовная социальная организация, которая питается энергией паствы.

Второй уровень – *монашество*, носители традиции, идей, смыслов, психотехники и базовых состояний, крепости веры.

Третий уровень – *апостолы*, традиции, обладатели высших состояний,

Трансперсона духовная.

Трансперсона духовная включает переживания, в которых чувство самотождественности выходит за пределы индивидуальной, личной самости, охватывая человечество в целом, жизнь, Дух и космос.

Ожидание

Призрачно смотришь в ночное окно:
Луна, петербургские крыши,
В доме напротив немое кино,
Играют всё тише, и тише...

С неба мерцанием лестница звезд
Путь проложила чуть зримый:
То Леонардо сквозь вечность ведет
Образ забытой Любимой.

Приоткрываешь завесу слегка –
Дух замирает мгновенно:
Серебряный лайнер, нырнув в облака,
Подхватит тебя во Вселенной.

Из чистого света ты жизни вдохнешь
В прозрачность бывшего обета,
И венчаный счастьем к траве припадешь
С Любимой с далекой планеты...

25 января 2010 г.

Трансперсональные переживания мы обозначаем как надличностные: «простирающиеся за личное», «превосходящие персональное». Также мы уверены, что для достижения надличностных состояний всегда требуется преодоление личностного уровня, хотя трансперсональные переживания сосуществуют наряду с персоной и рядом, подобно сосуществованию мира сновидений и мира бодрствования.

Трансперсона духовная – это превосходение границ тела, персоны, ограничений трехмерного пространства и линейного времени.

Перечислим базовые феноменологические группы, которые мы идентифицируем как трансперсональные:

1. Феномены, связанные с трансценденцией времени. Переживания, связанные или «воспоминанием того, что было», или футурологическими прозрениями.

* * *

Любимый! Я в прошлое наше вернулась –
Восторгу предела здесь нет:
Все в памяти развернулось
Бесчисленным веером лет.
Во дворике старом, как прежде,
Деревья безмолвно стоят,
И юности светлой надежда
Ласкает мой призрачный взгляд.

С собаками люди гуляют,
И дедушка с внучкой идет.
В здании цирка – театр,
Напротив – танцуют фокстрот...
Мне здесь все такое родное:
Беседка в тени городской,
Где ты меня нежно целуешь,
Потом провожаешь домой.
Там жизни счастливой начало,
Трамвайчика звон озорной,
Он где-то сегодня чуть слышно
Прорвался сквозь шум заводской,
И музыка эта роднее всех прочих мелодий звучит
Родной, возвращайся скорее туда, где мы вместе летим...

16 июня 2010 г.

Сюда включаются не только фрагменты достоверного воспоминания индивидуальной биографии, но и повторного проживания значимых воспоминаний младенчества и травмы рождения. Регрессия может идти ещё дальше и вовлекать в себя достоверные зародышевые и эмбриональные воспоминания из разных периодов внутриутробной жизни.

2. Трансценденция пространства. В этой группе мы можем обозначить две феноменологические группы.

1) *Пространственное расширение сознания*, включающее идентификацию с другими личностями, с животными и растениями, планетарное сознание, сознание неорганической материи, внетелесное сознание и пр.

Как будто бы все во Вселенной может быть одновременно описано и как объективное, и как субъективное, подобно тому, как это описывают великие духовные философии Востока. В индуизме, к примеру, все, что существует, видится как проявление Брахмы, а даосы описывают то же явление как преобразование Дао.

Все пройдет

Как быстро кончается папа: ребенок идет по дороге,
Свою выбирая тропу,
И папа стоит у причала – далекого детства истока,
Рукой прикрывая слезу.
А помнишь, как вместе шагали в те давние светлые дни,
Мы в космос с качелей взлетали и в небе парили одни.
И был наш полет бесконечен, навстречу счастливой звезде,
Смеялись, шутили беспечно, себя открывая мечте.
Мечтали о море и странах, в которых гуляет жираф,
За тысячи миль океана все тайны природы познав,
И мама по карте сверяла наш смелый свободный маршрут,
К обеду домой возвращала, над нами раскрыв парашют.
Вот так возвращаются люди к себе, от себя улетев,
Как жаль, что кончаются папы, мечту покорить не успев...

29 апреля 2010 г.

Тургояк и Байкал

По лобовому стеклу капли ливня весеннего
Стучатся смыслом общего единения.
Мы с тобой – одно целое:
Ты – на коне, я – у дерева.
Как сосна обняла меня! Чувства сильные –
Солнце в мышцах играет гимнами.
А Душа летит – крылья в радуге,
Расчищая путь Жизни радостной.
Ждет сынок возвращения:
На Земле исток обновления.

Новой миррой мы все помазаны –
С миром счастья любовью связаны:
То Душа моя разыгралась, развернулась, распаковалась –
И родитель небесный хрусталем из бокала
Выплеснул из поднебесья чистоту в Тургояк и дал силу Байкалу...

6 мая 2010 г.

Описываемое до сих пор содержание надличностных переживаний включает явления известной нам обыденной действительности: других людей, животных, растения, вещества и события из прошлого. Удивительно здесь не содержание переживаний, а то обстоятельство, что мы являемся свидетелями чего-то, либо полностью отождествляемся с чем-то, что обычно не доступно нашему опыту. Другой удивительной стороной надличностного переживания является способность обнаруживать сознание, связанное с низшими животными, растениями и с неорганической природой.

2) *Пространственное сужение сознания* – до уровня отдельного органа или клеточных субстанций.

3. Истые трансперсональные переживания. Мы в этой феноменологической группе встречаемся с ощущениями реальности, выходящими за границы «объективной реальности» – опыт переживания других вселенных и встреча с их обитателями, архетипические переживания и восприятие сложных мифологических сюжетов, интуитивное понимание универсальных символов, активация чакр, восприятие сознания Ума – универсума, восприятие сверхкосмической и мета-космической пустоты.

Нескончаемое вечное

Явь и Сон – половинки Реальности,
Как Янь и Инь в пространствах Души,
Владея силой дуальности,
Наполняют счастьем мои витражи.

Вечности суть постигается ладно:
Переливами цвета, созвучием нот,
На мгновенье застыв у Парадного,
Бесконечный идет переход.

Ты идешь по кольцу мироздания,
Как по краю арены земной:
Становится мандола созиданием,
Прорываясь сквозь хлам вековой

Космос с Хаосом, светом и тенью,
Распахнут нам бескрайность свою,
И Вселенная с благоговеньем
Обручает в реальность Мечту.

Вновь однажды пространством сознанья
Ты постигнешь желанье Отца:
Жизнь свою, заключив в осознанье
Философии счастья Творца.

9 июня 2010 г.

В этой области возникают многочисленные видения архетипических существ и мифических краев, происходят встречи и даже отождествления с божествами и демонами различных культур.

Континуум трансперсональных феноменов завершается уровнем Ума (Mind). Центральным моментом в философии вечного, как считает К. Уилбер, является представление о том, что «сокровенная» часть сознания идентична абсолютной и предельной реальности универсума, известного под именами Брахмана, Дао, Дхармакайя, Аллаха, Бога... В соответствии с всеобщей традицией, Ум находится вне пространства – и потому бесконечен, вне времени – и потому вечен, вне его нет ничего.

На этом уровне человек идентифицируется с Универсумом, со всем, или, скорее, он есть ВСЕ. Согласно философии вечного, этот уровень не является ненормальным уровнем состояния сознания, скорее, он является единственным реальным уровнем сознания ... все остальные оказываются иллюзорными...

Откровение

В руках Создателя ты чувствуешь себя
Неуязвимо, смело, откровенно:
Свободы ветер щекотит твое лицо,
Душа и тело безупречны – совершенны!
Земных родителей отец небесный дальше –
Он может растворить тебя в себе,
Но сколько в бытие желаний фальши
И робок путь познания к себе.
Раскройся, развернись – размах души без граней,
Ты обретешь его как дар судьбы мирской,
Поверь, что суть твоя – в подобии желаний,
Творца намерений и жизни неземной...

10 мая 2009 г.

Интерперсона духовная обнажает загадочный парадокс относительно природы людей. Она явно выказывает, что каким-то таинственным и пока еще необъяснимым способом каждый из нас несет в себе сведения обо всем мире и обо всем существующем, и обладает возможным в переживании доступом ко всем его частям.

Именно интерперсона духовная наполняет жизнь предельным (или беспредельным) смыслом. Именно здесь мы получаем не только возможную мудрость бытия в мире, но и понимание, переживание вечности своей души и представление о своей миссии на Земле.

В трансперсоне духовной индивидуальная человеческая психика отражает свою соразмерность в своем существе со всем космосом и всей полнотой сущего.

Приложение 5

Модифицированная методика определения акцентуации характера «Чертова дюжина» А. А. Сялова, А. С. Прутченкова

Цель: Определение психологического типа личности.

Процедура проведения: Тестирование можно проводить как в индивидуальном, так и в групповом режиме. Выдается текст опросника, содержащий 104 утверждения, которые испытуемый должен внимательно прочитать и соотнести со своей личностью, определив степень соответствия или несоответствия по следующей оценочной шкале:

«+2» – СОВЕРШЕННО ВЕРНО, я, как правило, так и поступаю.

«+1» – ВЕРНО, но бывают заметные исключения.

«-1» – НЕВЕРНО, но все же бывают такие ситуации.

«-2» – СОВЕРШЕННО НЕВЕРНО, это не свойственно для моей обычной жизни.

Время для проведения теста примерно 35–40 минут.

Инструкция:

Внимательно прочитайте утверждения и оцените их, исходя из принципа «как правило» и из обычного для вас образа жизни. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Обращайте внимание на слова «всегда», «часто», «иногда». Может показаться, что утверждение похоже на то, которое уже встречалось, воспримите его как бы заново. Соотнесите степень вашей оценки с оценочной шкалой и поставьте соответствующий балл в бланке для ответов.

Бланк ответов

Фамилия, имя, отчество _____

Дата рождения « _____ » _____ 19 ____ г. Дата тестирования « _____ » _____ 20 ____ г.

Место работы (учебы) _____

+2 – ДА, я так и делаю.

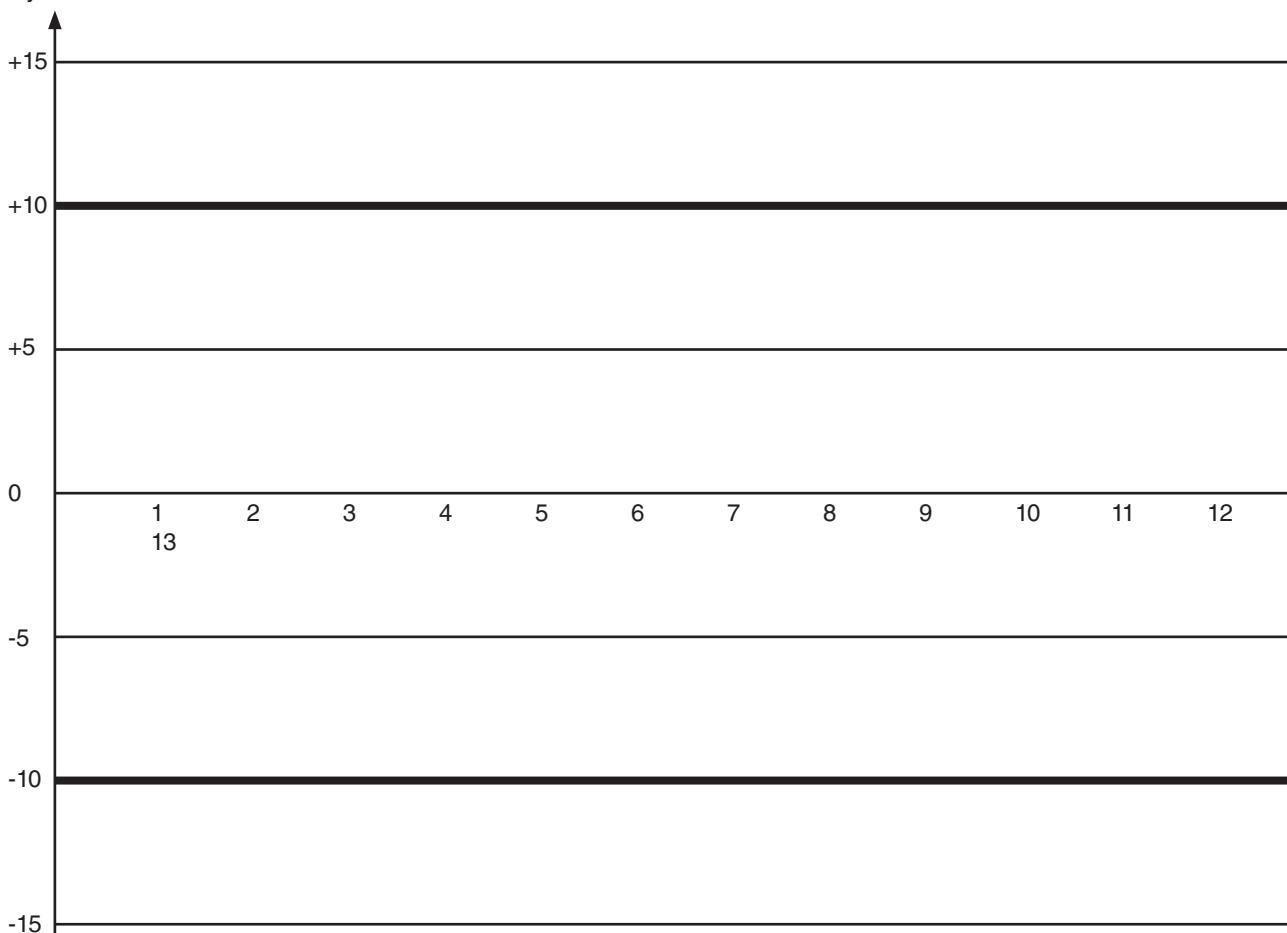
+1 – ВЕРНО, но бывают заметные исключения.

- 1 - НЕ ВЕРНО, но бывают такие ситуации.

- 2 – СОВЕРШЕННО НЕВЕРНО, это не свойственно для моей обычной жизни.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91
92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII

Сумма баллов



Текст опросника:

1. **Я никогда не доверяю незнакомым людям и не раз убеждался, что в этом я прав**¹⁰.
2. Мне не раз приходилось убеждаться, что дружат из выгоды.
3. Я всегда чувствую себя бодрым и полным сил. Как правило, настроение у меня хорошее.
4. Мое самочувствие очень зависит от того, как относятся ко мне окружающие.
5. Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного.
6. Я не могу спокойно спать, если утром надо вставать в определенный час; я слишком мнительен, без конца тревожусь и беспокоюсь обо всем.
7. Малейшие неприятности сильно огорчают меня; затем возникает плохое самочувствие.
8. У меня плохой и беспокойный сон, часто бывают мучительно-тоскливые сновидения; утро для меня – самое тяжелое время суток.
9. Мое настроение обычно такое же, как у окружающих меня людей.
10. По друзьям, с кем пришлось расстаться, я долго не скучаю и быстро нахожу новых.
11. Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем, часто бываю раздражителен.
12. Мое настроение легко меняется из-за незначительных причин.
13. Недели хорошего самочувствия чередуются у меня с неделями, когда я чувствую себя плохо.
14. **Я считаю, что у человека должна быть большая серьезная цель, ради которой стоит жить.**
15. У меня случаются приступы плохого самочувствия с раздражительностью и чувством тоски.
16. Я сплю мало, но утром встаю бодрым и энергичным.
17. Мое настроение очень зависит от общества, в котором я нахожусь.
18. Никогда не следую общей моде, а ношу то, что мне самому понравилось.
19. Плохое самочувствие появляется у меня от волнений и ожидания неприятностей.
20. Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях, я чрезмерно чувствителен.
21. Всегда боюсь, что мне не хватит денег, и очень не люблю брать в долг.
22. Я считаю, что самому не следует выделяться среди окружающих.
23. Я легко завожу новые знакомства.
24. О своей одежде я мало думаю.
25. В одни дни я встаю веселым и жизнерадостным, а в другие – без всякой причины с утра угнетен и уныл.
26. Периодами у меня бывает волчий аппетит, периодами ничего есть не хочется.
27. **Жизнь научила меня не быть слишком откровенным даже с друзьями.**
28. Сон у меня очень крепкий, но иногда бывают жуткие, кошмарные сновидения.
29. Я люблю лакомства и деликатесы и ненавижу заранее рассчитывать все расходы.
30. Мой сон богат яркими сновидениями.
31. Я не могу найти себе друга по душе и страдаю от того, что меня не понимают; от окружающих стремлюсь держаться подальше.
32. У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, от неуверенности в себе, от беспокойства за близких.
33. Если у меня взяли в долг, я стесняюсь об этом напомнить.
34. Мне кажется, что окружающие меня презирают и смотрят на меня свысока.
35. Прежде чем познакомиться, я всегда хочу узнать, что это за человек, что о нем говорят люди.
36. Я стремлюсь быть с людьми, трудно переношу одиночество.
37. В будущем меня больше всего беспокоит мое здоровье; упрекаю родителей в том, что в детстве они недостаточно уделяли внимания моему здоровью.
38. Я люблю одеться так, чтобы было к лицу.
39. Периодами я люблю большие дружеские компании, периодами избегаю их и ищу одиночества.
40. **У меня не бывает уныния и грусти, но может быть ожесточенность и гнев.**
41. Измены бы я никогда не простил.
42. Я легко схожусь с людьми в любой обстановке, охотно завожу новые знакомства, люблю иметь много друзей и тепло отношусь к ним.
43. Я люблю яркие, броские костюмы и одежду.
44. Я люблю одиночество; свои неудачи я переживаю сам.
45. Я много раз взвешиваю все «за» и «против» и все никак не решаюсь рискнуть; могу быть впереди других в рассуждениях, но не в действиях.
46. Моя застенчивость мешает мне подружиться с тем, с кем мне хотелось бы.
47. Я избегаю новых знакомств, мне не хватает решительности во всем.

¹⁰Полужирным обозначены вопросы для напоминания о том, что в бланке для ответов необходимо возвратиться в первый столбик.

48. Стараюсь жить так, чтобы окружающие не могли сказать обо мне ничего плохого.
49. Не люблю много раздумывать о своем будущем и тем более заранее рассчитывать все свои расходы.
50. Я чувствую себя таким больным, что мне не до друзей.
51. Периодами я к деньгам отношусь легко и трачу их не задумываясь; периодами все пугаюсь остаться без денег.
52. В одни периоды мне хорошо с людьми, в другие – они меня тяготят.
- 53. Меня привлекает лишь то новое, что соответствует моим принципам и интересам.**
54. Для меня главное, чтобы одежда была удобной, аккуратной и чистой.
55. Я убежден, что в будущем исполнятся мои желания и планы.
56. Я предпочитаю тех друзей, которые очень внимательны ко мне.
57. Я люблю придумывать новое, все переиначивать и делать по-своему, не так, как все.
58. Часто беспокоюсь, что мой костюм не в порядке.
59. Я боюсь одиночества, и, тем не менее, так получается, что нередко я оказываюсь в одиночестве.
60. В одиночестве я чувствую себя спокойнее.
61. Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива.
62. Люблю разнообразие и перемены в жизни.
63. Людское общество меня быстро утомляет и раздражает.
64. Периоды, когда я не очень слежу за тем, чтобы соблюдать все правила, чередуются с периодами, когда я упрекаю себя за недисциплинированность.
65. Временами я доволен собой, временами ругаю себя за нерешительность и вялость.
- 66. Я не боюсь одиночества, свои неудачи я переживаю сам и ни у кого не ищу сочувствия и помощи.**
67. Я очень аккуратен в денежных делах, огорчаюсь и расстраиваюсь, когда не хватает денег.
68. Я люблю перемены в жизни – новые впечатления, новых людей, новую обстановку вокруг.
69. Я не переношу одиночества, всегда стремлюсь быть среди людей; больше всего со стороны окружающих ценю внимание ко мне.
70. Я допускаю опеку над собой в повседневной жизни, но не над моим душевным миром.
71. Я часто подолгу размышляю, правильно или неправильно я что-либо сказал или сделал в отношении окружающих.
72. Я часто боюсь, что меня по ошибке примут за нарушителя законов.
73. Будущее кажется мне мрачным и бесперспективным, неудачи угнетают меня, и, прежде всего, я виню самого себя.
74. Я стараюсь жить так, чтобы будущее было хорошим.
75. При неудачах мне хочется убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться.
76. Незнакомые люди меня раздражают, к знакомым я уже как-то привык.
77. Я легко ссорюсь, но быстро и мирюсь.
78. Периодами я люблю «задавать тон», быть первым, но периодами мне это надоедает.
- 79. Я уверен, что в будущем докажу всем свою правоту.**
80. Предпочитаю раз и навсегда установленный порядок, мне нравится учить людей правилам и порядку.
81. Я люблю всякие приключения, даже опасные, охотно иду на риск.
82. Приключения и риск привлекают меня, если в них мне достается первая роль.
83. Я люблю опекать кого-либо одного, кто мне понравится.
84. В одиночестве я размышляю или беседую с воображаемым собеседником, невольно думаю о возможных неприятностях и бедах, которые могут случиться в будущем.
85. Новое меня привлекает, но вместе с тем беспокоит и тревожит; неудачи приводят меня в отчаяние.
86. Я боюсь перемен в жизни, новая обстановка меня пугает.
87. Я охотно слежу за авторитетными людьми.
88. Одним людям я подчиняюсь, другими командую сам.
89. Я охотно слушаю те советы, которые касаются моего здоровья.
90. Бывает, что совершенно незнакомый человек мне сразу внушает доверие и симпатию.
91. Периодами мое будущее кажется мне светлым, периодами – темным.
92. Всегда находятся люди, которые слушают меня и признают мой авторитет.
93. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
94. Я считаю, что для интересного и заманчивого дела всякие правила и законы можно обойти.
95. Я люблю быть первым, чтобы мне подражали, за мной следовали другие.
96. Я не слушаю возражений и критики, всегда думаю и делаю по-своему.

97. Если случается неудача, я всегда ищу, что же я сделал неправильно.

98. В детстве я был обидчивым и чувствительным ребенком.

99. Я не люблю командовать людьми, ответственность меня пугает.

100. Считаю, что ничем не отличаюсь от большинства людей.

101. Мне не хватает усидчивости и терпения.

102. Новое меня привлекает, но часто быстро утомляет и надоедает, мне не до приключений.

103. В хорошие минуты я вполне доволен собой, в минуты дурного настроения мне кажется, что мне не хватает положительных качеств.

104. Периодами я легко переношу перемены в своей жизни и даже люблю их, но временами начинаю их бояться и избегать.

Обработка результатов: подсчитывается сумма баллов в каждой вертикальной колонке, учитываемая знак «+» и «-». Сумма баллов в любой колонке находится в пределах от -16 до +16 баллов. Отрадите полученные результаты на графике. Раскодируйте наименования зашифрованных в вертикальных колонках типов акцентуаций характера:

Краткие обозначения:

П – паранояльный тип (1);

Э – эпилептоидный тип (2);

Г – гипертимный тип (3);

И – истероидный тип (4);

Ш – шизоидный тип (5);

Пс – психастеноидный тип (6);

С – сензитивный тип (7);

Ги – гипотимный тип (8);

К – конформный тип (9);

Н – неустойчивый тип (10);

А – астеничный тип (11);

Л – лабильный тип (12);

Ц – циклоидный тип (13);

аП – антипаранояльный тип;

аЭ – антиэпилептоидный тип;

аГ – антигипертимный тип;

аИ – антиистероидный тип;

аШ – антишизоидный тип;

аПс – антипсихастеноидный тип;

аС – антисензитивный тип;

аГи – антигипотимный тип;

аК – антиконформный тип;

аН – антинеустойчивый тип;

аА – антиастеничный тип;

аЛ – антилабильный тип.

Далее при интерпретации полученных данных соблюдайте следующий алгоритм:

1. Посмотрите на рисунок личности (график).

2. Определите типы (показатели со знаком «+») и антитипы (показатели со знаком «-»), которые по уровню выходят за границы нормы (результат больше +10 или -10 баллов).

3. Если показатели больше +10 или -10 встречается только у одного типа (антитипа), вы его интерпретируете как ярко выраженный акцентуированный тип (антитип) личности.

4. Если у тестируемого несколько типов (антитипов) выходят за границы, определяющие норму, то сравните эти типы (антитипы) по таблице совместимости и определите тип, который необходимо диагностировать.

5. Если по рисунку личности все типы находятся в пределах от -7 до +7, то акцентуация характера не диагностируется.

6. Если по рисунку личности все типы находятся в пределах от -5 до +5, а какой-либо тип достигает границы нормы: от +8 до +10 или от -8 до -10, то у тестируемого акцентуация характера в норме, однако есть склонность к проявлению характерологических черт данного типа.

7. Комфортный тип диагностируется, если показатель по данному типу выше остальных на 5 баллов и более.

8. Циклоидный тип диагностируется, не зависимо от показателей гипертимного и антигипертимного типов.

9. Антитипы диагностируются, если отсутствует ярко выраженный акцентуированный тип (показатель не более +8 баллов).

Интерпретация результатов: см. лекцию 12.

Совместимость психологических типов

	П	Э	Г	И	Ш	Пс	С	Ги	К*	Н
П	-	Э	П	И	Ш	Пс	С	П	П	Н
Э	Э	-	Г	И	Ш	Пс	Э	Ги	Э	Н
Г	П	Г	-	И/Г	Ш	Пс	С	Ц	Г	Н
И	И	И	И/Г	-	Ш	Пс	И	Ги	И	Н
Ш	Ш	Ш	Ш	Ш	-	Пс	С	Ш	Ш	Ш
Пс	Пс	Пс	Пс	Пс	Пс	-	Пс/С	Ги	Пс	ПсН
С	С	Э	С	И	С	Пс/С	-	С/Ги	С	Н
Ги	П	Ги	Ц	Ги	Ш	Ги	С/Ги	-	Ги	Ги
К*	К	К	К	К	К	К	К	К	-	Н
Н	Н	Н	Н	Н	Ш/Н	Пс/Н	Н	Ги	Н	-
А	А	А	А	А	Ш/А	Пс/А	А	Ги/А	А	А/Н
Л	Л	Э	Л	И/Л	Ш	Л	Л	Ги/Л	Л	Н/Л
Ц**	Ц	Э	Ц/Г	И	Ш	Ц	С	Ц	Ц	Н
аП	-	Э	Г	И	Ш	Пс	С	Ги	К	Н
аЭ	П	-	Г	И	Ш	Пс	С	Ги	К	Н
аГ	П	Э	-	И	Ш	Пс	С	Ги	К	Н
аИ	П	Э	Г	-	Ш	Пс	С	Ги	К	Н
аш	П	Э	Г	И	-	Пс	С	Ги	К	Н
аПс	П	Э	Г	И	Ш	-	С	Ги	К	Н
аС	П	Э	Г	И	Ш	Пс	-	Ги	К	Н
аГи	П	Э	Г	И	Ш	Пс	С	-	К	Н
аК	П	Э	Г	И	Ш	Пс	С	Ги	-	Н
аН	П	Э	Г	И	Ш	Пс	С	Ги	К	-
аА	П	Э	Г	И	Ш	Пс	С	Ги	К	Н
аЛ	П	Э	Г	И	Ш	Пс	С	Ги	К	Н
аЦ	П	Э	Ц	И	Ш	Пс	С	Ги	К	Н

5. Программно-преобразовательная деятельность (пример)

№ п/п	Направление и цели	Содержание деятельности	Примерные сроки	Результат деятельности	Отметка о выполнении
1	Развить коммуникативные компетенции за три месяца	<ul style="list-style-type: none"> – изучить разные информационные источники по обозначенной проблеме; – посетить тренинг развития коммуникативных компетенций; – отработать ораторские умения; – использовать для тренировки коммуникативных компетенций все возможные жизненные ситуации 	<ul style="list-style-type: none"> – один месяц – в течение двух месяцев – в течение всего времени 	<p>Получить знания по вопросу эффективной коммуникации и т. п. Отработать умение знакомиться с людьми; бесконфликтно общаться, управлять конфликтной ситуацией и т. п.;</p> <p>Развить навыки «считывания» конфликтогенов, нейтралов, синтонов, навыки невербальной неконгруэнтности и т. п.</p>	<p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">+</p>
2	...				

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Егидес, А.П. Как научиться разбираться в людях? / А.П. Егидес. – Алма-Ата : Изд-во «Караван», 1991.
2. Егидес, А.П. Лабиринты общения, или Как ладить с людьми / А.П. Егидес. – М. : АСТ – ПРЕССКНИГА, 2002, – 368 с.
3. Егидес, А.П. Учебник семейных отношений или брак без брака / А.П. Егидес. – М. : АСТ – ПРЕССКНИГА, 2006, – 368 с.
4. Зинченко, Т.П. Когнитивная и прикладная психология / Т.П. Зинченко. – М. : Моск. психол.-соц. ин-т ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. – 608 с.
5. Козлов, В.В. Интегративная психология : Пути духовного поиска или освящение повседневности / В.В. Козлов. – М. : Изд-во института психотерапии, 2007, – 528 с.,
6. Литке, С.Г. Взлет к истокам глубины : тренинг личностного развития : программа и метод. рекомендации / С.Г. Литке. – Челябинск : Изд-во Татьяны Лурье, 2009. – 76 с.
7. Немов, Р.С. Психология : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений : в 3 кн. Кн. 3. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики / Р.С. Немов. – 3-е изд. – М. : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. – 640 с.
8. Основы психологии : практикум / ред.-сост. Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д : Изд-во «Феникс», 2000. – 576 с.
9. Практикум по возрастной психологии / под ред. Л.А. Головой, Е. Ф. Рыбалко. – СПб. : Речь, 2001. – 688 с.
10. Психологические тесты : в 2 т. / под ред. А.А. Карелина – М. : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. – 248 с.
11. Рубинштейн, С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии / С.Я. Рубинштейн. – М. : ЗАО Изд-во «ЭКСМО-Пресс», 1999. – 448 с.
12. Сонин, В. А. Психодиагностическое познание профессиональной деятельности : учеб. пособие / Авт.-сост. В. А. Сонин. – СПб. : Изд-во «Речь», 2004. – 408 с.

Светлана Геннадьевна Литке

Я СЕБЯ ДЛЯ СЕБЯ ОТКРЫВАЮ

Курс развития психологической компетентности

Программа и методические рекомендации

Редакторы М. А. Ряховская, Ю. В. Семенова
Технический редактор Р. Р. Абдуллина

Объем 11,5 уч.-изд. л. Тираж 2000 экз.
Подписано в печать 15.11.2010 г. Формат 60x84/8.

Южно-Уральское книжное издательство
г. Челябинск, ул. Воровского, 36

Отпечатано с готового оригинала-макета в типографии ЧГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69