

ЕРЕВАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ЗОЛЯН Л.Р.

РУССКИЙ ЯЗЫК

*Пособие для
студентов-психологов*

**ЕРЕВАН
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЕГУ
2019**

УДК 811.161.1:159.9(07)

ББК 81.2Рус+88я7

З-819

*Печатается по решению Ученого совета
факультета русской филологии ЕГУ.*

Редактор: Минасян К.Р.

Рецензенты: д.ф.н., проф. Арутюнян В.Н.

к.ф.н., доцент Тер-Саркисян Л.А.

Золян Л.Р.

З-819 РУССКИЙ ЯЗЫК. Пособие для студентов-психологов/
Л.Р. Золян. Ер., Изд-во ЕГУ, 2019, 196 с.

Пособие предназначено для студентов факультетов психологии. Цель пособия – развитие навыков профессиональной речи студентов-психологов. Тексты по специальности и комплекс лексических и грамматических заданий разной степени сложности позволяют вовлечь в работу не только студентов продвинутого уровня, но и тех, кто находится на начальном этапе изучения русского языка.

УДК 811.161.1:159.9(07)

ББК 81.2Рус+88я7

ISBN 978-5-8084-2402-9

© Изд-во ЕГУ, 2019

© Золян Л.Р., 2019

ПРЕДИСЛОВИЕ

Пособие «**Русский язык. Пособие для студентов-психологов**» предназначено для студентов факультетов психологии.

Цель пособия – овладение специальной лексикой, выработка и автоматизация лексико-грамматических навыков, ознакомление с особенностями научного стиля речи, понимание и воспроизведение научных текстов, активизация свободного речевого поведения на заданные специальные темы, а также формирование творческого подхода к проблеме, обсуждаемой в рамках той или иной темы.

Пособие состоит из 16 уроков, разработанных по принципу коммуникативного метода обучения и расположенных в соответствии с учебной программой курса психологии. Каждый урок представляет собой комплекс объединенных общей тематикой легких и более сложных текстов, рассчитанных на разные уровни владения языком, и специально разработанной системы предтекстовых, притекстовых, послетекстовых заданий, лексических и грамматических заданий разной степени сложности. Каждый урок имеет следующую структуру: раздел I содержит упрощенный текст с предтекстовыми, притекстовыми заданиями и словариком; раздел II имеет аналогичное построение, однако с более сложным по лексическому, терминологическому и синтаксическому наполнению текстом. Далее следуют лексические и грамматические задания (раздел III), учитывающие языковое наполнение обоих текстов. Уроки также содержат рубрики «Работаем с терминами», «Это интересно!» (тексты познавательно-занимательного характера). В уроках последовательно формируются навыки и умения работы с научным текстом (рубрика «О научном стиле речи»): употребление синтаксических конструкций, характерных для научного стиля; составление разных типов планов; написание аннотаций, сообщений, рефератов, докладов и др. Каждый урок завершается рубрикой «Работаем над переводом»,

содержащей разные по уровню сложности задания (перевод слов и словосочетаний с русского языка на армянский и наоборот) и тематически подобранные тексты на армянском языке. Предлагаются также произведения художественной литературы, прочтение и обсуждение которых поможет охарактеризовать героев произведений в том или ином психологическом ракурсе.

Предлагаемая структура урока позволяет вовлечь в работу не только студентов продвинутого уровня, но и тех, кто находится на начальном этапе изучения русского языка.

В Приложении содержатся различные психологические тесты.

К пособию также прилагается Краткий словарь психологических терминов.

Представленный в пособии материал по специальности взят из различных печатных и электронных русскоязычных и армяноязычных теоретических и лексикографических источников (список прилагается).

Урок 1

ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА

- I. *1. Прочитайте текст и ответьте на вопрос: Что изучает психология?*

Основные факты о психологии для начинающих

Если вы решили изучать психологию, то первое время вам будет тяжело разобраться в ее теориях. Попробуем ответить на некоторые вопросы, которые помогут вам начать изучение этой науки. Самый важный вопрос – что такое психология? Психология – это наука о психике человека, его поведении. Еще в древности люди задумывались о том, что такое душа, пытались объяснить, почему один человек все делает очень быстро, а другой – медленно, почему одному легко учиться и запоминать выученное, а другой запоминает все с большим трудом, почему один человек веселый и общительный, а другой – грустный и замкнутый. На все эти вопросы современная психология дает ответ с помощью таких понятий, как мышление, способности, характер, темперамент, настроение и многое другое.

Психология возникла на основе философии. Она тесно связана с такими науками, как социология, медицина, антропология и др. Однако психология – это и молодая наука. Считается, что начало собственно психологических исследований относится к XIX веку, когда у психологии появились собственные научные методы – наблюдение, эксперимент, тематическое тестирование и др.

В современной психологии есть много различных отраслей и направлений, например, педагогическая психология, судебная психология, социальная психология, психология личности. Часто,

антропология	– наука о человеке, его происхождении и эволюции
исследование	– изучение
учреждение	– ձժ. օրգանիզացիա, հաստատություն
наблюдение	– դիտարկում

здоровый	дети
здоровая	питание
здоровое	среда обитания
здоровые	человек
современный	методы
современная	подход
современное	психология
современные	общество

психологический	наука
психологическая	воздействие
психологическое	факторы
психологические	тест

3. *Вставьте глаголы из скобок в форме прошедшего времени.*

1. Люди _____ (изучать) поведение человека очень давно.

2. На многие вопросы ученые _____ (отвечать) по-разному.

3. Психология и раньше _____ (помогать) людям решать свои психологические проблемы.

4. Человек всегда _____ (искать) ответ на вопрос, что такое душа.

5. Наука _____ (использовать) собственные методы.

4. *Сформулируйте вопросы к выделенным словам.*

1. Психология стала самостоятельной наукой **с XIX века**.

2. Психология изучает **психику** и **поведение** человека.

3. В психологии используются **методы** наблюдения, эксперимента, тестирования.

4. Когда мы говорим о психологе, часто представляем себе **доброго врача** с блокнотом в руках.

5. Психологи нужны **в самых различных областях**.

5. *Перескажите текст.*

II. 1. *Прочитайте текст. Озаглавьте его.*

Слово «психология» в переводе с древнегреческого языка буквально означает «наука о душе» (*psyche* – душа, *logos* – понятие, учение). В научном употреблении термин **психология** поя-

вился впервые в XVI веке. Психология, как и любая другая наука, прошла определенный путь развития. Известный психолог конца XIX-начала XX веков.

Г. Эббингауз сказал о психологии очень кратко и точно, что у нее огромная предыстория и очень короткая история. Под историей имеется в виду тот период в изучении психики, когда психология отделилась от философии и сблизилась с естественными науками. В это же время у психологии появились собственные методы. Это произошло во второй половине XIX века, но истоки психологии уходят своими корнями в глубину веков.

Особенностью психологии как научной дисциплины является то, что с проявлениями психики человек сталкивается с тех пор, как начал осознавать себя человеком. Однако психические явления длительное время оставались для него непостижимой загадкой. Например, у людей существовало мнение о том, что душа – это особая субстанция, отдельная от тела. Такое мнение сформировалось у людей из-за страха смерти, поскольку еще первобытный человек знал, что люди и животные умирают. При этом человеческий ум был не в состоянии объяснить, что же происходит с человеком, когда он умирает. В то же время уже первобытные люди знали, что когда человек спит, т.е. не вступает в контакт с внешним миром, то видит сны – непонятные образы несуществующей реальности. Вероятно, стремление объяснить соотношение жизни и смерти, взаимодействие тела и какого-то неизвестного мира и привело к возникновению верований о том, что человек состоит из двух частей: осязаемой (тела) и неосязаемой (души).

С тех пор прошло много времени, но и сейчас человек не может полностью объяснить многие психические явления. Современный рациональный подход к познанию мира основывается на том, что окружающая нас действительность существует независимо от нашего сознания, может быть исследована опытным путем, а наблюдаемые явления вполне объяснимы с научных позиций. Для реализации такого подхода необходимо иметь общее

представление о предмете исследования. В различных направлениях науки ученые неоднократно предпринимали попытки сформулировать целостное представление о человеке. Конечно, такое представление существует и в психологии.

Говоря об основных особенностях развития научного знания о человеке, Б.Г. Ананьев отмечает, что проблема человека становится общей проблемой для всей науки в целом. При этом для научного познания человека характерны как все возрастающая дифференциация и специализация отдельных дисциплин, так и тенденция к объединению различных наук и методов исследования человека. Современную науку все больше и больше интересуют проблемы, связанные со здоровьем человека, его творчеством, обучением и, конечно, его мыслями и переживаниями, причем исследование человека и человеческой деятельности осуществляется комплексно, с учетом всех аспектов этих проблем.

истоки	— начало, первоисточник чего-либо
непостижимый	— непонятный, недоступный пониманию
субстанция	— зδ. материя; то, что лежит в основе всех вещей и явлений
первобытный	— относящийся к древнейшей истории человечества
верование	— вера, представление
осязаемый	— воспринимаемый на ощупь; вполне реальный, 2n2wφtϭr
занимать умы	— быть предметом размышления
рациональный	— относящийся к разуму
опытным путем	— путем экспериментов, опытов, наблюдения
целостный	— единый
дифференциация	— разграничение, различие
специализация	— приобретение знаний и навыков в отдельной области

2. Разбейте текст на основные смысловые части. Озаглавьте их.

3. Выделите в каждой части текста предложения, несущие основную информацию.

4. Передайте кратко содержание текста, используя выделенные вами предложения.

5. Ответьте на вопросы.

1. Что означает слово «психология»?

2. Когда термин «психология» вошел в научный обиход?

3. Что принято понимать под предысторией и историей психологии?

4. Какие представления о душе существовали в первобытном обществе?

5. На чем основывается рациональный подход к познанию мира?

6. Какие проблемы интересуют современную науку о человеке?

7. Как вы понимаете выражение «все возрастающая дифференциация и специализация отдельных дисциплин»?

8. Какие тенденции характерны для научного познания человека?

9. На какие вопросы стремится ответить современная психология?

6. Перескажите текст.

III. ЗАДАНИЯ

1. Подберите синонимы к выделенным словам.

Возрастающий интерес, научная **проблема**, **исследование** человека, **осуществление** задачи, **основной** подход, **предмет** ис-

следования, **целостное** представление, **неоднократные** попытки, окружающая нас **действительность**.

2. *Подберите антонимы к выделенным словам.*

Рациональный подход, **общие** проблемы, **возрастающий** интерес, **внутренний** мир, **целостные** представления, **объединение** наук, **необъяснимые** явления, **научные** знания, **расплывчатый** силуэт.

3. *Определите род данных существительных. Подберите к ним определения.*

Психология, путь, период, время, дисциплина, загадка, проблема, духовность, происхождение, смерть, взаимодействие, тело, страх, реальность, стремление, часть, развитие, ум, контакт.

4. *Подберите к данным существительным определения. Полученные словосочетания используйте во множественном числе, если это возможно.*

Народ, часть, человек, загадка, образ, сон, время, представление, путь, душа, метод.

5. *Раскройте скобки, согласуя прилагательные с существительными.*

(разный) способности, (рациональный) решение, (научный) познание, (человеческий) деятельность, (отдельный) дисциплина, (современный) наука, (общий) проблема, (различный) направления.

6. *Слова, данные в скобках, поставьте в нужной падежной форме.*

Поведение (кого?) (человек), обладать (чем?) (способности), познание (чего?) (мир), интерес (к чему?) (человеческая деятельность), методы (чего?) (исследование), развитие (чего?) (научное

знание), тенденция (к чему?) (объединение), направления (чего?) (наука), особенности (чего?) (развитие), изучение (чего?) (отдельные дисциплины), существовать независимо (от чего?) (наше сознание), система (чего?) (взгляды), разделы (чего?) (психология).

7. а) Подберите к данным существительным однокоренные глаголы. С полученными глаголами составьте словосочетания.

Дифференциация, формулировка, обучение, исследование, практика, специализация, развитие, применение, реализация, соотношение.

б) От данных глаголов образуйте существительные. С полученными существительными составьте словосочетания.

Объединить, оценить, понимать, направлять, классифицировать, осуществлять, познать, возникать, применять, открыть.

8. а) Составьте предложения из данных слов, расположив их в правильном порядке.

1) Действительность, нас, существует, от, независимо, сознания, окружающая, нашего.

2) Долго, для, загадкой, психические, оставались, человека, явления.

3) В, XVI, научном, веке, впервые, термин, появился, психология, употреблении.

4) Знал, первобытный, человек, люди, что животные, и умирают.

5) Постоянно, интерес, и, его, возрастал, к, поведению, человеку.

б) Составьте предложения из данных слов. Поставьте слова в нужной форме и расположите их в необходимом порядке.

1. Пройти, развитие, психология, путь, определенный.
2. Полностью, не, человек, мочь, психический, многие, явления, объяснить.
3. Действительность, существовать, независимо, окружающий, мы, от, наш, сознание.
4. Истоки, в, глубина, психология, уходить, корни, свой, века.
5. Употребление, впервые, термин, научный, психология, появиться, в, XVI век.

*9. Познакомьтесь с некоторыми словосочетаниями со словом **душа**. Объясните их значение. Дополните список своими примерами. Придумайте ситуации, в которых можно использовать данные выражения.*

Предан душой и телом своему делу; радостно на душе; по душам говорить; души не чаять; за душой нет ничего; кривить душой; изливать душу.

Это интересно!

Прочитайте текст. Подготовьте сообщения о психологах – лауреатах Нобелевской премии.

Лауреаты Нобелевской премии в области психологии

Как известно, Альфред Нобель не назвал психологию среди наук, чьи представители награждаются премией его имени. Однако, как выяснилось, перечень психологов, получивших Нобелевскую премию, достаточно обширен, при этом каждый из "призовых случаев" уникален и достоин отдельного повествования. Так, скажем, идейный вдохновитель и основатель поведенческой психологии Иван Петрович Павлов стал Нобелевским лауреатом в 1904 году за работы в области физиологии.

Так как прямой номинации для психологов нет, они получают премию в других номинациях: медицине (большинство), литературе (Камю, Сартр), а в 2002 году психолог Даниэл Канеман во-

обще получил Нобелевскую премию по экономике. Д. Канеман и его соавтор Амос Тверски, по сути, занимались проактивным поведением и разработали теорию перспектив, согласно которой людям в ситуации риска свойственно принимать решения иррационально, основываясь на 11 когнитивных иллюзиях, искажающих восприятие реальности.

Работаем над переводом

1. Данные словосочетания переведите на армянский язык.

Представления о душе, естественные науки, психические явления, происхождение человека, рациональный подход, научное познание мира, человеческая деятельность.

2. Данные словосочетания переведите на русский язык.

Ժամանակակից գիտություն, ուսումնասիրության առարկա, գիտակցական գործընթացներ, ինքնադիտում, ստացած տվյալներ, անգիտակցական երևույթներ, միավորման միտում:

3. Переведите текст на русский язык.

Հոգեբանական իմացությունը նույնքան հին է, որքան ինքը՝ մարդը: Հոգեբանությունը հարյուրամյակների ընթացքում գտնվել է նկարագրական գիտելիքների ոլորտում: Հոգեբանական հասկացությունների առաջին համակարգը շարադրվել է Արիստոտելի կողմից նրա «Հուզու մասին» աշխատությունում:

Հոգեբանությունը գիտություն է, որն ուսումնասիրում է մարդու կողմից օբյեկտիվ իրականության արտացոլման գործընթացները: Ճշգրիտ հնարավոր չէ նշել հոգեբանությունը փիլիսոփայությունից անջատելու թիվը, ամիսը և օրը: Սակայն պատմականորեն ընդունված է նշել 1879 թվականը:

Урок 2

СТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКИ

I. 1. Прочитайте текст и озаглавьте его.

Психология прошла долгий путь развития. Более двух тысяч лет назад люди пытались объяснить непонятные им явления тем, что у всего живого и неживого есть что-то, что живет отдельно от тела. Это – душа. Но даже в древности уже существовали разные представления о том, что такое душа. Например, идеалисты считали, что душа имеет божественное происхождение, она является частью мировой души. Душа управляет телом, направляет его. Так как душа – это лучшее, что есть у человека, он должен заботиться о здоровье души больше, чем о здоровье тела. Так думал древнегреческий философ Платон (427-347 гг. до н.э.) – ученик Сократа. Материалисты считали, что душа – это особая форма материи. Таких взглядов придерживались древнегреческие философы Гераклит (530-470 гг. до н.э.) и Демокрит (460-370 гг. до н.э.).

Великий философ Аристотель считал, что душа и тело неразделимы. Он также писал, что душа – это особая функция тела. Тело живет до тех пор, пока в нем живет душа.

В Средние века душа считалась сверхъестественной сущностью и ее изучение подчинялось законам богословия. Но уже с XVII века представления о душе стали меняться. Способность человека думать, чувствовать стали называть сознанием. Основным методом изучения считалось наблюдение человека за самим собой и описание фактов и того, что он чувствует. Этот метод называется *методом самонаблюдения (интроспекции)*. Психология стала развиваться как наука о сознании.

В XX веке психология стала развиваться как наука о поведении (*бихевиоризм*). Задача психологии – ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно непосредственно увидеть, а именно, за поведением, поступками, реакциями человека. При этом не учитывалось, почему человек поступил так, а не иначе, т.е. не учитывались мотивы его поведения.

сверхъестественный	—	необычайный, необъяснимый, божественный
сущность	—	внутреннее содержание, смысл
богословие	—	учение о Боге и религии
самонаблюдение	—	наблюдение человека за своим внутренним миром: мыслями ощущениями, переживаниями, желаниями и т.д.
интроспективный	—	основанный на самонаблюдении

2. Продолжите предложения, пользуясь текстом.

1. Психология развивалась как наука ...
2. Люди пытались объяснить ...
3. В Средние века душа считалась ...
4. В XVIII веке способность человека чувствовать называлась ... является ...

3. Ответьте на вопросы.

1. Когда люди начали искать ответ на вопрос о том, что такое душа?
5. Метод самонаблюдения появился ...
6. В трудах бихевиористов, поведение
2. Как объясняли происхождение души идеалисты?
3. Что думали о душе материалисты?
4. Что думал о душе Аристотель?
5. Что стали называть сознанием в XVII веке?
6. Что стали изучать психологи в XX веке?

4. Перескажите текст.

II. 1. Прочитайте текст и назовите основные этапы истории развития психологии.

**Представления античных и средневековых философов
о душе и сознании**

В истории психологии можно условно выделить четыре этапа. На первом этапе психология существовала как наука о душе, на втором – как наука о сознании, на третьем – как наука о поведении, на четвертом – как наука о психике.

Философы-идеалисты считали, что психические явления представляют собой деятельность особого, сверхъестественного существа – души, которая вселяется в человека в момент рождения и покидает его в момент смерти. Во время сна душа покидает тело на время и переносится в другие места.

Первоначально душа представлялась в виде особого тонкого тела или существа, живущего в разных органах. С развитием религиозных взглядов душа стала пониматься как своеобразный двойник тела, как бестелесная и бессмертная духовная сущность, связанная с «потусторонним миром», где она обитает вечно, покидая человека. Так, например, считали представители школы Пифагора. Они проповедовали учение о вечном круговороте душ, полагая, что душа прикреплена к телу в наказание.

Материалистическое понимание психики отличается от идеалистических воззрений тем, что с этой точки зрения психика – вторичное, производное от материи явление. Однако первые представители материализма были весьма далеки в своих толкованиях от современных представлений о психике. Так, Гераклит (530-470 гг. до н.э.) считал, что душа имеет огненное происхождение. Она рождается путем испарения из влаги и гибнет, возвращаясь во влажное состояние. Другой древнегреческий мыслитель Демокрит (460-370 гг. до н.э.) считал, что душа – это материальное вещество, которое состоит из атомов огня, шарообразных, легких и очень подвижных.

С гораздо более сложными понятиями о душе мы сталкиваемся в трудах Аристотеля (384-322 гг. до н.э.). Его трактат «О душе» считается первым психологическим сочинением, а сам Аристотель по праву может считаться основателем психологии. Он отрицал взгляд на душу как на вещество. В то же время он не считал возможным рассматривать душу отдельно от материи. Согласно его мнению, душа – это сущность тела, точно так же, как зрение – сущность глаза. Следовательно, главная сущность души, по Аристотелю, – это реализация биологического существования организма.

Впоследствии понятие «душа» стало все чаще связываться с этическими проблемами существования человека. Основы такого понимания души были, вероятно, заложены в Древней Индии. В течение своей земной жизни человек должен постоянно стремиться к духовному совершенству. Путь к этому совершенству указывался в религиозных учениях буддизма и джайнизма (4 век до н.э.).

Однако наиболее ярко этические аспекты души были разработаны учеником Сократа (470-399 гг. до н.э.) – Платоном (427-347 гг. до н.э.). По его мнению, душа существует наряду с телом и независимо от него. Душа, в отличие от тела – явление незримое, возвышенное, божественное, вечное. Душа должна управлять телом, но иногда тело оказывается сильнее. И Сократ, и Платон считают, что душа – это самое высокое и ценное, что есть в человеке, поэтому он должен заботиться о ее здоровье значительно больше, чем о здоровье тела. При смерти душа расстается с телом, и в зависимости от того, какой образ жизни вел человек, она либо отлетит в идеальный мир, либо будет блуждать около земли, привязанная к своей земной жизни.

Следующий важный этап в развитии психологии связан с именем французского философа Рене Декарта (1569-1650 гг.). Ему принадлежит известное высказывание: «Мыслю – значит, существую». Декарт считал, что с детства человек впитывает в

себя многие идеи, которые часто вводят его в заблуждение. Для того, чтобы найти истину, необходимо все подвергать сомнению, в том числе и информацию, получаемую органами чувств. В своем учении Декарт резко противопоставляет душу и тело, утверждая, что существуют две независимые друг от друга субстанции – материя и дух. В истории психологии это учение получило название «дуализм» (от лат. dualis – «двойственный»). С точки зрения дуалистов, психическое не является функцией мозга, его продуктом, а существует само по себе, вне мозга, никак не завися от него.

Примерно с этого времени возникает и новое представление о предмете психологии. Способность думать, чувствовать, желать стали называть *сознанием*. Таким образом, психика была приравнена к сознанию. На смену психологии души пришла психология сознания.

проповедовать	– распространять какое-либо учение
толкование	– объяснение
воззрение	– образ мыслей, точка зрения
бестелесный	– не имеющий тела
испарение	– переход жидкости в газообразное состояние
круговорот	– непрерывное, повторяющееся движение
джайнизм	– индийское философско-религиозное учение
отягощенный	– утяжеленный; dshbrshgd
мораль	– нравственность
незримый	– невидимый
впитывать	– зд. воспринимать, усваивать
вводить в заблуждение	– создавать неправильное представление
блуждать	– зд. искать и не находить дорогу

2. Разделите текст на основные смысловые части. Озаглавьте их.

3. Ответьте на вопросы.

1. Какие основные этапы формирования психологии как науки вам известны?

2. По какой причине первые философские воззрения тесно связаны с религиозными представлениями людей?

3. Как трактовалась душа представителями пифагорейской школы?

4. Чем отличается материалистическая трактовка души от идеалистической?

5. Как рассматривалась душа в Древней Индии?

6. Какой вклад в развитие психологии внес Декарт?

4. Прочитайте высказывания известных людей о душе. Какое из них, по вашему мнению, наиболее полно отражает понятие души? Обоснуйте свою точку зрения.

Тело может быть храмом, домом, тюрьмой для души.

(Неизвестный автор)

О душе человека люди судят по его повседневным делам.

(Ямамото Цуэто)

Ничто не сравнится в быстроте с душевной деятельностью.

(Марк Туллий Цицерон)

Душа, по-видимому, состоит главным образом из силы, стремящейся к цели.

(Альфред Адлер)

Лицо есть зеркало души.

(Иероним Стридонский)

Душа человека – своеобразный сплав Бога и зверя, арена борьбы двух начал: одно –частичное, ограниченное, эгоистическое, а другое – всеобщее, бесконечное и беспристрастное.

(Бертран Рассел)

Души людские, как и реки и растения, тоже нуждаются в дожде. Особом дожде – надежде, вере и смысле жизни. Если дождя нет, все в душе умирает, хотя тело еще живет

(Паоло Коэльо)

5. Расскажите о взглядах мыслителей на душу, используя следующие конструкции.

согласно (кому);
по мнению (кого);
с точки зрения (кого);
в соответствии с (чем);
как считал (кто);
как полагал (кто);
как утверждал (кто)

6. Перескажите текст, используя указанные выше конструкции.

7*. Подготовьте сообщения на темы:

«Представления древних философов о душе».

«Взгляды на душу представителей пифагорейской школы».

«Душа в трактовке философов-идеалистов».

«Понимание души в учении философов-материалистов».

«Представления средневековых философов о душе».

III. ЗАДАНИЯ

1. К выделенным словам подберите синонимы.

Философские **воззрения**, **зарождение** науки, **основание** научной школы, разные **представления**, научное **толкование**, основная **идея**, метод **интроспекции**.

2. К выделенным словам подберите антонимы.

Подвижный человек, **сложные** понятия, **незримая** сущность, **идеальный** мир, **субъективный** подход, **недоступный** для анализа, **постоянный** признак.

3. *Согласуйте существительные с прилагательными, данными в скобках. Составьте словосочетания.*

(Мировой) душа, (древний) представления, (божественный) происхождение, (здоровый) тело, (особый) форма, (современный) подход, (адекватный) поведение, (неожиданный) реакция.

4. *Определите, какие из выделенных глаголов употреблены в прямом, а какие – в переносном значении.*

Впитывать влагу – **впитывать** идеи, **вводить** в заблуждение – **вводить** в организм, **найти** клад – **найти** истину, **подвергать** сомнению – **подвергать** пыткам, **занимать** место в зале – **занимать** умы, **вселяться** в новую квартиру – **вселяться** в человека.

5. *Согласуйте данные прилагательные с существительными из скобок.*

Материалистический (подход, идея, понимание, взгляды).

Духовный (культура, проявление, искания, человек).

Сознательный (отношение, жизнь, подход, поступки).

Бессмертный (произведение, сущность, гений, герои).

Психологический (воззрения, давление, тест, подготовка).

Вечный (мир, любовь, счастье, ценности).

5. а) *Составьте предложения из данных слов, расположив их в правильном порядке.*

1. Аристотель, науки, основателем, считается, психологии.

2. Идеалисты, божественное, считали, душа, имеет, что, происхождение.

3. Материалисты, что, душа, материи, особая, форма, считали.

4. В, Средние века, законам, души, подчинялось, изучение, богословия.

5. В, XX веке, психология, о, стала, развиваться, поведении, как, наука.

б) Составьте предложения из данных слов. Поставьте слова в нужной форме и расположите их в необходимом порядке.

1. Сократ, идеалистический, раскрыть, воззрения, и, другой, Платон, человеческий, сторона, психика.

2. учение, душа, Декарт, в, противопоставлять, и, свой, тело.

3. школа, души, Пифагор, представители, проповедовать, о, вечный, учение, круговорот.

4. трактоваться, жизнь, как сознательный, разум, проявление, божественный.

5. для того, все, чтобы, истина, подвергать, необходимо, сомнение, найти.

Работаем с терминами

*1. Прочитайте и найдите среди предложенных толкований научное определение термина **душа**.*

1. Внутренний, психический мир человека, его сознание.

2. То или иное свойство характера, а также человек с теми или иными свойствами.

3. Вдохновитель чего-нибудь, главное лицо.

4. Понятие, отражающее исторически изменившиеся воззрения на психику человека и животных.

*2. Прочитайте и объясните значение словосочетаний со словом **душа**. Найдите те предложения, в которых слово **душа** использовано в терминологическом значении.*

1. И жили они душа в душу. 2. Не люблю, когда стоят над душой. 3. От всей души поздравляю вас с днем рождения. 4. Душа – это нематериальное, независимое от тела, животворящее и познающее начало. 5. Мне это не по душе. 6. От страха у него душа в пятки ушла. 7. Мать души не чает в своей дочери. 8. На улице не было ни души. 9. Душа – это эмоциональные качества личности, в противоположность ее интеллектуальным или рациональным свойствам. 10. Он – душа компании. 11. Она была ос-

корблена до глубины души. 12. Ей приходилось отводить душу со своими друзьями.

Это интересно!

На протяжении длительного времени *метод интроспекции*, или *метод самонаблюдения*, был не просто главным, а единственным методом изучения психологии. Идеологом этого метода был философ Дж. Локк (1632-1704 гг.). Он утверждал, что существует два источника знаний: объекты внешнего мира и деятельность нашего собственного ума. Он считал, что процессы сознания открываются только самому субъекту, поэтому ученый может проводить психологические исследования только над самим собой. При этом способность к интроспекции не приходит сама по себе. Для того, чтобы овладеть этим методом, надо долго упражняться.

Параллельно с учением Дж. Локка в науке стало развиваться еще одно течение – *ассоциативное направление*. Это направление связано с именем Д. Юма (1711-1776 гг.). В качестве основополагающего принципа он вводит *ассоциацию*. К середине XIX века ассоциативная психология стала господствующим направлением.

Следующим этапом в развитии психологии как науки стало появление и распространение *бихевиоризма*, основоположником которого является американский психолог Дж. Уотсон. В рамках этого направления основной задачей психологии считалось исследование поведения живого существа, адаптирующегося к окружающей его среде. Бихевиоризм очень быстро распространился по всему миру и стал одним из самых влиятельных направлений психологической науки.

- * *Подготовьте дополнительную информацию об основных направлениях современной психологии.*

Работаем над переводом

1. Данные словосочетания переведите на армянский язык.

Сверхъестественное существо, религиозные взгляды, основатель психологии, духовное совершенство, общечеловеческие ценности, функция мозга, идеальный мир, органы чувств, предмет психологии, субъективный мир.

2. Данные словосочетания переведите на русский язык.

Հոգեբանության հիմնական խնդիրը, հոգու մասին արդի պատկերացումները, համամարդկային արժեքներ, երկրային տարրեր, հոգևոր կատարելություն, ուղեղի գործառույթ, մարմնի կենսաբանական գոյություն:

3. Переведите текст на русский язык.

Հոգեկանի մասին առաջին պատկերացումները անիմիստական բնույթ էին կրում և ամեն մի առարկա օժտում էին ոգով: Արիստոտելը հոգեկանի հասկացությունը տարածել է օրգանական ողջ գործընթացների վրա՝ առանձնացնելով բուսական, կենդանական և բանական հոգիները:

Հետագայում հոգեկանի վերաբերյալ ձևավորվել են երկու հակադիր տեսակետներ՝ մատերիալիստական (Դեմոկրիտ) և իդեալիստական (Պլատոն):

17-րդ դարում հիմքեր են ստեղծվել հոգեկանի և գիտակցության գիտական հասկացության մեթոդոլոգիական նախադրայինների համար: Ռենե Դեկարտը համարում էր, որ կենդանիները օժտված չեն հոգով: Ըստ Դեկարտի՝ գիտակցությունը հատուկ է մարդուն, որը մտածողության գործընթացում իր մեջ բացահայտում է իր ներքին աշխարհը:

Урок 3

ОЩУЩЕНИЕ

Ощущение – это начало познания мира.

- I. 1. Прочитайте текст и найдите в нем предложение, в котором дается научное определение термина **ощущение**.

Простейшим из познавательных психических процессов является *ощущение*. Процесс ощущения возникает вследствие воздействия на органы чувств различных материальных факторов, которые называются *раздражителями*, а сам процесс этого воздействия называется *раздражением*. В свою очередь, раздражение вызывает еще один процесс – *возбуждение*, которое переходит в кору головного мозга, где и возникают ощущения. Таким образом, ощущение является чувственным отображением объективной реальности.

Суть ощущения состоит в отражении отдельных свойств предмета. Физиологической основой ощущений является деятельность сложных комплексов анатомических структур, названных И.П. Павловым анализаторами. *Анализатор* – это активный орган, который рефлекторно перестраивается под воздействием раздражителей. Ощущение не является пассивным процессом, оно носит активный, или рефлекторный, характер. Следует отметить также, что ощущения являются источником не только наших знаний о мире, но и наших чувств и эмоций.

Издавна принято различать пять основных видов ощущений, по количеству органов чувств: обоняние, вкус, осязание, зрение и слух. Однако сегодня считается, что эта классификация не является исчерпывающей. В нее не входят такие ощущения, которые

исходят из организма, например, ощущение боли или голода. Как бы то ни было, все ощущения могут быть охарактеризованы с точки зрения качества, интенсивности, продолжительности, абсолютного и относительного порога ощущений и др.

отображение	— образ, изображение, отражение
интенсивность	— сила, напряжение
обоняние	— способность воспринимать и различать запахи
осязание	— способность ощущать прикосновения к коже
исчерпывающий	— всесторонний, полный, законченный
кора	— зд. слой серого вещества, который покрывает полушария головного мозга
порог	— зд. минимальная величина раздражения, 2mV

2. Продолжите данные предложения, опираясь на содержание текста.

1. Ощущения являются простейшими из
2. Суть ощущения состоит в отражении
3. Физиологической основой ощущений является деятельность
4. Ощущения являются источником не только наших знаний о мире, но и
5. Различают пять основных видов ощущений:
6. Количество видов ощущений соответствует количеству
7. Изнутри организма исходят ощущения
8. Все ощущения могут быть охарактеризованы с точки зрения

3. Перескажите текст.

II. 1. Прочитайте текст. Озаглавьте его.

Качество ощущения – это свойство, которое характеризует основную информацию, отображаемую данным ощущением. Качество ощущения отличает его от других видов ощущений. Например, и вкусовые ощущения, и обоняние предоставляют информацию о некоторых химических характеристиках предмета. Но это разные характеристики: соленый, сладкий или горький вкус и цветочный запах, запах сероводорода.

Интенсивность ощущения является его количественной характеристикой и зависит от силы действующего раздражителя и функционального состояния рецептора. Например, если у вас насморк, то интенсивность воспринимаемых запахов будет искажена.

Длительность ощущения – это временная характеристика возникшего ощущения. Она также определяется функциональным состоянием органа чувств, но главным образом – временем действия раздражителя и его интенсивностью.

И, наконец, для ощущений характерна *пространственная* локализация раздражителя. Анализ, осуществляемый рецепторами, дает сведения о локализации раздражителя в пространстве, т.е. мы можем сказать, откуда падает свет, идет тепло или на какой участок тела воздействует раздражитель.

Абсолютные пороги – *верхний* и *нижний* – определяют границы доступного нашему восприятию окружающего мира. Абсолютный верхний порог иногда называют *болевым*, так как он представлен максимально допустимой величиной внешнего раздражителя, повышение которой ведет к появлению болезненных ощущений. Абсолютный нижний порог представлен минимальной величиной внешнего раздражителя, вызывающего едва воспринимаемое ощущение.

Говоря об ощущениях, нельзя обойти вниманием такое понятие, как сенсорная адаптация. *Сенсорной адаптацией* называется

изменение чувствительности, происходящее вследствие приспособления органа чувств к действующим на него раздражителям. Изменение чувствительности происходит не сразу, а требует известного времени. Так, слух человека адаптируется к окружающему фону уже через 15 секунд, а для того, чтобы зрение в темной комнате приобрело нужную чувствительность, должно пройти около 30 минут.

Итак, ощущение – это построение образов отдельных свойств предметов в процессе непосредственного взаимодействия с ними, процесс первичной обработки информации на уровне отдельных свойств предметов и явлений. Результатом этого процесса является построение целостного психического образа.

локализация	– место расположения
первичный	– первоначальный, первый
целостный	– единый, общий
искаженный	– зд. представленный в неправильном виде

▼ О научном стиле речи

В научном тексте очень часто используются определенные конструкции, такие как «что – это что», «что есть что», «что представляет собой что», «что является чем», «что называется чем», «что является результатом чего», «под чем подразумевается что», «под чем понимается что», «из чего следует что», «что принято разделять на что», «что заключается в чем», «что состоит в чем» и др.

Продемонстрируем, как одну и ту же мысль можно высказать, используя разные конструкции.

Длительность ощущения – это временная характеристика возникшего ощущения (что – это что).

Длительность ощущения есть временная характеристика возникшего ощущения (что есть что).

Длительность ощущения является временной характеристикой возникшего ощущения (что является чем).

Временная характеристика возникшего ощущения называется длительностью ощущения (что называется чем).

Под длительностью ощущения подразумевается временная характеристика возникшего ощущения (под чем подразумевается что).

Под длительностью ощущения понимается временная характеристика возникшего ощущения (под чем понимается что).

Рассмотренные конструкции помогают логично, последовательно, точно передавать информацию о предмете или явлении, находящемся в центре внимания ученых.

2. Найдите в тексте предложения, соответствующие конструкции «что – это что». Трансформируйте их в конструкции «что является чем», «что называется чем», «под чем подразумевается что».

3. Ответьте на вопросы.

- 1) Вследствие чего возникает процесс ощущения?
- 2) Где возникают ощущения?
- 3) В чем состоит суть ощущения?
- 4) Что является физиологической основой ощущения?
- 5) С какой точки зрения могут быть охарактеризованы ощущения?
- 6) Что такое качество ощущения?
- 7) Что такое интенсивность ощущений?
- 8) Что такое пространственная локализация ощущений?
- 9) Почему абсолютный верхний порог иногда называют болевым?

4. Перескажите текст.

III. ЗАДАНИЯ

1. К данным словам подберите синонимы.

Адаптация, возникнуть, интенсивность, продолжительность, появление, изолировать, воздействовать, афферентный, основной, локализация, уровень.

2. К данным словам подберите антонимы. Используйте полученные пары в словосочетаниях.

Верхний, минимальный, допустимый, повышение, временный, возникнуть, простейший, возбуждение, объективный, активный, изнутри, абсолютный, объединение, общий, целостный, внешний, темный, слабый.

3. Определите, в каких сочетаниях слов выделенные слова использованы в прямом значении, а в каких – в переносном.

Холодный **источник** – **источник** знаний; **кора** головного мозга – **кора** дерева; **горький** вкус – **горькие** воспоминания; **падает** свет – фигурист **падает**; **идет** человек – **идет** тепло; **построение** образа – **построение** полка; **раздражение** органов чувств – в голосе звучит **раздражение**.

4. а) Слова, данные в скобках, поставьте в нужной падежной форме. С полученными словосочетаниями составьте предложения.

Процесс (взаимодействие), построение (целостный образ), взаимодействие (анализаторы), изменение (чувствительность), уровень (адаптация), отражение (объективная реальность), предоставление (информация), характеристика (возникшее ощущение), восприятие (окружающий мир), величина (внешний раздражитель).

5. а) Составьте предложения из данных слов, расположив их в правильном порядке.

1) Ощущение, познавательных, процессов, простейшим, из, психических, является.

2) Процесс, факторов, ощущения, материальных, воздействия, возникает, вследствие, на, чувств, органы, различных.

3) Суть, свойств, ощущения, отдельных, состоит, в отражении, предмета.

4) Ощущения, источником, являются, наших, о, знаний, мире.

5) Принято, основных, различать, ощущений, пять, видов.

б) Составьте предложения из данных слов. Поставьте слова в нужной форме и расположите их в необходимом порядке.

1) вкусовые, предоставлять, ощущения, информация, некоторые, химические, о, предмет, характеристика.

2) интенсивность, зависеть, сила, ощущение, от, действующий, раздражитель.

3) верхний, порог, абсолютный, иногда, болевой, называть.

4) происходить, изменение, чувствительность, не сразу, время, а требовать.

5) человек, уже, слух, адаптироваться, 15, через, секунда.

Работаем с терминами

1. Дайте определение терминам **ощущение, раздражение, возбуждение, анализатор, сенсорная адаптация, порог ощущений**, используя указанные в образце конструкции:

Образец: Вкус – это один из пяти видов ощущений.

Вкус является одним из пяти видов ощущений.

Вкус представляет собой один из пяти видов ощущений.

2) Продолжите предложения, выбрав правильный вариант.

1. Ощущение – это

а) изменение чувствительности

- б) создание целостного психологического образа
- в) чувственное отображение объективной реальности

2. Длительность ощущения – это

- а) временная характеристика возникшего ощущения
- б) пространственная локализация
- в) информация, отображаемая данным ощущением

3. Сенсорная адаптация – это

- а) появление болезненных ощущений
- б) пассивный процесс
- в) изменение чувствительности

4. Анализатор – это

- а) понижение чувствительности
- б) функциональное состояние рецепторов
- в) активный орган

Это интересно!

а) Прочитайте текст.

Существует одно явление, о котором необходимо упомянуть, говоря об ощущениях. Это взаимодействие ощущений. Все виды ощущений связаны друг с другом и могут повышать чувствительность других органов чувств. Так, свист может обострить работу зрительного ощущения, повысив его чувствительность к звуковым раздражителям. Некоторые запахи способны повышать или понижать световую и слуховую чувствительность. Явление контраста может привести к взаимодействию зрительных органов. Например, серый цвет на белом фоне будет выглядеть темнее, а в окружении черного цвета – светлее.

Как видим, существуют способы повысить чувствительность органов чувств. Повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов или упражнения называется *сенсibili-*

защитой. А объединение ощущений, возникающих за счет работы различных анализаторов, называется *синестезией*. Людей, обладающих способностью к синестезии, называют *синестетами*.

Кто-то обладает «графемно-цветовой» синестезией. Это значит, что он или она видит или чувствует изображение букв или цифр в цвете. Если вы сами воспринимаете музыку в виде закономерно и произвольно проявляющихся цветовых пятен, полос, волн, значит, вы – «музыкально-цветовой» синестет. Для некоторых людей название дня недели («пятница») может быть затейливо окрашено в золотисто-зеленоватый цвет или, скажем, располагаться слегка справа в условном зрительном поле, в котором собственное расположение может быть и у других дней недели.

В психологии хорошо известны факты «цветного», или «окрашенного слуха», которые встречаются у многих людей и особенно у многих музыкантов, например, у Александра Скрябина. По мнению исследователя этого явления А. Сидорова-Дорсо, синестезией, вероятнее всего, обладали писатель Владимир Набоков, композиторы Ференц Лист, Ян Сибелиус, теоретик и музыкант Константин Сараджев, джазист Дюк Элингтон. Возможно, обладают ею и некоторые исполнители современной поп-музыки – Билли Джоэл, Тори Амос, Леди Гага.

Известно, что высокие звуки можно расценивать как «светлые», а низкие – как «темные». Но у некоторых людей синестезия проявляется с исключительной отчетливостью. Так, С. Шерешевский воспринимал все голоса окрашенными и нередко говорил, что голос обращающегося к нему человека, например, «желтый и рассыпчатый». Тоны, которые он слышал, вызывали у него ощущения различных оттенков: от ярко-желтого до фиолетового. Воспринимаемые цвета ощущались им как «звонкие» или «глухие», как «соленые» или «хрустящие».

б) С помощью психологического словаря объясните значение термина **мнемонист**.

в) Пользуясь текстом, объясните значение понятий: **взаимодействие ощущений, сенсбилизация, синестезия, цветной или окрашенный слух, графемно-цветовая синестезия, синестет**.

г) Найдите дополнительную информацию о С. Шерешевском.

д) Подготовьте сообщения о людях, обладающих способностью синестезии.

- *Прочитайте рассказ К. Паустовского «Белая радуга».
- Обратите внимание на зрительные и слуховые ощущения героев рассказа. Как эти ощущения меняются с изменением психологического состояния героев?

Работаем над переводом

1. *Переведите данные словосочетания на армянский язык.*

Познавательный психический процесс, воздействие на органы чувств, длительность ощущения, сенсорная адаптация, изменение чувствительности, взаимодействие ощущений, целостный психический образ, объединение ощущений.

2. *Данные словосочетания переведите на русский язык.*

Օրլէկտիվ իրականութիւն, զգացողութեան ֆիզիոլոգիական հիմք, ռեֆլէքսային բնույթ, ռեցեպտորների ֆունկցիոնալ վիճակ, ընկալվող զգացողութիւն, ամբողջական հոգեբանական պատկեր, անալիզատորների փոխներգործութիւն, լուսային և ձայնային զգայունութիւն, ռեցեպտորների ադապտացիայի մակարդակ:

3. *Переведите текст на русский язык.*

Զգայութիւնները արտացոլում են արտաքին միջավայրի առարկաների ու երևոյթների հատկութիւնները: Զգայութիւնը

մարդու գիտակցության մեջ այն առարկաների ու երևույթների առանձին հատկությունների արտացոլումն է, որոնք անմիջականորեն ազդում են զգայարանների վրա: Մարդու հիմնական զգայարանները հինգն են՝ տեսողության, լսողության, հոտառության, համի և շոշափելիքի: Ջերմային զգայությունները մկանաշարժողականի հետ համատեղ կազմում են շոշափելիքը, որի օգնությամբ մարդը արտացոլում է առարկաների որակական առանձնահատկությունները՝ նրանց հարթությունը, խտությունը, ինչպես նաև առարկայի՝ մարմնին հպվելու և մաշկի գրգռվող մասի տեղն ու չափը:

Урок 4

ВОСПРИЯТИЕ

- I. 1. *Прочитайте текст. Объясните, в чем заключается основное отличие восприятия от ощущения.*

Человек живет в мире вещей, предметов и форм, в мире сложных ситуаций. Все, что бы человек ни воспринимал, неизменно предстает в виде целостных образов. С помощью ощущений человек накапливает информацию об отдельных свойствах объектов и явлений окружающего мира. Но реальные предметы и явления намного сложнее. Тогда на помощь человеку приходит другой процесс – *восприятие*. Именно восприятие помогает человеку сложить отдельные свойства предметов в целостные образы. Например, когда мы смотрим кинокартину, происходит объединение отдельных зрительных ощущений в целые образы. Воспринимая апельсин, мы фактически объединяем зрительные, осязательные, вкусовые ощущения, присоединяя к ним и наши знания о нем. В получении этих знаний большую роль играют другие психические процессы – память и мышление. Лишь в результате такого объединения изолированные ощущения превращаются в целостное восприятие, переходят от отражения отдельных признаков к отражению целых предметов или ситуаций. Поэтому основным отличием восприятия от ощущения является предметность осознания всего, что воздействует на нас, то есть отображение объекта реального мира в совокупности всех его свойств или, иными словами, целостное отображение предмета.

Итак, без ощущений процесс восприятия не был бы возможен. Однако он намного сложнее, так как включает в себя несколько психических процессов.

неизменно	– постоянно, обычно
осязательный	– связанный с органами осязания; <i>շղշվո- ղիվի</i>
воздействие	– влияние на кого-либо или что-либо
изолированный	– отдельный, обособленный, <i>մեկուսացված</i>

2. *Продолжите предложения, опираясь на текст.*

1. Все, что человек воспринимает, предстает в виде
2. Человек накапливает информацию с помощью
3. В получении знаний об окружающем мире большую роль играют
4. Процесс восприятия не был бы возможен без
5. Воспринимая предмет, мы объединяем

3. *Перескажите текст.*

II. 1. *Прочитайте текст и озаглавьте его.*

Восприятие, или *перцепция* – это целостное отражение предметов, ситуаций, явлений, возникающих при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств. Восприятие включает в себя ощущение и основывается на нем. При этом всякий *перцептивный* образ включает в себя целый ряд ощущений, так как любой предмет или явление обладают многими и различными свойствами, каждое из которых способно независимо от других вызвать ощущение. Однако было бы ошибочным полагать, что процесс восприятия является простым суммированием отдельных ощущений. На самом деле восприятие, или *отражение*, целых предметов или ситуаций гораздо сложнее. Помимо ощущений в процессе восприятия задействован предыдущий опыт, процессы осмысления того, что воспринимается, т.е. в процесс восприятия включаются

психические процессы еще более высокого уровня, такие как *память* и *мышление*. Поэтому восприятие очень часто называют *перцептивной системой* человека.

Восприятие является очень сложной аналитико-синтетической работой. Целостное отражение предмета требует выделения из всего комплекса воздействующих признаков (цвет, форма, вкус, вес и т.д.) основных ведущих признаков с одновременным *отвлечением (абстракцией)* от несущественных. Огромную роль в восприятии играет наше желание воспринимать тот или иной предмет, волевые усилия, направленные на то, чтобы добиться лучшего восприятия, настойчивость, которую мы в этих случаях проявляем. Иными словами, наше отношение к тому, что мы воспринимаем, имеет большое значение для процесса восприятия. Предмет может быть интересен или безразличен для нас, т.е. вызывать различные чувства. Естественно, что интересный для нас предмет будет восприниматься нами более активно, и наоборот, безразличный для нас предмет мы можем даже не заметить.

Таким образом, можно сделать вывод, что восприятие – это весьма сложный, но вместе с тем – единый процесс, направленный на познание того, что в данный момент воздействует на нас.

суммирование — сложение

задействовать — ввести в действие, использовать в чем-то

—

—

2. Вставьте вместо пропусков слова из скобок в нужной форме.

1. Восприятие – это целостное отражение _____ (предметы, ситуации, явления), возникающих при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности _____.

2. Суть восприятия заключается в отражении (отдельные свойства) _____ объектов и явлений окружающего нас мира.

3. По-другому, восприятие называют (перцептивная система) _____.

4. Огромную роль в (восприятии) _____ играет наше желание воспринимать тот или иной предмет.

5. Интересный для нас предмет будет восприниматься (мы) _____ более активно.

3. *Ответьте на вопросы.*

1. Каковы основные различия между ощущением и восприятием?
2. Какие процессы принимают участие в восприятии?
3. Почему восприятие называют перцептивной системой человека?
4. Как может повлиять на восприятие предмета наше отношение к нему?

4. *Перескажите текст.*

III. ЗАДАНИЯ

1. *К выделенным словам подберите синонимы.*

Изолированные ощущения, совместная **работа**, окружающий **мир**, **предыдущий** опыт, процесс **осмысления**, **сложная** работа, **огромная** роль, **безразличное** отношение, **большое** значение, **коренные** отличия, **целостное** восприятие, **непосредственное** воздействие, **ведущие** признаки, **отвлечение** от несущественного, просмотр **кинокартины**.

2. *Замените выделенные слова антонимами.*

Сложная ситуация, **прямое** воздействие, **отдельные** свойства, **внешний** мир, **элементарные** формы, **целостные** образы, **совместная** работа, **объединение** ощущений, **ошибочное** предположение, **предыдущий** опыт, **высокий** уровень, **значительная** роль, **безразличное** отношение.

3. *Поставьте слова из скобок в нужной форме. Употребите полученные словосочетания в предложениях.*

Мир (предметы и ситуации); представлять в виде (целостные образы); с помощью (ощущения); свойства (предметы), отображение (объект); процесс (восприятие); отражение (свойства); явления (окружающий мир).

4. а) *Составьте предложения из данных слов, расположив их в правильном порядке.*

1. Человек, мире, вещей, в, предметов, живет, и, форм, в, сложных, мире, ситуаций.

2. Все, что, человек бы, ни воспринимал, целостных, неизменно, в, предстает, виде, образов.

3. С помощью, человек, ощущений, накапливает, об, информацию, свойствах, отдельных, объектов, и, окружающего, явлений, мира.

4. Без, процесс, ощущений, бы, восприятия, не, был, возможен.

5. Основным, восприятия, отличием, от, является, ощущения, предметность, осознания всего, что, на, воздействует, нас.

б) *Составьте предложения из данных слов. Поставьте слова в нужной форме и расположите их в необходимом порядке.*

1) восприятие, между, различия, ощущение, есть, коренной, понятия.

2) думать, ошибочный, что, восприятие, процесс, суммирование, являться, простой, отдельный, ощущения.

3) предмет, играть, огромный, в, роль, или, восприятие, наш, желание, тот, воспринимать, иной.

4) для, интересный, мы, будет, мы, предмет, активно, восприниматься, более.

5) обладать, любой, предмет, других, различные, которые, от, свойства, способны, ощущение, независимо, вызвать.

▼ О научном стиле речи

В научных текстах употребляется много существительных, образованных от глаголов или прилагательных с помощью суффиксов *-ние (-ение), -к(а), -аци(я), -ость, -от(а)* и др., например: *оправдать – оправдание, заправить – заправка, рекомендовать – рекомендация, бодрый – бодрость, слепой – слепота*. Они часто употребляются в конструкциях «существительное в именительном падеже + существительное в родительном падеже», например: *измерение параметров, заправка автомобиля, бодрость духа*.

- *От данных глаголов образуйте существительные. Измените форму зависимого слова, если это необходимо.*

Образец: *воспринимать реальность – восприятие реальности.*

Отражать действительность, воздействовать на органы чувств, раздражать рецепторы, изолировать объекты, представлять предмет, ощущать дискомфорт, объединять образы, выражать согласие, предвидеть события, понять суть, суммировать отдельные ощущения, познать мир, характеризовать представления, собирать информацию.

Работаем с терминами

1. Пользуясь материалом для справок, вставьте нужный термин.

1. Способность воспроизводить в форме субъективных образов объекты внешнего мира – это

2. Целостное отражение предметов при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств – это

3. Построение образов отдельных свойств предметов в процессе непосредственного взаимодействия с ними, процесс первичной обработки информации на уровне отдельных свойств предметов и явлений – это

4. Изменение чувствительности, происходящее вследствие приспособления органа чувств к действующим на него раздражителям – это

5. Временная характеристика возникшего ощущения – это...

Материал для справок: сенсорная адаптация, длительность ощущения, перцепция, отражение, ощущение.

Это интересно!

а) Прочитайте текст.

Когда мы впервые встречаемся с незнакомым человеком, мы уделяем особое внимание его внешности (экспрессия лица, выразительные движения, прическа и т.д.) При этом сначала мы подводим человека под определенную категорию, пытаясь определить, кто он – политик, бизнесмен, спортсмен и др. Далее формируются представления о его чертах характера, способностях, интересах, эмоциональных состояниях, которые очень часто группируются вокруг профессиональной характеристики личности.

Есть несколько особенностей восприятия человека.

1. Каждый элемент внешности интерпретируется как форма проявления свойства личности. Например, если человек носит

очки, то создается впечатление, что он должен быть обязательно начитанным, образованным, интеллигентным.

2. Свойства личности, которые не воспринимаются непосредственно, интерпретируются в зависимости от нашей симпатии к нему.

3. Человеку приписываются свойства другого, внешне похожего человека.

4. Человеку приписываются свойства той социальной группы, к которой он может быть отнесен.

б) Вспомните и назовите характерные детали внешности, которые создают у нас определенные стереотипы восприятия человека.

в) Как вы думаете, существуют ли национальные особенности восприятия незнакомого человека? Подтвердите свой ответ примерами.

г) Как вы понимаете поговорку «встречают по одежке, а провожают по уму»?

- А знаете ли вы, что устойчивое сочетание «поле зрения», которое используется в значении «круг интересов, забот, постоянного внимания», – это вполне конкретное пространство, видимое глазом при фиксированном взгляде и неподвижной голове? Средняя величина поля зрения составляет: вверх – 55°, вниз – 60°, снаружи – 90°, внутрь – 60° для ахроматического стимула, для хроматического – меньше, наименьший размер поля зрения характерен для зеленого цвета, наибольший – для синего. Это понятие используется как одна из характеристик восприятия пространства.

Работаем над переводом

1. Данные словосочетания переведите на армянский язык.

Отражение предметов, непосредственное воздействие, физические раздражители, изолированные ощущения, работа органов чувств, целостное восприятие, предыдущий опыт, процесс осмысления.

2. Данные слова и словосочетания переведите на русский язык.

Իմացության ձև, ամբողջական պատկեր, զգայական արտացոլում, վերացական մտածողություն, տեղեկատվության ընդունում, առարկաների հատկություններ, մշակման գործընթացներ, զգայական իմացություն, հուզական վիճակներ, միավորել պատկերները:

3. Переведите текст на русский язык.

Ընկալումը հոգեբանական գործընթացների արդյունք է, որոնցում ներգրավված են այնպիսի հասկացություններ, ինչպիսիք են իմաստը, փոխադարձ կապերը, սուբյեկտիվ գնահատականը, անհատի նախկին փորձը և հիշողությունը: Ընկալումը ներառում է զգայական համակարգերից եկող տեղեկատվության համակարգումը, մեկնաբանումը և իմաստավորումը: Այլ կերպ ասած՝ ընկալումը զգայությունների դասակարգման և դրանց վերափոխումը ֆիզիկական աշխարհի առարկաների և իրադարձությունների մասին գիտելիքների արդյունք է: Զգայությունն ու ընկալումը փոխկապակցված և անբաժան գործընթացներ են:

Урок 5

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

I. 1. Прочитайте текст и выполните задания к нему.

Первичную информацию об окружающем мире мы получаем с помощью ощущения и восприятия. Возбуждение, возникающее в наших органах чувств, не исчезает бесследно в то самое мгновение, когда прекращается действие на них раздражителей. После этого возникают и в течение некоторого времени сохраняются так называемые *последовательные образы*. Однако роль этих образов для психической жизни человека сравнительно невелика. Намного большее значение имеет тот факт, что и спустя длительное время после того, как мы воспринимали какой-либо предмет, образ этого предмета может быть снова – случайно или намеренно – вызван нами. Это явление получило название «*представление*».

Таким образом, *представление* – это психический процесс отражения предметов или явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но воссоздаются на основе нашего предыдущего опыта.

В основе представления лежит восприятие объектов, имевшее место в прошлом. Можно выделить несколько типов представлений. Во-первых, это *представления памяти*, т.е. представления, которые возникли на основе нашего непосредственного восприятия в прошлом какого-либо предмета или явления. Во-вторых, это *представления воображения*. Они формируются на основе полученной в прошлых восприятиях информации (фотографии, фильмы, описание в учебнике и т.п.) и ее более или менее твор-

ческой переработки. Чем богаче прошлый опыт, тем ярче и полнее может быть соответствующее представление.

первичный	– первый, начальный
намеренно	– сознательно, умышленно
воссоздаваться	– возникать вновь

2. Выберите из скобок и вставьте вместо пропуска наиболее подходящее слово в нужной форме.

1. Возбуждение, **возникающее** в наших органах чувств, не бесследно (исчезать, пропадать, скрываться).

2. Образ предмета может быть **случайно** или вызван нами в нашем сознании (специально, намеренно, предумышленно).

3. Восприятие объектов, имевшее место в **прошлом**, может вызвать представление о них в (в скором времени, в ближайшее время, в будущем).

4. Важно уметь отбирать **нужную** информацию и отбрасывать (постороннюю, избыточную, лишнюю, второстепенную).

5. *Представление* – это психический процесс отражения предметов или явлений, которые в **настоящее** время не воспринимаются, но воссоздаются на основе нашего опыта (бывший, прошлый, пройденный).

3. Ответьте на вопросы.

1. С помощью чего мы получаем первичную информацию об окружающем мире?

2. Что такое представление?

3. Что лежит в основе представления?

4. Какие типы представлений выделяют?

5. Как наш жизненный опыт влияет на представление?

4. Перескажите текст.

II. 1. Прочитайте текст. Озаглавьте его.

Представления имеют свои характеристики. Прежде всего, представления характеризуются *наглядностью*. При этом следует отметить, что они никогда не имеют той степени наглядности, которая присуща *перцептивным образам*, они, как правило, значительно бледнее, так как представляют собой воспроизведенные и переработанные образы объектов, которые воспринимались в прошлом.

Следующей характеристикой представлений является их *фрагментарность*. Представления полны пробелов, отдельные части и признаки представлены ярко, другие – очень смутно. Не менее значимой характеристикой представлений является их *неустойчивость* и *непостоянство*. Любой вызванный образ рано или поздно исчезает из поля сознания человека и приходится делать очередное усилие, чтобы вновь его вызвать. Кроме того, представления очень *текучи* и *изменчивы*. На передний план по очереди выступают то одни, то другие детали воспроизведенного образа. Лишь у людей, имеющих высокоразвитую способность к формированию представлений определенного вида (например, у музыкантов – способность к формированию слуховых представлений). Эти представления могут быть достаточно устойчивыми и постоянными.

С одной стороны, представления наглядны и в этом они сходны с сенсорными и перцептивными образами. С другой стороны, представления – это не просто наглядные образы действительности, а всегда в известной мере обобщенные образы. В этом заключается их близость к понятиям.

Представление, как и любой другой познавательный процесс, осуществляет ряд функций в психической регуляции поведения человека. Большинство исследователей выделяет три основные функции: *сигнальную, регулирующую и настроенную*.

Сущность *сигнальной* функции состоит в отражении в каждом конкретном случае не только образа предмета, ранее воздействовавшего на наши органы чувств, но и многообразной информации об этом предмете, которая под влиянием конкретных воздействий преобразуется в систему сигналов, управляющих поведением.

Регулирующая функция представлений тесно связана с их сигнальной функцией и состоит в отборе нужной информации о предмете или явлении, ранее воздействовавшем на наши органы чувств. Причем этот выбор осуществляется не абстрактно, а с учетом реальных условий предстоящей деятельности. Благодаря регулирующей функции актуализируются именно те стороны, на основе которых с наибольшим успехом решается поставленная задача.

Следующая функция представлений – *настроечная*. Она проявляется в ориентации деятельности человека в зависимости от характера воздействий окружающей среды. Так, И.П. Павлов доказал, что появившийся двигательный образ обеспечивает настройку двигательного аппарата на выполнение соответствующих движений.

Таким образом, представления играют весьма существенную роль в психической регуляции деятельности человека.

присущий	– свойственный, обычный для кого или чего-нибудь
пробел	– зд. недостаток, дефект
смутный	– неясный, нечеткий, расплывчатый
предыдущий	– прошлый, начальный
текучий	– подвижный, постоянно меняющийся

2. Объясните понятие *последовательные образы*. В случае необходимости обратитесь к психологическому словарю.

3. Найдите в тексте предложение, в котором дается определение понятия **представление**.

4. Перечислите по тексту характеристики **представления**.

5. Раскройте содержание понятий **наглядность представлений, фрагментарность представлений**.

6. Перечислите основные функции представления.

7. Раскройте сущность каждой функции представления.

8. Перескажите текст, пользуясь данными конструкциями:

Что получаем с помощью чего;

что получило название чего;

что лежит в основе чего;

что возникло на основе чего;

что формируется на основе чего;

что характеризуется чем;

что представляет собой что;

что состоит в чем;

что преобразуется во что;

что проявляется в чем;

что обеспечивает что.

III. ЗАДАНИЯ

1. От выделенных слов образуйте существительные, соответственно измените форму зависимых слов.

Образец: **проявлять** способности – **проявление** способностей.

Отражать образ предмета, **воспринимать** явления, **воспроизводить** услышанное, **перерабатывать** образы объектов, **формировать** способности, **отражать**, **выбирать** необходимые признаки, **обобщать** данные, **устанавливать** приборы, **регулировать** представления.

2. *Образуйте краткую форму данных прилагательных по образцу. Составьте с некоторыми из полученных слов предложения.*

Образец: *изменчивый – изменчив, изменчива, изменчиво, изменчивы.*

Полный, значимый, многообразный, постоянный, известный, наглядный.

3. *Выпишите наречия из скобок в форме сравнительной степени.*

1) Чем дольше он изучал эту проблему, тем (конкретный) становились его представления о ней. 2) С годами её образ становился все (бледный), все (смутный). 3) Мы обсудим этот вопрос (поздний). 4) С каждым днем впечатления об этой стране становились (яркий) и (многообразный). 5) Такая перспектива развития становилась все (реальная). 6) Чем богаче прошлый опыт, тем (устойчивый) и (наглядный) становятся представления.

4. а) *Составьте предложения из данных слов, расположив их в правильном порядке.*

1. Первичную, об, информацию, получаем, окружающем мы, мире, с, восприятия, помощью, ощущения, и.

2. В, основе, лежит, представления, объектов, восприятие, в, которое, прошлом, было.

3. Представления, на, памяти, возникают, нашего, основе, в, непосредственного, прошлом, восприятия.

4. Представления, формируются, воображения, на, полученной, основе, в, прошлых, и, восприятиях, ее, информации, творческой, переработки.

5. Чем, богаче, ярче, прошлый, тем, опыт, и, полнее, может, быть, соответствующее, представление.

б) Составьте предложения из данных слов. Поставьте слова в нужной форме и расположите их в необходимом порядке.

1. последовательные, роль, для, образы, невелика, психический, человек, жизнь, сравнительно.

2. функции, представление, осуществлять, ряд, регуляции, в, психический, человек, поведение.

3. рано, любой, или, вызванный, поздно, образ, исчезать, из, сознания, человек, поле.

4. сущность, функция, о, сигнальная, состоять, в, многообразный, отражение, предмет, информация.

5. настроенный, проявляться, от, функция, в, деятельность, ориентация, человек, в зависимость, характер, среда, воздействие, окружающий.

▼ О научном стиле речи

Для того, чтобы лучше запомнить прочитанное и затем по памяти восстановить и воспроизвести основную информацию текста, составляют план. План помогает расположить в определенном логическом порядке части.

Принято составлять следующие типы планов: вопросный, назывной (номинативный), тезисный. Самым простым является **вопросный план**. Он составляется с помощью вопросов, которые ставятся к тем частям текста (абзац, предложение), в которых выражена основная информация. Самым распространенным является **назывной, или номинативный** план. Для того, чтобы составить такой план, надо выделить в тексте предложения, которые несут в себе основную информацию, и преобразовать их в имен-

ные словосочетания или назывные предложения, т.е. предложения, в которых нет сказуемого. В таком плане широко используются отглагольные существительные с зависимыми словами.

Самым подробным является **тезисный план**, который состоит из очень сжатой информации каждого абзаца. В тезисном плане содержание абзаца сводится к одному предложению. В тезисном плане обычно не бывает предложений с примерами, иллюстрациями. В нем также не должно быть предложений, содержащих второстепенную информацию.

а) Ознакомьтесь с образцами вопросного, назывного и тезисного плана к теме «Представление». В чем разница их составления?

Вопросный план	Назывной план	Тезисный план
1. С помощью чего мы получаем первичную информацию об окружающем мире?	1. Получение первичной информации о мире с помощью ощущения и восприятия.	1. Первичную информацию о мире мы получаем с помощью ощущения и восприятия.
2. Что такое представление?	2. Понятие «представление».	2. Представление – это психический процесс отражения предметов или явлений.
3. Что лежит в основе представления?	3. Восприятие объектов как основа представления.	3. Восприятие объектов, имевшее место в прошлом, лежит в основе представления.
4. Какие типы представления	4. Типы представлений.	4. Выделяют следующие типы пред-

выделяются?		ставлений: представления памяти и представления воображения.
-------------	--	--

б) Продолжите составление планов к теме «Представление», следуя приведенному образцу.

Работаем с терминами

Вспомните и запишите определения данных терминов.

- 1) Восприятие – это
- 2) Ощущение – это
- 3) Представление – это
- 4) Абсолютный верхний порог – это
- 5) Сенсорная адаптация – это

Работаем над переводом

1. Данные словосочетания переведите на армянский язык.

Первичная информация, окружающий мир, органы чувств, непосредственное восприятие, наглядные образы, познавательный процесс, регулирующая функция представлений, воздействие окружающей среды, слуховые представления, воспроизведение образа.

2. Данные словосочетания переведите на русский язык.

Մտային վերարտադրում, մարդու զգայական օրգանները, վերարտադրված մտապատկերներ, երկրորդական ինֆորմացիա, պատկերացումների անկախություն, մտապատկերների վերարտադրում, ազդանշանների համակարգ, բազմազան տպավորություններ, նախորդող կենսափորձ, արտաքին միջավայրի ազդեցություն:

3. Переведите текст на русский язык.

Մտապատկերը մեր զգայարանների վրա ավելի վաղ ներագդած արտաքին աշխարհի առարկաների և երևույթների կոնկրետ պատկերների վերստեղծման (վերարտադրման) գործընթաց է: Մտապատկերները բաժանվում են ըստ անալիզատորների տեսակների: Տարբերում են տեսողական, լսողական, հոտառական, շոշափողական, շարժողական և այլ մտապատկերներ: Այս բաժանումը բավականին պայմանական է: Նման բաժանման դեպքում դեկավարվում են առարկայի թերևս մեկ հատկությամբ, թե այն ունի ևս այլ հատկություններ: Հաճախ մտապատկերներն առաջանում են երկու կամ մի քանի անալիզատորների գործունեության հիման վրա:

Урок 6

ПАМЯТЬ

Единственное сокровище человека – это его память.

Лишь в ней – его богатство или бедность.

Адам Смит

- I. 1. *Прочитайте текст. Обратите внимание на абзац, в котором описываются процессы памяти. Назовите эти процессы.*

Наш мир психически многообразен. Благодаря высокому уровню развития нашей психики мы многое можем и многое умеем. В свою очередь, психическое развитие возможно потому, что мы сохраняем приобретенный опыт и знания. Все наши впечатления, переживания или движения оставляют след в нашей памяти. Под памятью в психологии подразумевают *запечатление, сохранение, последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта*. Именно благодаря памяти человек в состоянии накапливать информацию, не теряя прежних знаний и навыков. Однако все то, что не актуализируется в контексте решения тех или иных задач, подвергается процессу *забывания* – невозможности воспроизвести или узнать то, что было усвоено ранее.

Память занимает особое место среди психических познавательных процессов. Многими исследователями память характеризуется как «сквозной» процесс, обеспечивающий преемственность психических процессов и объединяющий все познавательные процессы в единое целое.

Как протекают мнемонические процессы? Например, когда мы видим предмет, который мы раньше уже воспринимали, мы узнаем его. Предмет нам кажется знакомым, известным. Сознание того, что воспринимаемый в данный момент предмет или явление воспринимались в прошлом, называется *узнаванием*. Однако мы можем не только узнавать предмет, но и вызвать в нашем сознании образ предмета, который мы не воспринимаем в данный момент, но делали это раньше. Этот процесс воссоздания образа предмета, воспринимаемого нами ранее, называется *воспроизведением*. Необходимой предпосылкой узнавания и воспроизведения является *запечатление* или *запоминание* того, что было воспринято, а также его последующее *сохранение*.

Таким образом, память – это сложный психический процесс, состоящий из нескольких частных процессов, связанных друг с другом.

сквозной	– прямой, беспрепятственный, проходящий через/сквозь что-либо
преемственность	– непрерывность, последовательность, передача от одного к другому
предпосылка	– предварительное условие
мнемонический процесс	– процесс запоминания

2. Прочитайте высказывания известных людей о памяти. Объясните, почему процесс забывания, по мнению авторов афоризмов, тесно связан с процессом запоминания.

Лучший способ запомнить что-нибудь – постараться это забыть.

Мишель де Монтень

Лучше всего запоминается ненужное.

Джон Тарант

Память избирательна.

Альфред Адлер

Человеческая память похожа на чувствительную фотопленку, и мы всю жизнь только и делаем, что стараемся стереть запечатлевшееся на ней.

Неизвестный автор

Мы забываем по необходимости, а не по желанию.

Мэтью Арнольд

Мы благодарны памяти за то, что она позволяет нам запоминать. Однако нужно быть признательным ей и за то, что она позволяет забывать.

Эдуар Эррио

3. Перескажите текст.

II. 1. Прочитайте текст. Озаглавьте его.

Существует несколько основных подходов к классификации памяти. В настоящее время в качестве наиболее общего основания для выделения различных видов памяти принято рассматривать зависимость характеристик памяти от особенностей деятельности по запоминанию и воспроизведению. При этом отдельные виды памяти вычленяются в соответствии с тремя основными критериями: 1) по характеру психической активности, преобладающей в деятельности; 2) по характеру целей деятельности; 3) по продолжительности закрепления и сохранения материала.

Классификация видов памяти по характеру психической активности была впервые предложена П.П. Блонским. Она включает двигательную, эмоциональную, образную, словесно-логическую. Хотя все эти четыре вида не существуют независимо друг от друга, и более того, находятся в тесном взаимодействии, Блонскому удалось определить различия между отдельными видами памяти. Рассмотрим их характеристики.

Двигательная, или моторная, память – это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений. Двигательная память является основой для формирования различных практических и трудовых навыков, равно как и навыков ходьбы, письма и т.п.

Эмоциональная память – это память на чувства. Эмоции всегда сигнализируют о том, как осуществляются наши отношения с окружающим миром. Поэтому эмоциональная память имеет очень важное значение в жизни и деятельности каждого человека. Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают в виде сигналов, либо побуждающих к действию, либо удерживающих от действий, вызвавших в прошлом отрицательные переживания. Воспроизведенные, или вторичные, чувства могут значительно отличаться от первоначальных. Горе может смениться печалью, восторг или сильная радость – спокойным удовлетворением, обида, перенесенная ранее, при воспоминании о ней может обостриться, а гнев – усилиться. Но измениться может не только сила, но и содержание чувства. Например, досадное недоразумение или мелкая неудача со временем может восприниматься как забавный случай.

Образная память – это память на представления, картины природы и жизни, а также звуки, запахи, вкусы и т.д. Суть образной памяти заключается в том, что воспринятое раньше воспроизводится затем в форме представлений. Следует отметить, что многие исследователи разделяют образную память на зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную, вкусовую. Подобное разделение связано с преобладанием того или иного типа воспроизводимых представлений.

Словесно-логическая память заключается в запоминании и воспроизведении наших мыслей. Мы запоминаем и воспроизводим мысли, возникшие у нас в процессе обдумывания, размышления, помним содержание прочитанной книги или разговора с

друзьями. Мысли не существуют без языка, поэтому этот вид памяти называется не просто логическим, а словесно-логическим.

- вычленяться** — выделяться из целого
недоразумение — ошибочное, неполное понимание
преобладание — превосходство, преимущество

2. Найдите в тексте абзац, в котором говорится об основных подходах к классификации памяти. Назовите основные критерии классификации.

3. Объясните, как вы понимаете высказывание о том, что сила и содержание чувства могут измениться.

4. Приведите примеры из вашего собственного опыта, когда изменились сила и содержание вашего чувства.

5. Выберите правильный вариант ответа.

1. Когда мы видим предмет, который мы уже раньше воспринимали, мы его

- а) узнаем
- б) запоминаем
- г) воспроизводим

2. Необходимой предпосылкой узнавания является

- а) воспроизведение
- б) запечатление
- в) сохранение

3. Память на представления, картины природы и жизни — это

- а) двигательная память
- б) эмоциональная память
- в) образная память

4. Классификация видов памяти по характеру психической активности была впервые предложена

- а) П.П. Блонским
- б) И.П. Павловым
- в) З. Фрейдом

6. Соедините стрелками близкие по значению слова из правого и левого столбцов.

запоминание	размышление
знакомый	моторный
воссоздание	запечатление
двигательный	известный
обдумывание	воспроизведение

7. Составьте номинативный план текста.

8. Перескажите текст, раскрывая содержание каждого пункта вашего плана.

III. ЗАДАНИЯ

1. Пользуясь фразеологическим словарем, объясните значение данных устойчивых словосочетаний. С выделенными фразеологизмами составьте предложения.

Без памяти, **всплывать в памяти**, выбрасывать из памяти, вычеркнуть из памяти, выскочить из памяти, перебирать в памяти, **по памяти**, по старой памяти, **врезаться в память**, **на память**, **на свежую память**, приходит на память, **сохранить в памяти**, оставлять след в памяти.

2. *Составьте словосочетания с данными словами.*

Не теряя (чего?), обеспечивать (что?), состоять (из чего?), взаимодействовать (с чем?), сигнализировать (о чем?), сохранить (в чем?), отличаться (от чего?), смениться (чем?), заключаться (в чем?), связать (с чем?).

3. *Поставьте слова из скобок в нужной падежной форме. Если необходимо, используйте предлоги.*

Высокий уровень (развития), оставить след (наша память), накапливать (информация), процесс воссоздания (образ предмета), необходимая предпосылка (узнавание и воспроизведение), классификация (виды памяти), воспроизведение (различные движения).

4. *Трансформируйте простые предложения в сложные с союзом **который**.*

1. Память – это сложный психический процесс, состоящий из нескольких частных процессов.

2. Память характеризуется как сквозной процесс, обеспечивающий преемственность психических процессов.

3. Блонскому удалось определить различия, характеризующие отдельные виды памяти.

4. Сохраненные в памяти чувства выступают в виде сигналов, либо побуждающих к действию, либо удерживающих от действий.

5. Мы запоминаем и воспроизводим мысли, возникшие у нас в процессе обдумывания, размышления.

5. а) *Составьте предложения из данных слов, расположив их в правильном порядке.*

1. Существует, к, основных, несколько, классификации, подходов, памяти.

2. Отдельные, памяти, в, виды, вычлняются, соответствии, с, основными, критериями, тремя.

3. Процесс, воспроизведением, нами, ранее, называется, предмета, воссоздания, образа, воспринимаемого.

4. Необходимой, узнавания, запечатление, предпосылкой, и, является, воспроизведения.

5. Словесно-логическая, в, память, запоминании, заключается, и, воспроизведении, мыслей, наших.

б) Составьте предложения из данных слов. Поставьте слова в нужной форме и расположите их в необходимом порядке.

1. все, четыре, вид, в, взаимодействие, память, находится, тесное.

2. пережитые, и, в память, чувства, сигналы, выступать, сохраненные, в, вид.

3. может, измениться, не, сила, только, содержание, но, и, чувство.

4. классификация, П.П. Блонский, виды, память, характер, по, психический, активность, впервые, быть, предложена.

5. важный, эмоциональный, человека, память, иметь, очень, в, значение, жизнь, и, деятельность, каждый.

Работаем с терминами

1. Сравните данные предложения и выделите те, в которых дается научное определение понятия «память».

1. Память – это способность сохранять и воспроизводить в сознании прежние впечатления, опыт, а также самый запас хранящихся в сознании впечатлений.

2. Память – это воспоминание о ком-нибудь или чем-нибудь.

3. Память – это форма психического отражения действительности, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении человеком своего опыта.

4. Память – это то, что связано с умершими.

5. Память – это процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности.

2. Составьте словосочетания со словом **память** и данными прилагательными. Выделите те из полученных словосочетаний, которые имеют терминологическое значение.

Хорошая, кратковременная, прекрасная, образная, отличная, долговременная, замечательная, двигательная, великолепная, эмоциональная, поразительная, слабая, словесно-логическая, необыкновенная, моторная, произвольная, зрительная, плохая, слуховая, девичья.

3. а) Познакомьтесь с определением термина **мнемоника**.

Мнемоника – система различных приемов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования дополнительных ассоциаций. Примером мнемонического приема может служить запоминание последовательности цветов в спектре (радуге), в которой первые буквы слов соответствуют первым буквам названий цветов (**Ка**ждый **о**хотник **ж**елает **з**нать, где **с**идят **ф**азаны). Существует мнение, что во многих случаях мнемоника может принести прямой вред, поскольку подменяет осмысленное запоминание механическими приемами. К мнемонике обращались древнегреческие и древнеримские ораторы, чтобы запомнить большое количество материала. Синоним – мнемотехника.

б) Ответьте на вопросы.

1. Что такое мнемоника?
2. Какие примеры мнемоники вы знаете?
3. Согласны ли вы с утверждением, что мнемоника может принести вред?
4. Каким синонимом можно заменить термин мнемоника?

Это интересно!

Тренировка фотографической памяти (метод Айвазовского)

Эта методика тренировки фотографической памяти названа в честь знаменитого художника-мариниста Ивана Константиновича Айвазовского (Айвазяна). Айвазовский мог мысленно остановить на мгновение движение волны, перенеся её на полотно так, чтобы она не казалась застывшей. Решить эту задачу было очень непросто, это требовало от художника хорошего развития зрительной памяти. Чтобы достичь такого эффекта, Айвазовский очень много наблюдал за морем, закрывал глаза и по памяти воспроизводил увиденное.

Тренировка слуховой памяти

Несмотря на то, что знаменитая русская пословица утверждает, что «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», слуховая память иногда может быть не менее полезной. Так, без слуховой памяти трудно добиться успехов музыкантам, актерам, политикам и даже разведчикам. Чтобы понять, насколько важна слуховая память, вспомните, что прослушанная лекция запоминается лучше, чем просто прочитанный учебник или просмотренные слайды. Особенности слуховой памяти, заключается в том, что в отличие от зрительных впечатлений, которые воспринимаются быстрее, память часто лучше удерживает слуховые впечатления. Чтение вслух, безусловно, является одним из самых эффективных упражнений для развития слуховой памяти. Именно чтение вслух способствует увеличению рабочего словарного запаса, улучшению дикции, интонации, эмоциональной окраски и яркости речи. Читать вслух нужно не торопясь, в оптимальном разговорном темпе, соблюдая некоторые технические нюансы: четко проговаривайте слова, выразительно и с расстановкой; произносите текст не монотонно, а как будто вы выражаете собственные мысли, рассказываете. Если каждый день читать вслух не менее 10-15

минут, то через месяц вы заметите очевидные результаты как в ваших ораторских способностях, так и в слуховой памяти.

1) Назовите методы тренировки памяти, которые вам известны.

2) Подготовьте сообщения на тему: «Тренировка памяти».

- *Прочитайте рассказ А. Чехова «Лошадиная фамилия». Вспомните ситуации, когда память сыграла с вами злую шутку.

Работаем над переводом

1. Данные словосочетания переведите на армянский язык.

Высокий уровень развития психики, сохранять приобретенный опыт и знания, накапливать информацию, процессы памяти, вызвать в сознании образ предмета, процесс воссоздания образа, классификация памяти.

2. Данные словосочетания переведите на русский язык.

Հիշողության գործընթացներ, շարժողական հիշողություն, կարեկցելու կարողություն, հուզական հիշողություն, մտքերի մտապահում և վերարտադրում, գործունեության խթան հանդես գալ:

3. Переведите текст на русский язык.

Հիշողությունը մարդու կողմից այն ամենի մտապահման և վերարտադրման գործընթացն է, ինչ նա արտացոլել է, կատարել կամ ապրել, գգացել: Հիշողության ֆիզիոլոգիական հիմունքներն են գլխուղեղի կեղևում պահպանված նախկինում տեղի ունեցած նյարդային գործընթացների հետքերը: Հիշողության տեսակներն են՝ կարճատև, օպերատիվ և երկարատև (ըստ պահպանման տևողության և տեղեկատվության օգտագործման) և շարժողական, հուզական, ակնառու պատկերային, բառատրամաբանական (ըստ մտապահման առանձնահատկությունների): Հիշողության գործընթացներն են մտապահումը, պահպանումը և վերարտադրումը:

Урок 7

ВООБРАЖЕНИЕ

I. 1. Прочитайте текст и выполните задания к нему.

Человек постоянно вступает в контакт с окружающей средой. Ежесекундно на наши органы чувств воздействуют десятки и сотни разнообразных стимулов, многие из которых надолго остаются в памяти человека. Полученные в предшествующей практике впечатления от предметов и явлений реального мира не только сохраняются в памяти длительное время, но и подвергаются определенной обработке. Существование данного феномена обусловило возможность человека воздействовать на окружающую среду и целенаправленно ее изменять. Эти изменения предполагают предварительное представление в сознании того, что человек хочет получить в результате своей деятельности. Человек создает в своем сознании образ того, чего в реальности еще не существует. Но основой создания этого образа является прошлый опыт. Процесс создания новых психических образов получил название *воображения*.

В значительно большей степени деятельность воображения присутствует в формировании образов объектов или явлений, которых мы никогда не воспринимали. Именно так возникают представления о природных зонах, где мы никогда не были, или представления об образе литературного героя. Деятельность воображения также тесным образом связана с эмоциональными переживаниями человека. Представление желаемого может вызвать у человека позитивные чувства, а в определенных ситуациях мечта о счастливом будущем способна вывести человека из крайне негативных состояний, позволяет ему отвлечься от ситуации на-

стоящего момента, проанализировать происходящее и переосмыслить значимость ситуации для будущего. Следовательно, воображение играет весьма существенную роль в регуляции нашего поведения.

предшествующий	– зд. тот, который был раньше
целенаправленный	– направленный на достижение определенной цели
предварительный	– ǂʰʷʰǂʰʷʰǂʰʷʰ
формирование	– áǂʰʷʰǂʰʷʰǂʰʷʰ
позитивный	– положительный
негативный	– отрицательный
регуляция	– упорядочение, нормализация

2. Найдите в тексте следующую информацию. Кратко передайте ее, опираясь на текст.

- 1) феномен, позволяющий человеку целенаправленно воздействовать на окружающую среду;
- 2) роль воображения в регуляции поведения человека.

3. Ответьте на вопросы.

- 1) Какой процесс называется воображением?
- 2) Как на процесс воображения действует наш предшествующий опыт?
- 3) Как эмоциональные переживания человека связаны с воображением?

4. Перескажите текст.

II. 1. Прочитайте текст. Разделите его на основные смысловые части.

Воображение – это процесс преобразования представлений, отражающих реальную действительность, и создание на этой основе новых представлений. Этот процесс всегда протекает в неразрывной связи с двумя другими психическими процессами – памятью и мышлением. Воображение связано и с реализацией наших волевых действий. Оно присутствует в любом виде нашей трудовой деятельности, поскольку, прежде чем создать что-либо, необходимо иметь представление о том, что мы создаем. Чем дальше мы отходим от механического труда и приближаемся к творческой деятельности, тем в большей степени повышается значение нашего воображения.

Принято считать, что физиологической основой воображения является актуализация нервных связей, их распад, перегруппировка и объединение в новые системы. Сложность, непредсказуемость воображения, его связь с эмоциями дают основание предполагать, что его физиологические механизмы связаны не только с корой головного мозга, но и более глубоко залегающими структурами. Воображение также связано с регуляцией органических процессов и движения. Хорошо известно, что представления о вкусной еде вызывают обильное слюноотделение, а внушая человеку представление об ожоге, можно вызвать реальные признаки ожога на коже. Подобная закономерность известна уже давно и широко используется при лечении так называемых психосоматических больных в ходе сеансов суггестивной терапии.

Воображение оказывает влияние и на двигательные функции человека. Например, стоит нам вообразить, что мы бежим по дорожке стадиона во время соревнований, как приборы будут регистрировать едва заметные сокращения соответствующих мышечных групп.

Таким образом, можем сделать вывод о том, что воображение играет существенную роль как в регуляции процессов организма человека, так и в регуляции его мотивированного поведения.

преобразование	— изменение
сокращение	— зд. сжимание, напряжение
залегающий	— зд. находящийся
неразрывный	— крепкий, прочный

2) Найдите в тексте следующую информацию. Кратко передайте ее, опираясь на текст.

- а) Связь воображения и трудовой деятельности.
- б) Физиологическая основа воображения.
- в) Связь воображения и органических процессов.

3) Перескажите текст.

III. ЗАДАНИЯ

1. К выделенным словам подберите синонимы.

1) Полученные в предшествующей практике впечатления от предметов и явлений реального мира сохраняются **длительное** время.

2) Представление желаемого может вызвать у человека **позитивные** чувства, а в определенных ситуациях мечта о счастливом будущем способна вывести человека из крайне **негативных** состояний.

3) Воображение связано с **реализацией** наших волевых действий.

4) Чем дальше мы отходим от механического труда, тем в большей степени **повышается значение** нашего воображения.

2. К выделенным словам подберите антонимы.

Постоянный интерес, **разнообразные** стимулы, **предшествующий** опыт, **реальная** жизнь, **длительное** время, **изменять**

представления, **новая** трактовка, **негативные** чувства, **объединение** образов, **мотивированное** поведение, **непредсказуемость** процессов, **волевой** человек.

3. Продолжите ряды слов.

Ежесекундно, ежедневно ...

Целенаправленно, целеустремленно ...

Воздействовать, воспринимать ...

Предшествующий, предположительный ...

Переживания, переосмыслить ...

Приближаться, присматриваться ...

4. Поставьте слова из скобок в нужной форме, употребляя предлоги. Употребите полученные словосочетания в предложениях.

Вступать (контакт), воздействовать (органы чувств), получить (предшествующий опыт), влиять (окружающая среда), протекать (неразрывная связь), присутствовать (формирование образов), представление (природные зоны), быть связанным (эмоциональные переживания), мечта (счастливое будущее).

5. а) Составьте предложения из данных слов, расположив их в правильном порядке.

1. Человек, средой, постоянно, с, вступает, в, окружающей, контакт.

2. Ежесекундно, на, чувств, наши, воздействуют, органы, разнообразных, стимулов, десятки, и, сотни.

3. Процесс, название, создания, новых, психических, образов, получил, воображения.

4. Деятельность, образом, человека, эмоциональными, воображения, тесным, связана, с, переживаниями.

5. Воображение, весьма, нашего, играет, роль, в, существенную, регуляции, поведения.

б) Составьте предложения из данных слов. Поставьте слова в нужной форме и расположите их в необходимом порядке.

1. Воображение, волевые, реализация, связано, и, с, наши, действия.

2. Физиологическая, воображение, основа, являться, связи, актуализация, нервные.

3. Воображение, человек, оказывать, влияние, и, на, функции, двигательные.

4. Человек, создать, сознание, в, образ, что, свое, тот, в, реальность, еще, не, существовать.

5. Представление, желаемое, мочь, чувства, человек, вызвать, у, позитивные.

Работаем с терминами

*Закончите мини-тексты, опираясь на развернутые определения терминов **психосоматика** и **суггестия**.*

Психосоматика (от греч. *psyche* – душа + *soma* – тело) – раздел медицинской психологии, посвященный изучению психических факторов в развитии функциональных и органических расстройств. Существует ряд заболеваний, в которых роль психосоматических факторов чрезвычайно велика. Это гипертония, язва желудка, сахарный диабет, глаукома. Установлено, что на возникновение этих заболеваний существенное влияние оказывают личностные особенности. Так, коронарные заболевания развиваются по преимуществу у целеустремленных, честолюбивых, нетерпимых людей, а язвенная болезнь – у тревожных, раздражительных людей с повышенным чувством долга. Таким образом, психосоматические больные – это

Суггестия (от лат. *suggestio* – внушение) – процесс психического воздействия одного человека на другого с целью побудить его вести себя в соответствии с желаниями первого или некритически воспринимать какие-либо идеи, положения. Использование

термина *суггестия* подразумевает отсутствие какого-либо принуждения по отношению к внушаемому лицу. Суггестия является одним из методов психотерапевтического лечения. Суггестивная психология – это

Это интересно!

а) Прочитайте текст и допишите последнее предложение.

Что такое творческая личность?

Не задумывались вы о том, почему одни люди способны к творчеству, а другие – нет? Чаще всего это явление стараются объяснить различным уровнем развития воображения. Воображение всегда присутствует в творчестве.

Можно ли управлять развитием воображения и сформировать в человеке способности к творчеству? Авторы книги «Как стать гением» Г.С. Альтшуллер, И.М. Верткин на этот вопрос отвечают положительно. Они сравнивают жизнь творческой личности с карточной игрой, в которой творческому человеку приходится играть против серьезного соперника – внешних обстоятельств. Как правило, внешняя среда редко помогает достижению творческой цели. Биографии многих известных артистов, художников, музыкантов, ученых свидетельствуют о том, что они прожили очень нелегкую жизнь. Им приходилось бороться с завистью и непониманием современников, многие из них жили в нищете. Но все жизненные сложности отходили на второй план перед стремлением к творческой цели.

Авторы книги считают, что самым важным в жизни творческого человека является «встреча с чудом». И чем раньше это произойдет, тем лучше. Что же это такое – встреча с чудом? Иногда человек наталкивается на какую-то вещь, которая другим кажется самой обыкновенной. Но на этого человека эта вещь производит неизгладимое впечатление. Так, Генрих Шлиман – один из основателей научной археологии – увидел книгу «Падение

Трои» в возрасте 5-7 лет. И именно тогда он решил, что обязательно найдет древнюю Трою и отыщет сокровища царя Приама. Свою детскую мечту Шлиман осуществил, когда ему было 48 лет. Этот пример наталкивает авторов книги «Как стать гением» на выводы, что нельзя ждать и рассчитывать, что ребенок сам встретится с чудом, что ему повезет. Надо организовать такую встречу в процессе воспитания. Чудом может быть все, что угодно: картина, книга, музыка. Однако только ли «чудо» необходимо для запуска воображения и особенно творчества? Многие люди встречаются с фактами, которые им чрезвычайно интересны. Но эта встреча не делает их творческими личностями. Видимо, необходимо что-то еще.

На самом деле факторов, обуславливающих успех творчества, много. Важнейшими из них являются трудолюбие и организованность. Так, академик В.А. Обручев, выдающийся геолог, автор более 600 научных трудов, около 2500 рецензий и рефератов, 323 научно-популярных работ и более 160 карт и схем, создал также 17 литературных произведений. При этом он много времени проводил в экспедициях, занимался активной общественной деятельностью и имел семью. Секрет Обручева прост – ежедневный многочасовой труд и строгий распорядок дня.

Таким образом,

✓ О научном стиле речи

Аннотация – это обобщенное содержание текста. Аннотацию пишут для того, чтобы дать самые общие сведения о содержании текста и помочь читателю сориентироваться в нем. В аннотации максимально сокращается объём источника информации. При этом очень важно сохранить основное содержание. Обычно аннотация состоит из 4-6 предложений. В аннотации используются стандартные выражения, например: *статья озаглавлена, посвящена теме, вопросу; статья делится на, состоит из; в статье автор освещает следующие вопросы; в конце автор приходит к*

заключению; делает вывод; статья посвящена (чему?); статья касается следующих вопросов, в статье говорится (о чем?), дается оценка (чего?), рассматривается (что?), представлена точка зрения (на что?); статья адресована, предназначена (кому?) может быть использована (кем?), представляет интерес (для кого?).

1) Напишите аннотацию к тексту «Что такое творческая личность?».

- *Прочитайте роман А. Грина «Алые Паруса»
- Найдите в тексте фрагменты, описывающие процесс воображения.
- Прокомментируйте психические процессы, которые происходят с героями в момент воображения.
- Как, по-вашему, сложится дальнейшая судьба главных героев?
- Проведите параллели с основной идеей авторов книги «Как стать гением» о том, что самым важным в жизни творческого человека является «встреча с чудом»? Находит ли это мнение подтверждение в романе «Алые Паруса»? Дайте аргументированный ответ.
- Была ли в вашей жизни ситуация, которая произвела на вас сильное впечатление и предопределила вашу судьбу?
- Приведите примеры того, как детские впечатления послужили стимулом для развития воображения и отразились на дальнейшей судьбе человека, ставшего впоследствии известным.

Работаем над переводом

1. Данные словосочетания переведите на армянский язык.

Предварительное представление в сознании, процесс преобразования представлений, позитивные чувства, негативное со-

стояние, переосмыслить значимость ситуации, волевые действия, творческая деятельность, физиологическая основа воображения, актуализация нервных связей, мотивированное поведение.

2. Данные словосочетания переведите на русский язык.

Նախնական պատկերացում, պատկերացումների փոխակերպման գործընթաց, մարդու հուզական ապրումներ, երևակայության ֆիզիոլոգիական հիմք, վերախմաստավորել իրավիճակի նշանակությունը, կամային գործողություններ, մարդու շարժողական գործառույթներ:

3. Переведите текст на русский язык.

Երևակայությունը հոգեկան գործունեության յուրահատուկ գործընթաց է, որը միևնույն ժամանակ հանդես է գալիս որպես առանձնացված գործընթաց, և ընկալման, մտածողության և հիշողության միջանկյալ օղակ է: Երևակայությունը այնպիսի պատկերացումների և մտային իրավիճակների ստեղծման հոգեկան գործընթաց է, որոնք երբևիցե չեն ընկալվել մարդու կողմից: Պատկերացումը նախօրոք ընկալված առարկայի և երևույթի պատկերն է (հիշողության պատկերացումներ, հիշողություններ), ինչպես նաև արդյունավետ մտածողության կողմից ստեղծված պատկերներ: Ընկալումից երևակայությունը տարբերվում է նրանով, որ վերջինիս պատկերները ոչ միշտ են համապատասխանում իրականությանը, նրանցում կան ֆանտազիայի, հորինվածքի տարրեր:

Урок 8

МЫШЛЕНИЕ

«Мышление – это самая тяжелая работа. Вот поэтому этим занимаются лишь очень немногие люди»

Генри Форд

- I.
 1. *Согласны ли вы с высказыванием Г. Форда, приведенном в качестве эпиграфа? Обоснуйте свой ответ.*
 2. *Прочитайте текст. Озаглавьте его.*

Ощущение и восприятие дают нам знание единичного – отдельных предметов и явлений реального мира. Однако этой информации недостаточно для того, чтобы человек полноценно жил и трудился. Ему необходимо предвидеть последствия тех или иных событий или действий. Для того, чтобы предвидеть, надо уметь обобщать единичные предметы и факты и исходя из этих обобщений делать вывод относительно других единичных предметов и фактов такого же рода.

Этот многоступенчатый переход – от единичного к общему и от общего к единичному – осуществляется благодаря особому психическому процессу, который называется *мышлением*. Мышление является высшим познавательным психическим процессом. Суть данного процесса заключается в порождении нового знания на основе творческого отражения и преобразования человеком действительности. Процесс мышления начинается с проблемной ситуации, которую необходимо решить, а следовательно, с постановки вопроса, который возникает каждый раз, когда нам что-то непонятно. Поэтому первое необходимое условие протекания

мыслительного процесса заключается в умении увидеть непонятное, требующее разъяснения. Человек с развитым мышлением видит проблему там, где другие люди не видят ничего необычного. Например, множество людей наблюдало падение предметов с высоты на землю, но только Исаак Ньютон задумался над этой проблемой и открыл закон всемирного тяготения.

От правильной постановки вопроса во многом зависит успешное решение проблемы, так как для того чтобы правильно сформулировать вопрос, необходимо обладать какой-то суммой знаний. Однако часто человек сталкивается с задачами, не похожими ни на одну из известных и не имеющими готового пути решения. Для решения подобных задач мы должны обратиться к возможностям нашего *творческого* мышления.

Для развития творческого подхода к решению задач необходимо уметь ломать стереотипы, очень важно наличие мотивации и определенного уровня эмоционального возбуждения. Частные неудачи при решении мыслительных задач могут привести к страху перед каждой новой задачей. Человек перестает верить в свои силы. Поэтому очень важно, чтобы его сопровождало чувство успеха и ощущение правильности выполнения той или иной задачи.

единичный	— один, единственный, отдельный
многоступенчатый	— зд. состоящий из нескольких этапов
порождение	— зд. возникновение
мотивация	— побуждение к действию

2. *Определите, соответствуют ли данные высказывания содержанию текста (Да/Нет).*

1. Ощущение и восприятие дают нам знание отдельных предметов и явлений реального мира.

2. Мышление является высшим познавательным психическим процессом.

3. Процесс мышления заканчивается постановкой вопроса.
4. Успешное решение проблемы не зависит от правильной постановки вопроса.
5. Частные неудачи при решении мыслительных задач могут привести к повышению самооценки.

3. *Ответьте на вопросы.*

1. Какие знания дают человеку ощущение и восприятие?
2. Что необходимо человеку для того, чтобы он мог предвидеть последствия тех или иных событий и действий?
3. С чего начинается процесс мышления?
4. Какие задачи мы решаем, используя возможности творческого мышления?

4. *Перескажите текст.*

II. 1. *Прочитайте текст. Озаглавьте его.*

Мышление как особый психический процесс имеет ряд специфических характеристик и признаков. Первым таким признаком является *обобщенное отражение действительности*. Мышление есть отражение общего в предметах и явлениях реального мира и применение обобщений к единичным предметам.

Вторым, не менее важным признаком мышления является *опосредованное познание объективной реальности*. Мы в состоянии выносить суждения о свойствах или характеристиках объектов или явлений без непосредственного контакта с ними, а путем анализа косвенной информации. Например, для того чтобы узнать, холодно на улице или тепло, мы как правило не выходим на улицу, а пользуемся термометром или находим прогноз погоды в Интернете.

Следующей важнейшей характерной особенностью мышления является то, что оно всегда связано с решением той или иной

задачи, возникшей в процессе познания или практической деятельности. Процесс мышления начинает наиболее ярко проявляться лишь тогда, когда возникает проблемная ситуация, которую необходимо решить. Мышление всегда начинается с *вопроса*, ответ на который является *целью* мышления. Причем ответ на этот вопрос находится не сразу, а с помощью умственных операций, в процессе которых происходит видоизменение и преобразование имеющейся информации.

Говоря о проблеме мышления, необходимо различать мышление и *ассоциативное течение интеллектуальных процессов*. Дело в том, что в мыслительной деятельности мы всегда пользуемся ассоциациями, поскольку они оказывают весьма существенную помощь в решении мыслительных задач. Ассоциации, которые мы задействуем в процессе мышления, контролируются нашей волей, а их воспроизведение осуществляется с определенной целью.

При ассоциативном течении интеллектуальных процессов дело обстоит иначе. В этом случае мы не ставим перед собой никакой цели, поскольку не решаем никакой задачи. Один процесс сменяется другим только потому, что связан с ним ассоциативно. В зависимости от того, какие ассоциации осуществляются, мысли и представления могут идти в самых различных направлениях, в том числе уводящих от исходного пункта. Например, начав говорить об одном, мы под воздействием возникших ассоциаций начинаем говорить о другом и постепенно вообще уходим от темы разговора.

Исключительно важная особенность мышления – это неразрывная связь с речью. Мысли облекаются в речевую форму даже в тех случаях, когда речь не имеет звуковой формы, например, в случае с глухонемыми людьми. Мы всегда думаем словами, даже если при этом не произносим ни слова. Специальные приборы регистрации мышечных сокращений отмечают во время протекания у человека мыслительного процесса наличие незаметных для самого человека движений голосового аппарата.

(никакая цель). Мысли и представления могут идти в (самые различные направления). Ощущение и восприятие дают нам знание (отдельные предметы и явления) (реальный мир). (Человек) необходимо предвидеть последствия (те или иные события). Суть (данный процесс) заключается в порождении (новое знание). Мышление имеет ряд (специфические характеристики и признаки).

4. Замените причастные обороты придаточными предложениями.

1. Мышление всегда связано с решением задачи, возникающей в процессе познания.

2. В мыслительной деятельности мы всегда пользуемся ассоциациями, помогающими в решении интеллектуальных задач.

3. Ощущение и восприятие дают нам знания, обобщающие полученную информацию.

4. Ассоциации, оказывающие существенную помощь в решении мыслительных задач, контролируются нашей волей.

5. Специальные приборы, регистрирующие мышечные сокращения, отмечают наличие незаметных движений голосового аппарата.

5. а) Составьте предложения из данных слов, расположив их в правильном порядке.

1. Ощущение, и, мира, и, реального, дают, отдельных, восприятие, явлений, знание, нам, предметов.

2. Процесс, решить, мышления, с, проблемной, начинается, ситуации, которую, необходимо.

3. От, проблемы, правильной, во, постановки, успешное, вопроса, зависит, многом, решение.

4. Для, подхода, развития, стереотипы, творческого, ломать, к, задач, решению, необходимо, уметь.

5. От, вопроса, проблемы, во, правильной, многом, зависит, постановки, успешное, решение.

б) Составьте предложения из данных слов. Поставьте слова в нужной форме и расположите их в необходимом порядке.

1. переход, единичный, от, наоборот, и, общий, осуществляться, мышление, многоступенчатый, благодаря.

2. мышление, высший, иметь, процесс, специфические, психический, ряд, характеристики, являться, и, познавательные.

3. человек, для, тот, жить, последствия, полноценно, трудиться, и, чтобы, необходимо, события, те или иные, предвидеть.

4. один, объективный, признак, из, познание, важный, мышление, самый, являться, опосредованный, реальность.

5. с, исключительный, неразрывный, являться, важный, мышление, речь, связь, что, особенность, оно.

Это интересно!

а) Прочитайте текст.

Мозговой штурм и творческое мышление

«Если вы хотите мыслить творчески, вы должны научиться предоставлять своим мыслям полную свободу и не пытаться направить их по определенному руслу», – такой точки зрения придерживаются исследователи творческого и критического мышления Г. Линдсей, К.С. Халл и Р.Ф. Томпсон. Это называется свободным ассоциированием. Человек говорит все, что приходит ему в голову, каким бы абсурдным это ни казалось. Свободное ассоциирование первоначально использовалось в психотерапии, сейчас оно применяется также для решения группового решения задач, и это получило название «мозгового штурма».

Мозговой штурм (брейншторминг) широко используется для решения разного рода промышленных, административных и других задач. Процедура проста. Собирается группа людей для того, чтобы «свободно ассоциировать» на заданную тему. Каждый

предлагает все, что приходит ему на ум. Иногда высказанные идеи даже не касаются предложенной темы, но критика запрещена. Цель мозгового штурма – получить как можно больше новых идей, так как чем больше будет предложено, тем больше шансов, что появится по-настоящему хорошая идея. Идеи записываются и по окончании мозгового штурма критически оцениваются, причем, как правило, другой группой людей.

Мозговой штурм будет эффективнее, если участники группы в течение нескольких дней будут оставаться вместе. Качество идей, предложенных ими на следующем собрании, будет выше, чем на первом. По-видимому, для появления некоторых идей требуется определенный период их «созревания».

Психологически правильно, что оценка предложенных идей выполняется другими людьми, так как обычно недостатки собственного творчества замечаются с большим трудом.

б) Назовите цель мозгового штурма.

в) Назовите причины, по которым групповое решение проблемы считается более эффективным, чем индивидуальное.

г) Смоделируйте проблемную ситуацию, требующую группового решения. Решите эту ситуацию с помощью брейншторминга.

✓ О научном стиле речи

Для научного текста характерна форма *рассуждения*. В нем можно выделить основные части: постановку проблемы, рассуждение, вывод. Соответственно, в научном тексте часто встречаются слова типа: *во-первых, во-вторых, следовательно, таким образом, наконец, итак* и др.

1. Ознакомьтесь с образцом текста-рассуждения на тему: «Творческий человек». Выделите в нем части, соответствующие постановке проблемы, рассуждению, выводу.

Какого человека можно назвать творчески мыслящим? Для ответа на этот вопрос прежде всего необходимо определить основные особенности мышления, свойственные человеку, мыслящему креативно.

Во-первых, это стремление всегда и везде найти своё собственное, новое и необычное, решение.

Во-вторых, творческий человек умеет видеть вещи под новым углом зрения, он способен обнаружить возможность нового использования любого привычного объекта.

В-третьих, творческий человек способен изменить восприятие объекта таким образом, чтобы видеть его новые, скрытые стороны.

В-четвертых, человек с творческим мышлением отличается от других людей способностью проецировать разнообразные идеи в неопределенной ситуации, в частности в такой, которая не содержит предпосылок к формированию новых идей.

Таким образом, творческий человек характеризуется определенными личностными качествами, такими, как умение видеть привычные предметы в другом ракурсе, находить необычные пути решения проблем, способность по-новому использовать имеющийся опыт в неожиданных ситуациях.

2. Напишите текст-рассуждение на тему: «Мозговой штурм».

☺ Генри Форда часто критиковали и высмеивали из-за недостатка образования. Ему часто задавали вопросы, ответы на которые давал не сам Форд, а его помощники и заместители. И однажды, когда его в очередной раз обвинили в невежестве, Форд ответил: «Моя работа состоит не в том, чтобы запоминать информацию, которую вы считаете признаком ума. Моя работа состоит в том, чтобы сохранить голову чистой и ясной – чтобы я мог мыслить».

Работаем с терминами

1. а) Прочитайте и запомните определения терминов, обозначающих основные умственные операции.

б) Дайте определения этих терминов, используя известные вам конструкции: «что является чем», «что называется чем» и др.

К основным видам умственных операций относятся: сравнение, анализ и синтез, абстракция и конкретизация, индукция и дедукция.

Сравнение – это операция установления сходства и различия между предметами и явлениями реального мира.

Анализ – это мысленное расчленение чего-либо на части или мысленное выделение отдельных свойств предмета.

Синтез – это мысленное соединение частей предметов или явлений в одно целое, а также мысленное сочетание отдельных их свойств.

Абстракция – это мысленное отвлечение от каких-либо частей или свойств предмета для выделения его существенных признаков.

Конкретизация – это представление чего-либо единичного, что соответствует тому или иному понятию или общему положению.

Индукция – это переход от частных случаев к общему положению, которое охватывает частные случаи.

Дедукция – это умозаключение, сделанное в отношении частного случая на основе общего положения.

2. Составьте словосочетания. Укажите, какие из полученных словосочетаний не имеют в психологии терминологического значения.

1. Образы – обобщенные, лирические, сенсорные, перцептивные, светлые, наглядные, последовательные.

2. Представления – памяти, воображения, наглядные, неверные, фрагментарные, изменчивые, определенные, романтические.

3. Ощущения – зрительные, смутные, осязательные, приятные, вкусовые, тактильные.

4. Память – буферная, иконическая, первичная, короткая, сенсорная, девичья, эхоическая, слуховая

5. Мышление – творческое, критическое, традиционное, практическое, ассоциативное, креативное, прогрессивное.

3. *Пользуясь психологическим словарем, выберите к данным терминам синонимичные.*

Воображение, метод интроспекции, суггестия, самовнушение, творческое мышление, память слуховая, перцепция, брейншторминг.

Работаем над переводом

1. *Данные словосочетания переведите на армянский язык.*

Обобщать факты, творческое отражение, преобразование действительности, опосредованное познание, анализ косвенной информации, интеллектуальные процессы, мыслительная деятельность, связь мышления с речью, возникшие ассоциации, умственные операции.

2. *Данные словосочетания переведите на русский язык.*

Բազմաառիճան անցում, բարձրագույն ճանաչողական գործընթաց, մի շարք յուրահատկություններ, անմիջական շփում, անուղղակի տեղեկատվություն, խնդրահարույց իրավիճակ, ստեղծագործական և քննադատական մտածողություն, նոր գաղափարների մշակում:

3. *Переведите текст на русский язык.*

Մտածողությունը՝ որպես մարդու տեսակային առանձնահատկությունն ապահովող ֆենոմեն, հոգեկանի կառուցվածքում դասվում է հոգեկան ճանաչողական գործընթացներին, որոնք

ապահովում են մարդու կողմից շրջակա իրականության ազդեցությունների առաջնային արտացոլումը և գիտակցումը: Հոգեբանական գիտությունում մտածողության ավանդական սահմանումները սովորաբար ֆիքսում են նրա երկու կողմերը. Ընդհանրացվածություն և միջնորդավորվածություն: Այսինքն մտածողությունը իրականության ընդհանրացված և միջնորդավորված արտացոլման գործընթացն է իր էական կապերում և հարաբերություններում:

Урок 9

ЭМОЦИИ

«Наши собственный гнев или досада делают нам более вреда, чем то, что заставляет нас гневаться».

Джон Леббок

- I. 1. *Прочитайте текст. Объясните разницу между понятиями «чувства» и «эмоции».*

Все, с чем мы сталкиваемся в повседневной жизни, вызывает у нас определенное отношение. Что-то нам нравится, а что-то вызывает неприязнь и отвращение, что-то вызывает интерес, а к чему-то мы остаемся равнодушными. Своеобразная окраска ощущений, характеризующая наше отношение к отдельным качествам предмета, называется *чувственным тоном ощущений*.

Более сложное отношение к себе вызывают жизненные факты, взятые во всей их полноте, во всем многообразии их свойств и особенностей. Отношения к ним выражаются в таких сложных чувственных переживаниях, как радость, горе, симпатия, пренебрежение, гнев, гордость, страх, стыд и др. Все эти переживания представляют собой *чувства* или *эмоции*.

В повседневной жизни мы часто используем слова «чувства» и «эмоции» одно вместо другого. Однако в психологии эти понятия дифференцированы. Дело в том, что эмоции – это более широкое понятие, чувства же представляют собой одно из проявлений эмоциональных переживаний. В практической жизни под эмоциями мы обычно понимаем самые разнообразные реакции человека – от бурных взрывов страсти до тонких оттенков на-

строений. В психологии под эмоциями понимают психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека. Следовательно, наиболее существенной характеристикой эмоций является их субъективность.

Эмоции самым непосредственным образом связаны с регуляцией деятельности человека. Положительная эмоция свидетельствует о том, что человек добился желаемого результата, отрицательная, наоборот, свидетельствует о неудаче. Большинство эмоциональных состояний отражается на особенностях поведения человека, и поэтому они могут быть изучены с использованием не только субъективных, но и объективных методов.

неприязнь	– недоброжелательное отношение, враждебность
отвращение	– отрицательно окрашенная эмоция, сильная форма неприятия
пренебрежение	– отношение к кому или чему-нибудь без внимания и уважения
дифференцированный	– основанный на различиях

2. Опираясь на текст, объясните разницу между повседневным и научным пониманием слова «эмоции».

3. Ответьте на вопросы.

1. Что принято называть чувственным тоном ощущений?
2. В каких случаях у человека появляются положительные эмоции?
3. О чем свидетельствуют отрицательные эмоции?
4. С чем связаны эмоции?

4. Перескажите текст.

II. 1. Прочитайте текст. Разбейте его на основные смысловые части.

Эмоции – это очень сложные психические явления. К наиболее значимым эмоциям принято относить следующие типы эмоциональных переживаний: *аффекты, собственно эмоции, чувства, настроения, эмоциональный стресс*. Рассмотрим эти явления.

Аффект – наиболее мощный вид эмоциональной реакции. Аффектами называют интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки. Примерами аффекта могут служить *сильный гнев, ярость, ужас, бурная радость, глубокое горе, отчаяние*. Эта эмоциональная реакция полностью захватывает психику человека. При этом человек теряет чувство реальности, перестает себя контролировать и даже может не осознавать того, что делает. В состоянии аффекта человек может совершать беспорядочные движения и действия. Бывает также, что человек цепенеет, его движения и действия совсем прекращаются, он словно лишается дара речи. Подобные явления можно наблюдать при стихийных бедствиях и технологических катастрофах.

Однако было бы неверным думать, что человек в состоянии аффекта совсем не осознает своих действий, не может правильно оценить происходящее. Даже при самом сильном аффекте человек в той или иной степени отдает себе отчет в том, что с ним происходит.

Следующую группу эмоциональных явлений составляют *собственно эмоции*. Эмоции носят более длительный характер. Они представляют собой реакцию не только на текущие события, но и на воспоминания или события, которые, вероятно, произойдут в будущем. Эмоции по-разному влияют на поведение человека.

Выделяют *положительные* и *отрицательные* эмоции. Положительная эмоция всегда связана с достижением цели, получением

ем желаемого результата, а отрицательная, наоборот – с неудачей при достижении цели. Соответственно, к положительным эмоциям относятся: *радость, восторг, счастье, удовольствие, удовлетворение* и др. Примерами отрицательных эмоций являются *неудовольство, гнев, ярость, ужас, горе, отчаяние, страх, страдание, отвращение, презрение, стыд* и др.

Чувства – это еще один вид эмоциональных состояний. Они длительнее, чем эмоции, имеют четкий предметный характер. Они отражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам (реальным или воображаемым). Чувства всегда индивидуальны. То, что нравится одному, может вызвать негативные чувства у другого.

Особую форму переживания представляют собой высшие чувства, в которых заключено все богатство подлинно человеческих отношений. В зависимости от предметной сферы, к которой они относятся, выделяют нравственные, эстетические и Интеллектуальные чувства.

Нравственными, или *моральными*, называются чувства, переживаемые людьми при восприятии явлений действительности и сравнении их с нормами, выработанными обществом. Нравственные нормы складываются и изменяются в процессе исторического развития общества в зависимости от его традиций, обычаев, религии, господствующей идеологии и т.п. К нравственным чувствам относятся *чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, сочувствие, патриотизм*.

Аморальными, или *безнравственными*, считаются чувства, не соответствующие существующей системе ценностей. Так, к аморальным относятся *жестокость, жадность, эгоизм* и т.д.

Следующая группа чувств – это *интеллектуальные* чувства. Это переживания, возникающие в процессе познавательной деятельности человека. Существование интеллектуальных чувств – *удивления, любопытства, любознательности, чувства радости по поводу сделанного открытия, чувства сомнения в правильности решения, чувства уверенности в правильности доказа-*

тельств – является ярким свидетельством взаимосвязи интеллектуальных и эмоциональных процессов. При этом чувства выступают как своеобразный регулятор умственной деятельности.

Эстетические чувства представляют собой эмоциональное отношение человека к прекрасному в природе, в жизни людей, в искусстве. В них специфически переплетаются и моральные, и интеллектуальные чувства. Эстетическое отношение проявляется через разные чувства – *восторг, радость, презрение, тоску, страдание, отвращение* и т.д. К высшим проявлениям чувств относят также *страсть*, которая представляет собой сплав эмоций, мотивов, чувств.

Следует отметить, что деление чувств является достаточно условным. Обычно чувства, испытываемые человеком, так сложны и многогранны, что их трудно отнести к какой-либо одной категории.

Другую группу эмоциональных состояний составляют настроения человека. *Настроение* – самое длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение. Настроение отличается от эмоций меньшей интенсивностью и меньшей предметностью. Оно отражает бессознательную обобщенную оценку того, как на данный момент складываются обстоятельства. Настроение может быть радостным и печальным, веселым или угнетенным, бодрым или подавленным, спокойным или раздраженным и т.д. Причины того или иного настроения не всегда ясны человеку, а тем более окружающим его людям. Недаром говорят о безотчетной грусти, беспричинной радости, и в этом смысле настроение – это бессознательная оценка личностью того, насколько благоприятно для нее складываются обстоятельства.

Более того, настроение может стать устойчивой чертой личности. Именно эту особенность подразумевают, когда делят людей на оптимистов и пессимистов.

мощный	— очень сильный
цепенеть	— становиться неподвижным
многогранный	— разносторонний
безотчетный	— инстинктивный, неосознанный, невольный

2. Пользуясь текстом, опишите внешние проявления состояния аффекта.

3. Объясните, как вы понимаете выражение «отдавать себе отчет».

4. Назовите основные положительные и отрицательные эмоции.

5. Опишите, какое настроение преобладает в жизни оптимистов и пессимистов.

6. Впишите данные ниже слова в соответствующие столбцы таблицы.

Чувство долга, страдание, доброжелательность, дружба, любопытство, патриотизм, восторг, радость, презрение, жестокость, тоска, отвращение, любовь, эгоизм, удивление, любознательность, сомнение, зависть, гуманность, сочувствие, жадность.

Нравственные чувства	Эстетические чувства	Интеллектуальные чувства

8*. *Определите, какие эмоции, чувства, настроения выражают данные фразеологизмы.*

Быть без памяти от кого-то; болеть душой; брать за душу; брать себя в руки; буря в стакане воды; вешать голову (нос); во-гнать в краску; волосы становятся дыбом; воспрянуть духом; всплеснуть руками; встать с левой (не с той) ноги; выходить из себя; глаза на лоб лезут; глазом не моргнул; готов провалиться сквозь землю; делать большие глаза; диву даваться; доходить до белого каления; душа (сердце) не на месте; душа ушла в пятки; души не чают; залиться краской; как в воду опущенный; как на иголках сидеть; как будто с цепи сорвался; ком в горле; кошки скребут на душе; кровь закипела в жилах; крокодиловы слезы; кусать локти; лезть в бутылку; лезть на стену; лица нет на ком-то; метать громы и молнии; мурашки забегали по спине; быть на седьмом небе; надувать губы; не в своей тарелке; не находить себе места; не по себе; не помнить себя; ни холодно, ни жарко; опускать руки; поджилки трясутся; рвать и метать; рвать на себе волосы; с замиранием сердца; с тяжелым сердцем; сердце кровью обливается; чесать затылок.

9*. *Опишите внешние признаки, особенности поведения человека, по которым можно судить о том, что он испытывает счастье, восторг, гнев, отчаяние, безразличие.*

Образец: Радость – глаза сияют, на лице широкая улыбка, легкий румянец на щеках, лицо светится.

10. *Перескажите текст.*

III. ЗАДАНИЯ

1. *Замените выделенные слова синонимичными.*

1) Все, с чем мы сталкиваемся в **повседневной** жизни, вызывает у нас определенное отношение.

2) Что-то нам нравится, а что-то вызывает неприязнь и отвращение, что-то вызывает интерес, а к чему-то мы остаемся **равнодушными**.

3) В повседневной жизни мы часто используем слова «чувства» и «эмоции» одно вместо другого, однако в психологии эти понятия **дифференцированы**.

4) Наиболее **существенной** характеристикой эмоций является их субъективность.

5) Положительная эмоция свидетельствует о том, что человек добился **успеха**, отрицательная, наоборот, свидетельствует о **неудаче**.

6) Эмоциональный стресс относится к наиболее **значимым** эмоциям.

2. Вместо точек вставьте слова, противоположные по значению выделенным словам.

1) В психологии под эмоциями понимают оценку **внешних** и ... ситуаций для жизнедеятельности человека.

2) Эмоции могут быть **положительными** и

3) Эмоциональные состояния могут быть изучены с использованием не только **субъективных**, но и ... методов.

4) Об определенном эмоциональном состоянии человека может свидетельствовать **покраснение** или ... кожи.

5) Отношение человека к той или иной ситуации может выражаться в таких сложных чувственных переживаниях, как **радость** и ... , **счастье** и ... , **восторг** и ... , **удовольствие** и

3. Составьте словосочетания с данными глаголами. Полученные словосочетания используйте в предложениях.

Сталкиваться (с чем?), вызывать (что?), характеризовать (что?), выражаться (в чем?), связывать (с чем?), отражаться (на чем?), относить (к чему?), достичь (чего?).

4. *Определите, в каких словосочетаниях повторяющиеся слова употреблены в переносном значении. Составьте с некоторыми словосочетаниями предложения.*

Окраска ощущений – окраска автомобиля; взрыв страсти – взрыв бомбы; оттенки красного – оттенки настроений; вспышки гнева – вспышки света; бурная река – бурная радость; глубокое горе – глубокая яма; текущая вода – текущие события; крепкий орех – крепкая дружба; холодное отношение – холодный воздух.

5. а) *Составьте предложения из данных слов, расположив их в правильном порядке.*

1. Чувства, собой, одно, эмоциональных, из, проявлений, представляют, переживаний.

2. Под, мы, обычно, человека, самые, понимаем, разнообразные, реакции, эмоциями.

3. Положительная, результата, добился, эмоция, о, желаемого, том, человек, что, свидетельствует.

4. Большинство, на, эмоциональных, отражается, особенностях, состояний, поведения, человека.

5. Наиболее, субъективность, существенной, характеристикой, их, эмоций, является.

б) *Составьте предложения из данных слов. Поставьте слова в нужной форме и расположите их в необходимом порядке.*

1. аффект, в, действия, и, состояние, а, человек, беспорядочные, мочь, совершать, движения.

2. сложные, эмоции, очень, психические, они, длительный, явления, носить, более, характер.

3. своеобразный, чувства, выступать, умственная, как, деятельность, регулятор.

4. представлять, прекрасное, в, эстетические, чувства, собой, человека, эмоциональное, отношение, к, в, природа, искусство.

5. бессознательный, настроение, отражать, обобщенный, оценка, со, сторона, личность, обстоятельства.

Это интересно!

а) Прочитайте текст.

Искусство делать комплименты

Комплимент – все равно, что поцелуй через вуаль.

В. Гюго

Ничто так не поднимает настроение, как искренний комплимент, полученный одним человеком от другого. Несколько приятных слов, взгляд, жест одобрения... На это способны немногие. Т. Пейн говорит по этому поводу: «Если одно-два приветливых слова могут сделать человека счастливым, надо быть негодяем, чтобы отказать ему в этом». Комплименты удовлетворяют нашу потребность в искреннем признании нашей красоты, оригинальности, они делают нас красивее и счастливее.

Очень важно уметь делать комплименты. Произносить комплименты надо уверенным тоном, не смущаясь. Надо уметь правильно выбрать время и обстановку, чтобы сказать комплимент. Сам комплимент должен быть оригинальным. Штампы, заезженные фразы могут вызвать у человека отрицательные эмоции. Итак, умение делать комплименты – это своеобразное искусство.

Но оказывается, что не все умеют принимать комплименты. Например, в ответ на комплимент «Как вам идет этот костюм!» женщина недовольно отвечает: «Да ну, что вы, этот костюм такой дешевый и совсем вышел из моды». Такой ответ ставит в неловкое положение того, кто сделал комплимент. В следующий раз он хорошо подумает, прежде чем делать комплимент этой женщине. И скорее всего, он откажется от этого намерения.

Как же принимать комплименты?

Улыбнитесь и поблагодарите. Причем не стоит отвечать одним словом, скажите лучше: «Спасибо, что заметили», «Спасибо, мне очень приятно слышать», «Спасибо, это очень важно для меня».

Вовремя сказанное доброе слово, с одной стороны, благодарная улыбка, с другой, могут создать хорошее настроение на целый день.

б) Любите ли вы получать комплименты? Что вы чувствуете при этом?

в) Любите ли вы делать комплименты? Почему?

- А знаете ли вы, что в психологии существуют такие понятия, как *эмоциональная глупость* и *эмоциональный ступор*? Оба этих состояния возникают у человека в стрессогенных (вызывающих стресс) ситуациях под действием сильных эмоций и проявляются в виде своеобразного замедления мыслительной деятельности. Такие состояния возникают у солдат в бою, у участников или свидетелей катастроф, у детей во время экзамена, особенно когда к ним предъявляют слишком большие требования.

Работаем над переводом

1. Переведите данные словосочетания на армянский язык.

Чувственные переживания, тонкие оттенки настроений, регуляция деятельности человека, эмоциональная реакция, чувство реальности, волевая характеристика человека, преодоление трудностей, господствующая идеология, система ценностей, устойчивость настроения.

2. Переведите на русский язык данные словосочетания.

Որոշակի վերաբերմունք, տարանջատված հասկացություններ, տրամադրության երանգներ, կարճաժամկետ հուզական բռնկում, տարերային աղետ, դաստիարակության յուրահատկություններ, մարդու ուժերի լարում, արդյունավետ գործունեություն:

3. Переведите текст на русский язык.

Զգացմունքը մարդու գիտակցության մեջ իրականության հանդեպ արտացոլված նրա վերաբերմունքն է, որ առաջանում է պահանջմունքների բավարարվածության կամ անբավարարվածության դեպքում:

Հույզերը զգացմունքների արտահայտման անմիջական ձևեր են և ունեն վառ կերպով դրսևորվող սուբյեկտիվ երանգավորում:

Տրամադրությունը՝ ոչ ուժեղ արտահայտված հուզական ապրումներն են, որոնք աչքի են ընկնում զգալի տևողությամբ և դրանք առաջացնող գործոնների ու պատճառների թույլ գիտակցումով:

Աֆեկտը դա հոգեբանական վիճակ է, որի հիմքում ընկած է ուժեղ բուռն և համեմատաբար կարճատև հուզական ապրումը: Վերջինս բնութագրվում է գիտակցության զգալի փոփոխություններով և կամային հսկողության խախտումներով:

Урок 10

СТРЕСС

*«Все в жизни, что меня не убивает,
делает меня сильнее»*

Ф. Ницше

I. 1. Прочитайте текст и ответьте на вопросы.

Депрессия. Стресс. Агрессивное поведение

Депрессия – это одно из самых распространенных заболеваний в современном мире. Она занимает второе место после сердечно-сосудистых заболеваний. Симптомами депрессии являются подавленное настроение, тревога, тоска, упадок сил, нарушение цветового восприятия – весь мир кажется серым, безразличие ко всему, нарушение сна, отсутствие аппетита. Самый опасный симптом – мысли о самоубийстве. Врачи объясняют появление депрессии тем, что в головном мозге понижается содержание норадреналина, серотонина (гормона счастья) и других веществ, ответственных за настроение человека.

У некоторых людей существует также генетическая предрасположенность к депрессии. Ген депрессии содержится в ДНК и активизируется после стрессов.

Как предотвратить депрессию? Психиатры дают следующие простые советы.

1. Вовремя обратить внимание на плохое настроение.
2. Быть все время занятым, но при этом не переутомляться.
3. Вести активный образ жизни.
4. И наконец, нормализовать отношения с окружающими.

Причиной депрессии могут стать постоянные стрессы. Проблема регуляции эмоциональных состояний является одной из сложнейших в психологии. Исследователи выделяют разные формы *психологической защиты* от стресса.

Одним из способов снизить эмоциональное напряжение является ослабление мотивации. Например, отказаться на время от достижения поставленной цели или сконцентрировать внимание не на достижении результата, а на технических деталях.

Другой способ борьбы с эмоциональными стрессами и эмоциональной напряженностью заключается в заранее подготовленной стратегии отступления. Если человек терпит неудачу, ему легче смириться с провалом, когда у него есть запасной вариант. Кроме того, к поражению можно отнестись с юмором и сказать самому себе: «Не очень-то и хотелось!».

В глубокой древности на Востоке люди просили в своей молитве: «Господи, дай мне силы, чтобы справиться с тем, что я могу сделать, дай мне мужество, чтобы смириться с тем, чего я не могу сделать, и дай мне мудрость, чтобы отличить одно от другого».

Эмоции способны вызывать не только какие-то ощущения или общие реакции, но и конкретные действия. Одно из таких действий серьезно исследуется психологами. Это действие – *агрессия*. Под агрессией имеют в виду поведение, преднамеренно причиняющее вред другому человеку. Ключевое понятие при определении агрессивного поведения – это намерение. Если человек случайно вас толкнул и сразу же извинился, его поведение нельзя расценивать как агрессивное; но если кто-то подходит к вам и демонстративно наступает вам на ногу, то у вас не возникает сомнений, что это агрессивное действие. Психологическая трудность устранения агрессивных действий заключается, в частности, в том, что человек, ведущий себя подобным образом, обычно легко находит множество разумных оправданий своему поведению, полностью или отчасти снимая с себя ответственность.

сердечно-сосудистый	– иришнпршлї
подавленный	– зд. мрачный, тяжелый
преднамеренно	– сознательно, нарочно

2. Какие способы борьбы с депрессией известны вам?

3. Какие из описанных в тексте способов борьбы со стрессом вы считаете наиболее эффективными? Аргументируйте свой ответ.

4. Какие другие способы борьбы со стрессом вам известны?

5. Что такое «агрессия»?

6. Какое поведение можно расценивать как агрессивное?

7. Приходилось ли вам сталкиваться с агрессивным поведением окружающих? Как вы реагировали на эти действия?

8. Какие факторы способствуют росту агрессии в современном мире?

9. Какую роль в формировании агрессии, по вашему мнению, играют СМИ и интернет?

10. Перескажите текст.

- II. 1. *Согласны ли вы с эпиграфом к уроку? Верно ли высказывание Ф. Ницше с точки зрения психологии?*
2. *Прочитайте текст. Озаглавьте его.*

Современные психологи, социологи, врачи, журналисты и обыватели очень часто употребляют слово «стресс». А что же такое стресс с точки зрения психологов? Г. Селье сумел установить, что на неблагоприятные воздействия разного рода, например, холод, усталость, страх, унижение, боль и многое другое, организм отвечает не только конкретной для каждого воздействия защитной реакцией, но и общим, однотипным комплексным реагированием. Неспецифический ответ организма на предъявляемые ему внешние или внутренние требования и называется *стрессом*. Под воздействием стресса организм проходит определенные фазы. В первой фазе – *фазе тревоги* – защитные силы организма мобилизуются, повышается его устойчивость. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на данном этапе он еще справляется с нагрузкой. У большинства людей к концу первой фазы отмечается некоторое повышение работоспособности.

Вслед за первой фазой наступает вторая. Ее обычно называют *фазой резистенции (стабилизации)*, или *максимально эффективной адаптации*. Адаптационные резервы организма расходуются сбалансированно. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. Но если стресс продолжается или воздействующие стрессоры чрезвычайно интенсивны, то неизбежно наступает новая фаза – *фаза истощения*. Поскольку резервы организма исчерпаны на первой и второй фазах, в нем происходят структурные перестройки. Дальнейшее приспособление к изменившимся условиям среды и деятельности осуществляется за счет невозполнимых энергетических ресурсов организма, что рано или поздно заканчивается истощением.

Стресс возникает тогда, когда организм вынужден адаптироваться к новым условиям, т.е. стресс неотделим от процесса адаптации. Стресс не может рассматриваться как отрицательное явление, поскольку лишь благодаря ему возможна адаптация.

Тем не менее, существуют стрессовые реакции, которые приводят к демобилизации систем организма. Это крайне отрицательное проявление стресса в научной литературе получило название *дистресса*. Именно дистресс несет в себе факторы, разрушительно действующие на организм, вызывающие необратимые последствия, заболевания.

Интересно также проследить, как разные люди реагируют на одни и те же нагрузки. У одних отмечается повышение активности (так называемый «*стресс льва*»), у других людей, наоборот, отмечается снижение активности («*стресс кролика*»).

Таким образом, каждый человек по-своему реагирует на стрессоры. В этом проявляется его индивидуальность. Следовательно, личностные особенности самым тесным образом связаны с формой реагирования на стрессор и вероятностью развития негативных последствий.

обыватель	— человек, живущий мелкими личными интересами
истощение	— слабость, потеря сил и веса
демобилизация	— зд. пассивность организма
необратимый	— такой, который невозможно исправить, повернуть назад.

3. Подробно опишите процессы, которые происходят в организме человека и в его психике: 1) в фазе тревоги; 2) в фазе резистенции; 3) в фазе истощения.

4. Объясните, как вы понимаете выражения «*стресс льва*» и «*стресс кролика*»?

5. Изменилось ли ваше отношение к высказыванию Ф. Ницше после прочтения текста? Дайте развернутый ответ.

6. Выберите правильный вариант ответа.

1. Стресс – это

- а) сердечно-сосудистая патология
- б) ответственность за принятые решения
- в) один из видов эмоционального состояния
- г) истощение энергетических ресурсов организма

2. Дистресс – это

- а) индивидуальная реакция на стресс
- б) позитивная адаптационная реакция организма
- в) повышение работоспособности
- г) крайне отрицательное проявление стресса

3. Стресс возникает тогда, когда

- а) организм вынужден адаптироваться к новым условиям
- б) в организме происходят структурные перестройки
- в) изменяются защитные свойства организма
- г) снижается эффективность систем и органов

7. Ответьте на вопросы.

- 1. Что такое стресс?
- 2. Какого рода воздействия вызывают стресс?
- 3. Что является одной из главных характеристик стресса?
- 4. Что такое дистресс?
- 5. К каким последствиям для организма приводит дистресс?

8. Перескажите текст.

III. ЗАДАНИЯ

1. *Подберите синонимы к выделенным словам.*

Снять с себя **ответственность**, найти разумное **оправдание**, **просоциальное** поведение, в большей **степени**, серьезно **исследовать**, причиненный **вред**, **демонстративно** толкнуть, надежда на **вознаграждение**, **трудная** задача, известный **благодетель**,

2. *К выделенным словам подберите антонимы.*

Случайно нанести ущерб, **демонстративно** причинить вред, **врожденная** потребность, **просоциальное** поведение, **основные** мотивы, **привычное** поведение, **собственные** убеждения, полностью **снимать с себя** ответственность, **подавлять** потребность.

3. *Перепишите текст, ставя слова и словосочетания из скобок в нужной падежной форме..*

Один из (способы) (регуляция) (эмоциональное состояние) заключается в (правильный выбор) момента для (принятие решений) или реализации (свой план). Как известно, экстремальная ситуация приводит к (сужение самосознание), что ведет к (нарушение) ориентировки в (окружающее). Тревога, волнение меняют (стратегия) (поведение). Человек стремится избежать (малейший риск), боится идти в (то направление), которое может привести к (заблуждения и ошибки). В (эта ситуация) человек часто принимает неверное решение. Поэтому необходимо учиться правильно выбирать момент для (реализация) (свои планы) в (сложная), эмоционально (напряженная ситуация).

4. а) *Составьте предложения из данных слов, расположив их в правильном порядке.*

1. Причиной, стать, депрессии, стрессы, могут, постоянные.

2. У, некоторых, к, существует, генетическая, депрессии, людей, предрасположенность.

3. Чтобы, вовремя, предотвратить, на, депрессию, настроение, следует, обратить, плохое, внимание.

4. Исследователи, защиты, психологической, разные, выделяют, от, формы, стресса.

5. Эмоции, но, способны, не, какие-то, ощущения, только, и, конкретные, вызывать, действия.

б) Составьте предложения из данных слов. Поставьте слова в нужной форме и расположите их в необходимом порядке.

1. часто, современные, очень, употреблять, «стресс», психологи, слово.

2. ответ, предъявляемые, организм, на, он, внешние, требования, называется, внутренние, стресс, или.

3. явление, стресс, не, рассматриваться, мочь, как, отрицательное.

4. отрицательное, получить, стресс, в, научная, дистресс, проявление, литература, название.

5. в, индивидуальность, на, человек, то, он, проявляться, реагировать, как, стрессоры.

Работаем с терминами

а) Пользуясь терминологическим словарем, дайте определение следующим терминам: агрессия, социальное научение, мотив. Используйте известные вам конструкции («что является чем», «что называется чем» и др.)

б) Используя подобранные вами определения, составьте связный текст.

Это интересно!

а) Прочитайте текст.

А знаете ли вы, что у разных народов существуют очень интересные способы лечения от стрессов? Ознакомимся с некоторыми видами терапии.

Било – слово «било» принадлежит к языкам народностей Мадагаскара. Это форма этноспецифической терапии, которая практикуется в народной медицине Мадагаскара. Данный метод направлен на гармонизацию самооценки больного, мучимого невротическими симптомами (раздражительность, беспокойство, тревожность). Процедура заключается в том, что в течение 15-20 дней больной играет роль короля своего селения. В разыгрываемом представлении участвуют все жители селения, которые всячески хвалят больного, выказывают ему признаки уважения. По завершении срока лечения устраивают ритуальную церемонию, смысл которой заключается в идентификации больного с тотемным животным (быком) и приобщении к его силе. Если данные мероприятия не приводят к исцелению (хотя очень часто они помогают), то вся вина возлагается на больного и его упрямство – все жители деревни его порицают, выражают презрение и могут даже изгнать из деревни.

Морита-терапия – форма когнитивной психотерапии, созданная С. Морита в 1919 году на основе положений дзэн-буддизма. Основная цель данного метода – достижение пациентом не просто хорошего самочувствия, но и изменения самого уклада жизни. Морита-терапия осуществлялась в клинике, куда пациент помещался, чтобы исключить возможность привычных занятий и отношений, и проходила в несколько этапов. В первую неделю пациент проводил время в изолированной затемненной комнате, пытаясь самостоятельно решить свои проблемы. Затем он включался сначала в легкую, затем во все более тяжелую трудотерапию, которая длилась месяц-полтора. В это время его про-

блемы также не обсуждались, но формировалась общая установка, позволяющая пациенту включать в свою личностную структуру как позитивный, так и негативный опыт, а главное – не вытеснять страх, а относиться к нему безучастно. После окончания стационарного курса психотерапия продолжалась в рамках краткосрочных семинаров бывших пациентов. В настоящее время этот метод используется достаточно широко и получил международное признание.

Цубо-терапия (от япон. цубо – одна из разновидностей кувшинов) – форма имажинативной психотерапии, которая основана на связывании негативных переживаний с неодушевленным предметом, а именно с цубо. Включает в себя ряд этапов, на каждом из которых требуется визуализировать взаимодействие с предметом и пережить соответствующие эмоции. Это следующие этапы: подготовка, пассивная визуализация различных кувшинов, вхождение внутрь кувшина; действие с разными кувшинами; вход в разные кувшины, наполненные негативными эмоциями; вход и выход из кувшина с оставлением эмоций внутри и запечатывание кувшина; дистанцирование от кувшина.

б) Расскажите об известных вам традиционных способах лечения от стресса.

Работаем над переводом

1. Данные словосочетания переведите на армянский язык.

Эмоциональное состояние, неблагоприятные воздействия, защитная реакция, процесс адаптации, психологический стресс, переработка информации, снижение активности, негативные последствия, энергетические ресурсы организма.

2. Данные словосочетания переведите на русский язык.

Թերաթերոթյան զգացում, ալլախիրոթյուն, մոտիվացիա ունեցող վարքագիծ, ինքնագոհաբերում, բարոյական վնաս, ար-

տակարգ իրավիճակ, հոգեբանական պաշտպանություն, տեղեկատվական գերժանրաբեռնվածություն, անձնայախն յուրահատկություններ:

3. Переведите текст на русский язык.

Սթրես եզրույթը շրջանառության մեջ է մտել 19-րդ դարից և մինչև այժմ առօրյա խոսքում գործածվում է բացասական իմաստով: Այն գիտական աշխարհում առաջին անգամ գործածել է Ու. Քենոնը, իսկ սթրեսի կոնցեպցիան 20-րդ դարի 30-ական թվականներին մշակել և զարգացրել է կանադացի բնագետ, էնդոկրինոլոգ և կենսաբան Հանս Սելյեն: Սթրեսը դա կոնֆլիկտային հուզական վիճակ է, հոգեկան գերլարվածություն՝ սուր, վտանգավոր, արտակարգ պայմաններում, որն սկզբնական շրջանում առաջացնում է ճնշվածության, իսկ այնուհետև՝ ջանքերի մաքսիմալ մոբիլիզացիա՝ տվյալ իրադրությունից դուրս գալու համար:

Урок 11

ЛИЧНОСТЬ

I. 1. *Прочитайте текст. Озаглавьте его.*

В психологической науке категория «личность» относится к числу базовых понятий. Это понятие не является сугубо психологическим и изучается всеми общественными науками, в том числе философией, социологией, педагогикой и др. В чем же состоит специфика изучения личности в рамках психологической науки?

Феномен личности настолько сложен, что существует очень много трактовок этого понятия. Так, еще в 1734 году Х. Вольф дал следующее определение личности: «То, что сохраняет воспоминания о самом себе и воспринимает себя как одного и того же и раньше, и теперь». Эту традицию понимания личности продолжил У. Джеймс, который трактовал личность как сумму всего, что человек может назвать своим. В этих определениях понятие личности становится тождественным понятию самосознания.

Чаще всего под личностью понимают человека в совокупности его социальных и жизненно важных качеств, приобретенных им в процессе социального развития. Следовательно, к числу личностных характеристик не принято относить особенности, которые связаны с генотипической или физиологической организацией человека. Чаще всего в содержание понятия «личность» включают устойчивые свойства человека, которые определяют значимые в отношении других людей поступки.

Таким образом, личность – это конкретный человек, взятый в системе его устойчивых социально обусловленных психологических характеристик, которые проявляются в общественных связях и отношениях, определяют его нравственные поступки и имеют существенное значение для него самого и окружающих.

При рассмотрении *структуры личности* в нее обычно включают *способности, темперамент, характер, мотивацию и социальные установки*.

Кроме того, некоторые авторы включают в структуру личности такие понятия, как *воля и эмоции*.

В современных исследованиях большое внимание уделяется рассмотрению взаимосвязи социального и биологического в личности. Эти связи многогранны. Биологическое может выступать как предпосылка развития психического, как фактор, влияющий на психические явления, как причина отдельных актов поведения, как условие возникновения психических явлений и т.д. Иными словами, влияние генотипа человека и окружающая его среда тесно переплетаются, формируя личность человека.

сугубо	— только лишь
трактовка	— объяснение, толкование
тождественный	— одинаковый
многогранный	— многосторонний

2. Найдите высказывания, которые не соответствуют содержанию текста.

1. Понятие *личность* относится к числу базовых понятий в психологии.
2. Понятие *личность* исследуется только психологией.
3. Существует много трактовок понятия *личность*.
4. В структуру личности включают внешность человека.
5. Личность – это сочетание социального и биологического в человеке.

3. Ответьте на вопросы.

1. Какие науки изучают понятие «личность»?
2. Что понимают под личностью чаще всего?

3. Что не принято относить к числу личностных характеристик человека?

4. Что обычно включают в структуру личности?

4. Перескажите текст.

✓ **О научном стиле речи**

Для того, чтобы передать краткое содержание любого текста (лекции, статьи, книги и т.п.), составляют конспект этого текста. Конспект – это краткая запись главной информации. В конспекте сложные предложения можно заменять простыми, можно опускать слова, не несущие особой смысловой нагрузки.

Образец:

Статья. *Необходимо отметить, что хотя понятия «характер» и «темперамент» в психологии различаются, четкой границы между ними не проводится.*

Конспект. *Между понятиями «характер» и «темперамент» нет четкой границы.*

- *Составьте конспект текста I.*

II. 1. Прочитайте текст. Озаглавьте его.

Б.Г. Ананьев выделял в системе человекознания четыре основных понятия: индивид, субъект деятельности, личность и индивидуальность. Почти все эти понятия имеют несколько толкований. Так, *индивид* – это человек как единичное природное существо. В данном случае подчеркивается биологическая сущность человека.

Личность – это индивид как субъект социальных отношений и сознательной деятельности. Иными словами, личность характеризует человека как социальное существо.

Главной чертой человека как субъекта, отличающей его от остальных живых существ, является сознание. *Сознание* – это высшая форма психического развития, присущая только человеку. Таким образом, *субъект* – это индивид как носитель сознания, обладающий способностью к деятельности.

То есть человек – это биосоциальное существо, наделенное сознанием и способностью к деятельности. Объединение этих трех уровней в одно целое формирует интегральную характеристику человека – его индивидуальность.

Индивидуальность – это совокупность психических, физиологических и социальных особенностей конкретного человека с точки зрения его уникальности, своеобразия и неповторимости.

На формирование личности оказывают влияние два фактора: наследственность и среда. С самого момента рождения влияние генов и среды тесно переплетаются. Родители предоставляют своему потомству и гены, и домашнюю среду. Причем и то и другое зависит от собственных генов родителей и среды, в которой они выросли. В результате имеется тесная взаимосвязь между наследуемыми характеристиками (генотипом) ребенка и средой, в которой он воспитывается.

Генотип ребенка и его среда – это не просто два источника влияния, которые суммируются для того, чтобы сформировать его личность. Под действием одного и того же окружения разные люди реагируют на событие или само окружение по-разному. Беспокойный, чувствительный ребенок будет ощущать жестокость родителей и реагировать на нее иначе, чем спокойный, гибкий. Резкий голос, вызывающий у чувствительной девочки слезы, может быть вовсе не замечен ее не столь чувствительным братом. Ребенок-*экстраверт* будет тянуться к окружающим людям и событиям, а его брат-*интраверт* будет их игнорировать. Одаренный ребенок больше почерпнет из прочитанного, чем заурядный. Другими словами, каждый ребенок воспринимает объективное окружение как субъективную психологическую среду, а именно

эта психологическая среда формирует дальнейшее развитие личности. Если родители создают одинаковое окружение всем своим детям, – чего, как правило, не происходит, – оно все равно не будет для них психологически эквивалентным.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что человек – это один из наиболее сложных объектов реального мира.

человекознание	– наука о человеке, его духовной культуре и связи с окружающим миром (антропология)
интегральный	– цельный, единый
заурядный	– обыкновенный, посредственный, ничем не выделяющийся
игнорировать	– умышленно не замечать, не придавать значения
эквивалентный	– равноценный

2. Перечислите факторы, которые, по вашему мнению, влияют на формирование личности.

3. Составьте номинативный план текста.

4. Перескажите текст, раскрывая содержание пунктов вашего плана.

III. ЗАДАНИЯ

1. Объясните значение данных пар слов, составьте с ними словосочетания.

Эффектный – эффективный; практичный – практический; человечный – человеческий; научение – обучение; свойский – свойственный; деятельный – деятельностный; целый – цельный –

целостный; чувственный – чувствительный; личный – личностный; жесткий – жестокий.

2. Составьте словосочетания с данными существительными. Назовите глаголы, от которых эти существительные образованы.

Объяснение, усвоение, обучение, достижение, приобретение, применение, понимание, выполнение, толкование, развитие, утверждение, закрепление, использование, происхождение, мышление, научение, формирование, осуществление, изобретение, влияние, изменение, превращение, сочетание, овладение, осознание.

3. Продолжите ряды слов. Переведите их на армянский язык.

а) Самооценка, самосознание... .

б) Взаимопомощь, взаимодействие... .

в) Сотрудничество, содействие... .

4. Составьте словосочетания с данными глаголами. С некоторыми из полученных словосочетаний составьте предложения.

Достичь (чего?), обращаться (к чему?), проявить (что?), добиться (чего?), объяснить (что?), понимать (что?), исследовать (что?), характеризовать (кого?), связывать (что? с чем?), препятствовать (чему?), способствовать (чему?), отличаться (чем?), заниматься (чем?), оказывать (что?), сочетаться (с чем?), обладать (чем?).

5. а) Составьте предложения из данных слов, расположив их в правильном порядке.

1) Много, существует, очень, личность, трактовок, понятия.

2) Большое, в, уделяется, рассмотрению, социального, внимание, взаимосвязи, и, личности, биологического.

3) Сознание, психического, форма, есть, только, высшая, развития, присущая, человеку.

4) Личность, как, характеризует, социальное, человека, существо.

5) Человек, это, сложных, из, наиболее, мира, объектов, один, реального.

б) Составьте предложения из данных слов. Поставьте слова в нужной форме и расположите их в необходимом порядке.

1) с, момент, самый, влияние, гены, рождение, и, тесно, среда, переплетаться.

2) действие, под, по-разному, один и тот же, окружение, разные, реагировать, люди, на, событие.

3) каждый, психологическая, воспринимать, среда, объективное, ребенок, субъективная, окружение, как.

4) окружающий, человек, формировать, психологический, среда, дальнейший, личность, развитие.

5) эмоции, авторы, структура, некоторые, включать в, личность, такие, и, понятия, как, воля.

Работаем с терминами

1. Объясните значение приведенных ниже понятий, используя конструкции «что является чем», «что называется чем», «что определяется как что» и др.

Способности – это индивидуально устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности.

Темперамент – это динамическая характеристика психических процессов человека. *Характер* содержит качества, определяющие отношение человека к другим людям.

Мотивация – это совокупность побуждения к деятельности.

Социальные установки – убеждения людей.

2. Выпишите из текста II все термины и, опираясь на текст, дайте их определения.

Это интересно!

а) Прочитайте текст.

Бенджамин Франклин (1706-1790 гг.) – американский просветитель, государственный деятель, ученый, один из авторов Декларации независимости США и Конституции 1787 года, составил для себя список из тринадцати добродетелей, которым неукоснительно следовал. Эти добродетели позволили ему стать одной из выдающихся личностей в истории человечества.

1. Воздержанность: не ешь до оупения; не пей до опьянения.

2. Немногословность: говори только то, что может быть полезно другим или тебе.

3. Любовь к порядку: каждой вещи – свое место. Каждому делу – свое время.

4. Решимость: решайся делать то, что должен делать. Решившись, доводи дело до конца.

5. Бережливость: расходуй средства только во благо другим или себе. Не бросай деньги на ветер.

6. Трудолюбие: не теряй времени.

7. Искренность: не лги. Будь честен и справедлив в своих мыслях. Если говоришь, говори правду.

8. Справедливость: не навреди никому, творя несправедливость или не делая того, что должен сделать.

9. Сдержанность: избегай крайностей. Терпи обиды настолько, насколько считаешь их заслуженными.

10. Чистоплотность: не допускай неопрятности на теле, в одежде и в жилище своем.

11. Спокойствие: не тревожься по пустякам или из-за ситуаций, которых все равно не избежать.

12. Целомудрие: сберегай душевный покой и репутацию.

13. Скромность: подражай Христу и Сократу. Пусть удовольствия не искушают тебя, деньги не развращают, амбиции не пор-

тят твой характер, дурной пример не сводит тебя с пути, никакие убеждения не поколеблют твоей веры. Живи с радостью, потому что чистая совесть, как вечное Рождество.

б) Как, по-вашему, могут ли указанные добродетели сделать человека выдающейся личностью?

в) Какими из указанных добродетелей вы бы хотели обладать?

г) Выпишите из текста глаголы в форме повелительного наклонения. Посоветуйте своим друзьям, как добиться успеха в каком-либо деле, используя эти глаголы.

д) Подготовьте сообщения о выдающихся личностях прошлого и настоящего.

Работаем над переводом

1. Данные словосочетания переведите на армянский язык.

Идентификация личности, социальные взаимоотношения, индивидуальный стиль деятельности, психологическая характеристика, устойчивые свойства человека, предпосылка развития, отдельные акты поведения, личностные качества.

2. Данные словосочетания переведите на русский язык.

Հիմնարար հասկացություններ, ինքնագիտակցություն, հասարակական փոխհարաբերություններ, անտեսել իրադարձությունները, օժտված երեխա, կենսահասարակական էակ, ակամավոր անձ, քաղաքական գործիչ, առաքինություն:

3. Переведите текст на русский язык.

Անձը դա կոնկրետ մարդ է, որը որոշակի հասարակության, որոշակի սոցիալական խմբի ներկայացուցիչ է, զբաղվում է գործունեության կոնկրետ տեսակով, գիտակցում է իր վերաբերմունքը շրջապատի նկատմամբ և օժտված է որոշակի անհատա-

կան սոցիալական առանձնահատկություններով: Անձի հոգեբանական կողմը արտացոլում է նրա հոգեկան գործընթացների, հատկությունների, վիճակների և գոյացությունների գործառնական առանձնահատկությունները: Հոգեկան գործընթացները հոգեկան երևույթներ են, որոնք ապահովում են շրջակա իրականության՝ անձի վրա ներագրող առաջնային արտացոլումն ու գիտակցումը:

Урок 12

СПОСОБНОСТИ

I. 1. Прочитайте текст. Озаглавьте его.

Очень часто, когда мы пытаемся объяснить, почему люди, оказавшиеся в одинаковых или почти одинаковых условиях, достигают разных успехов, мы обращаемся к понятию *способности*, полагая, что разницу в успехах людей можно объяснить именно этим. Это же понятие используется и тогда, когда исследуются причины быстрого усвоения знаний или приобретения умений и навыков одними и долгого, даже мучительного обучения других. Что же такое способности?

Слово «способность» имеет очень широкое применение в самых различных областях. Обычно под способностями понимают такие индивидуальные особенности, которые являются условиями успешного выполнения какого-либо одного или нескольких видов деятельности.

Существует очень много способностей. В науке их классифицируют следующим образом. В первую очередь различают *природные*, или *естественные*, способности и *специфические* человеческие особенности, имеющие общественно-историческое происхождение.

Под природными понимают те способности, которые являются общими для человека и животных, особенно высших. Например, такими элементарными способностями являются восприятие, память, способность к элементарной коммуникации. В процессе развития человека данные биологические способности способствуют формированию целого ряда других, специфических человеческих способностей.

Эти специфические человеческие способности принято разделять на *общие* и *специальные* высшие интеллектуальные способности. В свою очередь, они могут подразделяться на *теоретические* и *практические*, *учебные* и *творческие*, *предметные* и *межличностные* и т.д.

К *общим* способностям принято относить те, которые определяют успехи человека в самых различных видах деятельности. В данную категорию входят мыслительные способности, тонкость и точность ручных движений, память, речь и ряд других, т.е. те способности, без которых человеку было бы трудно жить в обществе.

Под *специальными* способностями подразумеваются те, которые определяют успехи человека в специфических видах деятельности, для осуществления которых необходимы задатки особого рода и их развитие. К таким способностям можно отнести музыкальные, математические, лингвистические, художественно-творческие, спортивные и др.

Помимо разделения способностей на общие и специальные принято разделять способности на *теоретические* и *практические*. Теоретические и практические способности отличаются друг от друга тем, что первые определяют склонность человека к абстрактно-теоретическим размышлениям, а вторые – к конкретным практическим действиям. Эти два типа способностей, как правило, не сочетаются друг с другом. Большинство людей обладает или одним, или другим типом способностей. Вместе они встречаются крайне редко, в основном у одаренных, разносторонне развитых людей.

Существуют также *учебные* и *творческие* способности. Они отличаются друг от друга тем, что первые определяют успешность обучения, усвоения человеком знаний, умений и навыков, в то время как вторые определяют возможность открытий и изобретений, создания новых предметов материальной и духовной культуры и др. Следует отметить, что способности не только со-

вместно определяют успешность деятельности, но и взаимодействуют друг с другом, оказывая друг на друга влияние.

усвоение	– основной путь приобретения опыта и знаний, <i>знаний</i>
коммуникация	– зд. общение
межличностный	– касающийся отношений между людьми
склонность	– предрасположенность, стремление к чему-нибудь, <i>направленность</i>

2. Перечислите те способности, которые являются необходимыми для того, чтобы человек считался социальным существом.

3. Объясните, почему трудно определить, какие из указанных двух типов способностей: учебные или творческие - важнее для развития человечества.

4. Распределите перечисленные ниже способности по столбцам:

Память, спортивные, речь, точность ручных движений, музыкальный слух, мыслительные, математические, лингвистические, художественные, творческие.

Общие способности

Специальные способности

5. Перескажите текст.

Дети бывают способные, очень способные и способные на всё.

II. 1. Прочитайте текст. Озаглавьте его.

В зависимости от наличия и степени развития способностей, входящих в комплекс способностей конкретного человека, каждая из них приобретает особый характер. Определенное сочетание различных высокоразвитых способностей определяет уровень развития способностей у конкретного человека.

В психологии чаще всего встречается следующая классификация уровней развития способностей: *способность, одаренность, талант, гениальность*.

Способности в значительной мере социальны и формируются в процессе конкретной деятельности человека. В зависимости от того, существуют или отсутствуют условия для развития способностей, они могут быть *потенциальными* и *актуальными*. Под *потенциальными* способностями понимаются те, которые не реализуются в конкретном виде деятельности, но способны актуализироваться при изменении соответствующих социальных условий. К *актуальным* способностям относят, как правило, те, которые необходимы именно в данный момент и реализуются в конкретном виде деятельности. Характер социальных условий препятствует или способствует развитию потенциальных способностей, обеспечивает или не обеспечивает их превращение в актуальные.

Следующим уровнем развития способностей является *одаренность*. Одаренностью называется своеобразное сочетание способностей, которое обеспечивает человеку возможность успешной деятельности в самых различных областях. Однако для успешного выполнения всякой деятельности требуется не только наличие соответствующего сочетания способностей, но и овладение необходимыми знаниями и навыками.

Характеризуя способности человека, часто выделяют такой уровень их развития, как *мастерство*, т.е. совершенство в конкретном виде деятельности. Когда говорят о мастерстве человека,

в первую очередь имеют в виду его способность успешно заниматься производительной деятельностью. Мастерство предполагает психологическую готовность к творческим решениям возникающих проблем. Недаром говорят: «Мастерство – это когда «что» и «как» приходят одновременно». Для мастера нет разрыва между осознанием творческой задачи и нахождением способов ее решения.

Следующий уровень развития способностей человека – *та-лант*. Слово «талант» встречается в Библии, где имеет значение меры серебра, которую ленивый раб получил от господина. Раб предпочел зарыть его в землю, вместо того, чтобы пустить в оборот и получить прибыль. Отсюда и поговорка «зарыть свой талант в землю». В настоящее время под талантом понимают высокий уровень развития специальных способностей (музыкальных, литературных и т.д.) Так же как и способности, талант проявляется и развивается в деятельности. Деятельность талантливого человека отличается принципиальной новизной, оригинальностью подхода. Талант – это определенное сочетание способностей, их совокупность. Отдельная изолированная способность, даже очень высокоразвитая, не может быть названа талантом.

Высший уровень развития способностей называют *гениальностью*. О гениальности говорят, что творческие достижения человека составляют целую эпоху в жизни общества, в развитии культуры. Гениальных людей очень мало. Принято считать, что за всю историю цивилизации их было не более 400 человек. Высокий уровень одаренности, который характеризует гения, неизбежно связан с незаурядностью в различных областях деятельности. Среди гениев, добившихся полного универсализма, можно назвать Аристотеля, Леонардо да Винчи, Р. Декарта, Г.В. Лейбница, М.В. Ломоносова. Например, М.В. Ломоносов достиг выдающихся результатов в различных областях знаний: химии, астрономии, математике и в тоже время был художником, литератором, языковедом, превосходно знал поэзию. Однако это не оз-

начает, что все индивидуальные качества гения развиты в одинаковой степени. Гениальность, как правило, имеет свой «профиль», какая-то сторона в ней доминирует, какие-то способности проявляются ярче.

незаурядный	– необычный, выделяющийся среди других
универсализм	– всесторонность, многосторонность
доминировать	– быть основным, ведущим, господствовать
совокупность	– сочетание, соединение

2. Объясните, как вы понимаете выражение «он на это не способен»? Связано ли это выражение с научным толкованием понятия «способности»?

3. Разбейте текст на основные смысловые части. Озаглавьте их, используя номинативные предложения.

4. Перескажите текст, пользуясь составленным вами номинативным планом.

III. ЗАДАНИЯ

1. Соедините стрелками соотносительные типы способностей:

природные	актуальные
общие	предметные
теоретические	творческие
учебные	специфические
потенциальные	практические
межличностные	специальные

2. Перепишите текст, ставя слова из скобок в нужной форме.

Выделяют три (основные подходы) к (исследованию способностей). Самое старое толкование (способности) сводится к тому, что это совокупность (всевозможные психические процессы и состояния). С точки зрения (второй подход) под (способности) понимают высокий уровень (развитие) (общие и специальные знания), (умения и навыки), которые обеспечивают (успешное выполнение) (различные виды деятельности). Третий подход основан на (утверждение) о том, что способности не сводятся к (знания и умения), но способствуют (они) (быстрое приобретение, закрепление и эффективное использование) на (практика).

3. От данных глаголов образуйте действительные причастия настоящего и прошедшего времени с помощью суффиксов -ущ-, -ющ-, -ащ-, -ящ- / -вш-, -ш-.

Входить, определять, исследовать, формировать, существовать, отсутствовать, понимать, соответствовать, реализовать, способствовать, добиваться, развивать, доминировать.

4. В данных предложениях придаточные предложения замените причастными оборотами.

1. Под способностями понимают индивидуальные особенности, которые помогают человеку осуществлять ту или иную деятельность.

2. К общим принято относить те способности, которые определяют успехи человека в самых различных видах деятельности.

3. Человеку трудно жить без общих способностей, которые формируются в течение всей его жизни.

4. Талант, который проявляется и развивается в деятельности, определяется как сочетание способностей.

5. Высокий уровень одаренности, который характеризует гения, неизбежно связан с незаурядностью в различных областях.

5. а) Составьте предложения из данных слов, расположив их в правильном порядке.

1. Слово, очень, «способность», различных, имеет, в, широкое, применение, самых, областях.

2. Большинство, или, людей, одним, или, другим, способностей, обладает, типом.

3. Специфические, высшие, разделять, способности, специальные, принято, на, общие, интеллектуальные, и, человеческие.

4. Под, деятельности, которые, способностями, те, подразумеваются, специальными, человека, определяют, в, специфических, видах, успехи.

5. Под, такие, способностями, индивидуальные, особенности, которые, условиями, какого-либо, успешного, выполнения, понимают, одного, вида, являются, деятельности.

б) Составьте предложения из данных слов. Поставьте слова в нужной форме и расположите их в необходимом порядке.

1. процесс, способности, деятельность, в, значительная, социальные, мера, и, формироваться, в, конкретная, человек.

2. высокий, развитие, более, является, способности, уровень, одаренность.

3. мастерство, проблемы, предполагать, к, психологическая, творческие, готовность, решения, возникающие.

4. в, талант, время, настоящее, уровень, понимать, под, высокий, специальные, развитие, способности.

5. принципиальная, деятельность, подход, талантливый, отличаться, человек, новизна, оригинальность.

Это интересно!

а) Прочитайте текст.

Природа человеческих способностей

Природа человеческих способностей до сих пор вызывает достаточно бурные споры среди ученых. Одна из наиболее распространенных точек зрения ведет свою историю от Платона. Авторы, придерживающиеся этой точки зрения, утверждают, что способности биологически обусловлены и их проявление целиком зависит от унаследованных характеристик. Образование и воспитание может лишь изменять скорость их появления, но они всегда проявляются тем или иным образом. Например, музыкальные способности Моцарта обнаружили в три года, Гайдна – в четыре. В живописи талант проявляется позднее: у Рафаэля – в восемь лет, у Ван Дейка – в десять.

Мнение о наследовании способностей подтверждается, например, историей семьи Бахов. Впервые большие музыкальные способности в ней проявились в 1550 году. Родоначальником семьи был булочник В. Бах, который, как отмечал Т. Рибо в своем труде «Наследственность душевных свойств», отводил душу после работы музыкой и пением. У него было два сына, с них и начинается непрерывный ряд музыкантов, известных в Германии на протяжении двух веков. В семье Бахов было около 60 музыкантов, из них более 20 – выдающихся.

Установлено также, что прабабушка Л.Н. Толстого Ольга Трубецкая и прабабушка А.С. Пушкина Евдокия Трубецкая, были родными сестрами. Пять крупнейших представителей немецкой культуры – поэты Шиллер и Гельдерлинг, философы Шеллинг и Гегель, а также физик Макс Планк состояли в родстве: у них был общий предок – Иоганн Кант, живший в XV веке.

Однако развитие способностей в значительной степени определяется ролью среды, в которой живет и действует человек.

Дети, имеющие одинаковую наследственность, в результате раздельного воспитания иногда даже становятся более похожими друг на друга, чем в том случае, если их воспитывают вместе.

В пользу наследственной природы способностей свидетельствуют многочисленные династии артистов, художников, моряков, врачей, педагогов. Однако ребенок идет по стопам родителей не только из-за наследственной предопределенности, но и потому, что он с детства узнал и полюбил их профессию.

Представители другой точки зрения считают, что особенности психики целиком определяются качеством воспитания и обучения. Так, еще в XVIII веке К.А. Гельвеций провозгласил, что посредством воспитания можно сформировать гениальность. Сторонники данного направления ссылаются на случаи, когда дети самых отсталых и примитивных племен, получив соответствующее образование, ничем не отличались от европейцев. В рамках этого же подхода говорят о случаях социальной изоляции, ведущих к дефициту общения, в частности, о так называемых «детях-маугли». Эти случаи доказывают невозможность собственно человеческого развития вне общества. Таким образом, в большинстве случаев следует говорить не только о биологической, но и о социальной наследственности.

б) Какие основные точки зрения на природу человеческих способностей отражены в тексте?

в) Какого подхода придерживаетесь вы? В качестве аргументов в пользу выбранного вами подхода приведите информацию из текста.

г) Подготовьте сообщения о «детях-маугли».

- *Существует точка зрения, что творчество гениального человека обязательно имеет положительное значение для общества. Согласны ли вы с этим?*

- **Прочитайте пьесу А. Пушкина «Моцарт и Сальери».*

- *Как вы понимаете выражение «злой гений»?*
- *Как вы относитесь к высказыванию «гений и злодейство – две вещи несовместные»?*
- *Подготовьте сообщения о гениальных людях.*

Работаем с терминами

*Дайте определение термина **гениальность** с точки зрения различных подходов, распространяя данные предложения:*

Психоанализ рассматривает гениальность как

Гештальт-подход определяет гениальность в качестве

В патологической теории гениальность изучается как

Работаем над переводом

1. Переведите данные словосочетания на армянский язык.

Природные способности, элементарная коммуникация, общественно-историческое происхождение, интеллектуальные способности, разносторонне развитые люди, предметы материальной и духовной культуры, условия для развития способностей.

2. Переведите данные словосочетания на русский язык.

Տարբեր ոլորտներում լայն կիրառում գտնել, կենսաբանական ընդունակություններ, հոգեբանական պատրաստականություն, հանճարեղ ստեղծագործություններ, առկա խնդիրների լուծում, նորարարական մոտեցում, անհատական յուրահատկություններ:

3. Переведите текст на русский язык.

Ընդունակությունները անձի անհատական-հոգեբանական այնպիսի առանձնահատկություններ են, որոնք հանդես են գալիս որպես նրա կողմից հաջողությամբ և արդյունավետ կերպով որևէ գործունեություն ծավալելու անհրաժեշտ պայման: Ընդունակություններից են կախված գիտելիքների յուրացման, հմտությունների ձևավորման արագությունը, խորությունը, հեշտությունն ու

ամբությունը: «Ընդունակություններ» հասկացությունը նշանակում է մեկ անձին մյուսներից տարբերող անհատական-հոգեբանական այնպիսի առանձնահատկությունների համալիր, որն ապահովում է որևէ գործունեություն հաջողությամբ կատարելու հնարավորությունը:

Урок 13

ТЕМПЕРАМЕНТ

I. 1. Прочитайте текст. Озаглавьте его.

Темперамент – это одно из наиболее значимых свойств личности. Интерес к данной проблеме возник более двух с половиной тысяч лет тому назад. Создателем учения о темпераменте считается древнегреческий врач Гиппократ (около 460-377 гг. до н.э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением четырех основных «соков организма» – крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи. Опираясь на учение Гиппократа, другой знаменитый врач античности Клавдий Гален (около 130-около 200 гг.) разработал типологию темпераментов. Согласно его учению, тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из «соков». Именно темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми. Эти различия были сведены к четырем известным типам темперамента. Это *холерический*, *сангвинический*, *меланхолический* и *флегматический* типы, которые различаются между собой по динамике возникновения и интенсивности эмоциональных состояний.

Типы состояний с точки зрения бытовой психологии можно охарактеризовать следующим образом.

Холерик – человек быстрый, иногда даже порывистый, с сильными, быстро загорающимися чувствами, ярко выражающимися в речи, мимике, жестах. Нередко – вспыльчивый, склонный к бурным эмоциональным реакциям.

Сангвиник – человек быстрый, подвижный, дающий эмоциональный отклик на все впечатления. Чувства его непосредственно

выражаются во внешнем поведении, но они несильные и легко сменяют одно другое.

Меланхолик – человек, отличающийся сравнительно малым разнообразием эмоциональных переживаний, но большой их силой и длительностью. Он откликается далеко не на все, но когда откликается, то сильно переживает, хотя мало выражает свои чувства.

Флегматик – человек медлительный, уравновешенный и спокойный, которого нелегко эмоционально задеть и практически невозможно вывести из себя. Чувства его внешне почти не проявляются.

Однако было бы ошибочно думать, что всех людей можно распределить по четырем основным типам темперамента. Лишь немногие являются чистыми представителями этих типов; у большинства людей мы наблюдаем сочетание отдельных черт одного темперамента с некоторыми чертами другого. Один и тот же человек в различных ситуациях и по отношению к разным сферам жизни и деятельности может обнаруживать черты разных темпераментов.

Следует обратить также внимание на то, что темперамент не определяет способности и одаренность человека. Нельзя ставить вопрос и о том, какой темперамент лучше. Каждый из них имеет свои положительные и отрицательные стороны. Страстность, активность, энергия холерика, подвижность и отзывчивость сангвиника, глубина и устойчивость чувств меланхолика, спокойствие и невозмутимость флегматика – вот примеры тех ценных свойств личности, обладание которыми связано с темпераментами. В то же время при любом из темпераментов может возникать опасность развития нежелательных черт личности. Например, холерический темперамент может сделать человека несдержанным, резким, склонным к постоянным «взрывам». Сангвинический темперамент может привести к легкомыслию, склонности разбрасываться, недостаточной глубине и устойчивости чувств.

При меланхолическом темпераменте у человека может выработаться чрезмерная замкнутость, излишняя застенчивость, склонность целиком погружаться в собственные переживания. Флегматический темперамент может сделать человека вялым, инертным, безучастным ко всем впечатлениям жизни.

соотношение	– 3д. сочетание
желчь	– горькая жидкость, выделяемая печенью; [tɛŋh]
флегма	– слизь; [npɹɑ]
порывистый	– резкий, неровный
отзывчивость	– готовность помочь кому-то другому
невозмутимость	– спокойствие, самообладание
застенчивость	– неуверенность в себе, скованность в поведении
инертный	– пассивный, вялый

2. Распределите перечисленные ниже качества по соответствующим темпераментам.

Быстрота движений, вялость, выразительная мимика, инертность, резкие жесты, вспыльчивость, медлительность, бурная реакция, сильные чувства, уравновешенность, порывистость, быстрая речь, активность, спокойствие, отзывчивость, подвижность, эмоциональность, быстрая смена настроений, длительные эмоции и переживания, страстность, отсутствие внешних эмоциональных проявлений, несдержанность.

Холерик	Сангвиник	Меланхолик	Флегматик

3. Дополните перечисленные качества своими примерами.

4. С помощью заполненной таблицы определите свой тип темперамента.

5. Встречаются ли «чистые» типы темперамента? Аргументируйте свой ответ.

6. Представьте себе, что кто-то на улице случайно толкнул холерика, сангвиника, меланхолика и флегматика. Опишите их возможную реакцию и поведение.

7. Перескажите текст.

II. 1) Прочитайте текст. Озаглавьте его.

Учение Гиппократа имело огромное влияние на ученых на протяжении многих столетий. Однако в последующие века исследователи, наблюдая значительное разнообразие поведения, совпадающее с различиями в телосложении и физиологических функциях, пытались каким-то образом сгруппировать эти различия. В результате возникли многочисленные концепции и типологии темпераментов. В основу этих концепций были положены самые разнообразные черты личности. В ряде концепций свойства темперамента понимались как наследственные и связывались с индивидуальными различиями в особенностях телосложения. Такие типологии получили название *конституциональных* типологий. Среди них наибольшее распространение получила типология, предложенная Э. Кречмером, который в 1921 году опубликовал свою знаменитую работу «Строение тела и характер». Главная идея этой работы заключается в том, что люди с определенным типом телосложения имеют определенные психические осо-

бенности. Э. Кречмер провел множество измерений частей тела, что позволило ему выделить четыре конституциональных типа: *лептосоматик*, *пикник*, *атлетик*, *диспластик*.

Лептосоматик характеризуется хрупким телосложением, высоким ростом, плоской грудной клеткой, узкими плечами, длинными и худыми нижними конечностями.

Пикник – человек с выраженной жировой тканью, чрезмерно тучный, характеризуется малым или средним ростом.

Атлетик – человек с развитой мускулатурой, крепким телосложением, для него характерны высокий или средний рост, широкие плечи, узкие бедра.

Диспластик – человек с бесформенным, неправильным строением. Индивиды такого типа характеризуются различными деформациями телосложения (например, чрезмерно высокий рост или непропорциональное телосложение).

С названными типами строения тела Э. Кречмер соотносит три выделенных им типа темперамента, которые он называет: *шизотимик*, *иксотимик* и *циклотимик*. *Шизотимик* имеет астеническое телосложение, он замкнут, подвержен колебаниям настроения, упрям, не склонен к изменению установок и взглядов, с трудом приспосабливается к окружению. В отличие от него *иксотимик* обладает атлетическим телосложением. Это спокойный, невпечатлительный человек со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления, часто мелочный. Пикническое телосложение имеет *циклотимик*, его эмоции колеблются между радостью и печалью. Он легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах.

Теория Кречмера получила широкое распространение в Европе. В США в 40-х гг. XX века большую популярность приобрела концепция темперамента У. Шелдона. В основе его концепции лежит предположение о том, что тело и темперамент – это два взаимосвязанных между собой параметра человека. По мнению У. Шелдона, структура тела определяет темперамент, кото-

рый является его функцией. Выделяя три типа темперамента, У. Шелдон так описывал присущие каждому из них характерные черты.

Висцеротоникам присущи расслабленность в осанке и движениях, любовь к комфорту, медленная реакция, пристрастие к еде, любовь к компании, жажда любви и одобрения окружающих, терпимость, хороший сон, отсутствие взрывных эмоций, потребность в людях в трудную минуту, ориентация на детей и семью.

Соматоникам присущи уверенность в осанке и движениях, склонность к физической деятельности, энергичность, храбрость, агрессивность, выносливость, в том числе и к боли, громкий голос, шумное поведение, потребность в решительных действиях в трудную минуту, ориентация на занятия юношеского возраста.

Церебротоников характеризуют заторможенность в движениях, скованность в осанке, повышенная скорость реакций, склонность к уединению, исключительное внимание и способность рассуждать, самоконтроль мимики, тихий голос, избегание шума, чрезмерная чувствительность к боли, плохой сон, хроническая усталость, потребность в уединении в трудную минуту, ориентация на пожилой возраст.

В современной психологии большинство конституционных концепций подвергается критике из-за недооценки в них роли среды и социальных условий в формировании психических свойств человека. Более серьезного внимания заслуживают концепции, основанные на рассмотрении особенностей функционирования нервной системы, выполняющей доминирующую и управляющую роль в организме. В частности, на основе типов нервной системы И. Павловым разработана классификация темпераментов. Он показал, что в качестве базы высшей нервной деятельности выступают три компонента: *сила*, *уравновешенность* и *подвижность*. Сочетание этих компонентов, по И. Павлову, позволяет объяснить классические темпераменты Гиппократов. Так, сангвиник имеет сильный, уравновешенный, подвиж-

ный тип нервной системы; холерик – сильный, неуравновешенный; флегматик – сильный, уравновешенный, инертный; меланхолик – слабый, инертный тип нервной системы.

конституциональный	– характерный анатомическому и физиологическому строению
хрупкий	– слабый, <i>φῆρμις</i>
астенический	– бессильный, слабый
терпимость	– <i>ἡσυχίη</i> <i>ἡσυχία</i> <i>ἡσυχία</i>
телосложение	– <i>ὑψηλὴ ὀστέωσις</i>
пристрастие	– сильная склонность, сильное стремление к чему-либо

2. Объясните, какие критерии положены в основу каждой из представленных в тексте типологий темперамента.

3. Напишите тезисный план текста.

4. Перескажите текст, раскрывая содержание написанных вами тезисов.

III. ЗАДАНИЯ

1. Замените выделенные слова и словосочетания близкими по значению словами словосочетаниями.

Значимое свойство, **доминирующая** роль, **интенсивность** эмоциональных состояний, **огромное влияние**, **на протяжении столетий**, **наследственные** свойства, **невозмутимый** человек, **вспыльчивость** холерика, **безучастный** ко всему, **изменчивость** настроения.

2. *Выделенные слова и словосочетания замените противоположными по значению, пользуясь материалами для справок.*

Астеническое телосложение, испытывать **радость**, **сдержанный** человек, **активность** в поведении, **мелочный** поступок, **любовь к компании**, **устойчивость** настроения, **громкий** голос, **подвижный** тип нервной системы, **юношеский** возраст.

Материалы для справок: вспыльчивый, атлетический, пассивность, печаль, изменчивость, щедрый, пожилой, склонность к уединению, инертный, тихий.

3. *От данных глаголов образуйте страдательные причастия прошедшего времени.*

Распространить, опубликовать, определить, охарактеризовать, расслабить, получить, выделить, положить, деформировать, назвать, понять, задеть, скрыть.

4. *Замените придаточные предложения причастными оборотами.*

1. Теория Кречмера, которая получила большое распространение в Европе, рассматривает связь психических особенностей и особенностей телосложения человека.

2. Иксотимик, который обладает атлетическим телосложением, обычно бывает спокойным и сдержанным.

3. Серьезного внимания заслуживают концепции, которые основаны на рассмотрении особенностей функционирования нервной системы.

4. Деятельность нервной системы, которая выполняет управляющую роль в организме, положена в основу классификации темпераментов И. Павлова.

5. Вицеротоники, которые в трудную минуту испытывают потребность в людях, отличаются медленной реакцией, терпимостью, хорошим сном.

Работаем с терминами

Выберите из предложенных вариантов ответов те, которые соответствуют указанному типу темперамента.

Сангвиник	1. склонность к уединению 2. деформация телосложения 3. подвижность, эмоциональность 4. резкая смена настроения
Диспластик	1. любовь к комфорту 2. тихий голос 3. неправильное строение тела 4. широкие плечи
Холерик	1. вспыльчивость 2. хроническая усталость 3. отсутствие взрывных эмоций 4. чрезмерная замкнутость
Церебротоник	1. выносливость к боли 2. потребность в уединении в трудные минуты 3. шумное поведение 4. колебания настроения
Циклотимик	1. ориентация на пожилой возраст 2. реалистичность во взглядах 3. хрупкое телосложение 4. безучастность к впечатлениям жизни
Флегматик	1. уверенность в осанке и движениях 2. недостаточная глубина чувств 3. развитая мускулатура 4. вялость, инертность

• *Прочитайте рассказ А.П. Чехова, «Толстый и тонкий». Охарактеризуйте главных героев рассказа с точки зрения темперамента. Используйте все известные вам типологии.

Работаем над переводом

6. Данные словосочетания переведите на армянский язык.

Интенсивность эмоциональных состояний, сочетание отдельных черт, невысокая гибкость мышления, склонность к уединению, чрезвычайная чувствительность к боли, хроническая усталость, классификация темпераментов, высшая нервная деятельность.

7. Данные словосочетания переведите на русский язык.

Հուզական արձագանք, բնավորության անցանկալի գծերի զարգացում, կյանքի տպավորությունների հանդեպ անտարբերություն, դարեր շարունակ, մարմնի կառուցվածքի առանձնահատկությունները, անկայուն տրամադրություն:

8. Переведите текст на русский язык.

Խառնվածքը անձի անհատական առանձնահատկությունների ամբողջություն է, որը բնութագրում է նրա գործունեության ու վարքի դինամիկ (շարժընթացիկ) և հուզական կողմերը: Խառնվածքի հատկությունները, որոշելով անձի դինամիկ կողմը՝ համեմատած մարդու մյուս հոգեկան հատկությունների հետ առավել կայուն են ու հաստատուն: Խառնվածքի հիմնական բաղադրամասերն են՝ ընդհանուր հոգեբանական ակտիվությունը, շարժողությունը (մոտորիկան) և հուզականությունը: Խառնվածքից կախված են՝ հոգեկան գործընթացների առաջացման արագությունը և կայունությունը, գործունեության և վարքի տեմպն ու ռիթմը, ինպես նաև հոգեկան գործընթացների ինտենսիվությունը:

Урок 14

ХАРАКТЕР

- I. 1. Прочитайте текст. Разделите его на основные смысловые части.

Обычно, когда пытаются оценить или охарактеризовать конкретного человека, говорят о его характере. Характер человека формируется в течение всей его жизни, он может меняться в зависимости от жизненных условий и под влиянием обстоятельств. На формирование характера оказывают влияние семья, дружеская компания, класс, трудовой коллектив и т.д. В зависимости от того, какие ценности поддерживаются в данной группе, у человека развиваются соответствующие черты характера. Под *чертами характера* понимают психические свойства человека, определяющие его поведение в типичных обстоятельствах.

Существует много классификаций черт характера. Принято выделять *волевые, эмоциональные и интеллектуальные* черты. К *волевым* чертам относят решительность, настойчивость, самообладание, самостоятельность, активность, организованность и др. К *эмоциональным* чертам характера относят порывистость, впечатлительность, горячность, инертность, безразличие, отзывчивость и др. К *интеллектуальным* чертам относятся глубокомыслие, сообразительность, находчивость, любознательность и др.

В другом случае черты характера рассматриваются в соответствии с *направленностью личности*. Содержание направленности личности проявляется в отношении к людям, деятельности, окружающему миру и себе. Например, отношение человека к окружающему миру может проявляться или в наличии определенных принципов, или в беспринципности. Направленность личности

определяет цели, жизненные планы человека, степень его жизненной активности. В сформировавшемся характере ведущим компонентом является система убеждений.

Другой группой черт характера являются те, которые характеризуют отношение человека к деятельности. Это отношение может проявляться, например, в том, чем человек предпочитает заниматься. Одни люди предпочитают наиболее сложные и трудные виды деятельности. Им доставляет удовольствие искать и преодолевать препятствия. Для них существенно, с какими результатами они выполнили ту или иную работу, удалось ли им превзойти других. Другие довольствуются тем, что справились с работой не хуже других, добившись посредственного качества.

Когда определяют характер человека, то говорят не о том, что такой-то человек проявил смелость, правдивость, откровенность, а что этот человек смелый, правдивый, откровенный. Иными словами, названные характеристики поступков человека приписываются самому человеку. Однако характерными можно считать не все особенности человека, а только существенные и устойчивые. Например, даже очень веселые люди могут испытывать чувство грусти, но это не значит, что они становятся пессимистами.

Главное условие формирования характера – наличие жизненных целей. Бесхарактерному человеку свойственно отсутствие или разбросанность целей. И наоборот, глубина и содержательность интересов свидетельствуют о целенаправленности, настойчивости личности. Однако сходство интересов не предполагает сходство особенностей характера. Так, среди людей с близкими интересами могут быть веселые и грустные, скромные и навязчивые, эгоисты и альтруисты. Более того, люди со сходной целью могут идти совершенно разными путями к ее достижению. Это несходство и определяет специфику характера личности, которая проявляется в выборе действий и образа поведения.

самообладание	— умение сохранять спокойствие в разных жизненных ситуациях
горячность	— склонность к острому восприятию, неуравновешенность
глубокомыслие	— способность глубоко проникать в сущность явлений
довольствоваться	— быть довольным немногим
посредственный	— средний, невысокого качества
превзойти	— оказаться лучше, сильнее других
навязчивый	— пристающий, надоедливый

2. Выберите правильный вариант ответа.

1. Характер человека формируется

- а) в раннем детстве
- б) в течение всей жизни
- в) в зрелом возрасте

2. К волевым чертам характера относят

- а) впечатлительность
- б) любознательность
- в) решительность

3. Направленность личности проявляется

- а) в способности принимать решения
- б) в умении владеть собой
- в) в отношении к людям, деятельности и себе

4. Главное условие формирования характера –

- а) наличие жизненных целей
- б) сходство интересов
- в) образ поведения

3. Распределите данные качества по соответствующим столбцам.

Решительность, инертность, отзывчивость, настойчивость, самообладание, находчивость, самостоятельность, активность, организованность, впечатлительность, горячность, безразличие, глубокомыслие, сообразительность, любознательность, порывистость.

Волевые черты	Эмоциональные черты	Интеллектуальные черты

4. Прочитайте высказывания известных людей о характере человека. Выберите одно из высказываний в качестве эпиграфа к тексту.

- Полная бесхарактерность – очень противный характер.
(Ж. Лабрюйер)
- Если характер в целом хорош, то не беда, если в нем сказываются и некоторые недостатки. (Ш. Монтескье)
- Характер каждого человека оказывает влияние на счастье прочих людей, смотря по тому, имеет ли он свойство приносить им вред или пользу. (А. Смит)
- Характер состоит в способности действовать по принципам. (И. Кант)

- Талант мы угадываем по одному единственному проявлению, но чтобы угадать характер, требуется продолжительное время и постоянное общение... (Г. Гейне)

- Характер состоит в энергичном стремлении к достижению целей, которые каждый себе указывает. (В. Гёте)

- ...когда встречаются идеи с характером, то возникают явления, которые изумляют мир в течение тысячелетий. (В. Гёте)

5. Ответьте на вопросы.

1. Какие социальные группы оказывают влияние на формирование характера?

2. Какую роль в формировании характера отдельного человека играют окружающие его люди?

3. Что понимают под чертами характера?

4. Какие черты характера принято выделять в психологии?

5. Могут ли психологи говорить о «скверном», «плохом», «хорошем», «легком», «тяжелом» характере?

6. В чем разница между бытовым и психологическим пониманием характера?

7. Что такое «направленность личности»?

8. Как наличие или отсутствие жизненных целей влияет на формирование характера?

6. Перескажите текст.

II. 1. Прочитайте текст. Озаглавьте его.

В психологии понятие «характер» означает совокупность индивидуальных психических свойств, складывающихся в деятельности и проявляющихся в типичных для данного человека способах деятельности и формах поведения. Главная особенность характера как психического феномена состоит в том, что характер

всегда проявляется в деятельности, в отношении человека к окружающей его действительности и людям.

Одним из проявлений характера человека является его отношение к людям. При этом выделяют такие черты характера, как честность, правдивость, справедливость, общительность, вежливость, чуткость, отзывчивость и др. Не менее показательной является группа черт характера, определяющих отношение человека к самому себе. С этой точки зрения чаще всего говорят об эгоизме и альтруизме.

Эгоизм – это проблема, которая затрудняет общение и может привести к изоляции человека. Эгоист всегда ставит свои интересы выше интересов других. Главная проблема сконцентрированных на себе людей – неумение видеть что-либо, кроме собственных желаний (подчас сиюминутных), равнодушие к чужим интересам и обстоятельствам. Эгоисту крайне важно мнение о нем других людей. Это очень зависимые люди, которые боятся остаться в одиночестве.

Диаметрально противоположным эгоизму является *альтруистическое* поведение. Альтруист ставит интересы других людей выше своих собственных. Такое поведение чаще всего характеризуется как осуществляемое ради блага другого человека и без надежды на вознаграждение. Альтруистически мотивированное поведение в большей степени ведет к благополучию других людей, чем к благополучию того, кто его реализует. Акты заботы о людях продиктованы собственными убеждениями человека, без какого бы то ни было расчета или давления со стороны. Эти формы поведения по своим особенностям разнообразны и располагаются в широком диапазоне от простой любезности до серьезной благотворительной помощи, оказываемой человеком другим людям, причем иногда с большим ущербом для себя, иногда даже ценой самопожертвования. Некоторые психологи считают, что за таким поведением лежит особый мотив помощи, заботы о людях.

Таким образом, сформированные в процессе жизни и деятельности мотивы, ставшие привычными или основными, отражаются на общем впечатлении, которое производит человек на окружающих, т.е. характеризуют личность в целом.

Необходимо также подчеркнуть, что характер является одним из основных проявлений личности. Поэтому черты личности вполне могут рассматриваться и как черты характера. К числу таких черт в первую очередь следует отнести те свойства личности, которые определяют выбор целей деятельности, причем, более или менее трудных. Здесь как определенные характерологические черты могут проявиться рациональность, расчетливость или противоположные им качества. Во-вторых, в структуру характера включают черты, которые проявляются в действиях, направленных на достижение поставленных целей: настойчивость, целеустремленность, последовательность и др. В этом случае характер сближается с волей человека. В третьих, в состав характера входят инструментальные черты, непосредственно связанные с темпераментом, например, экстраверсия – интроверсия, спокойствие – тревожность, сдержанность – импульсивность, переключаемость – ригидность и др.

сиюминутный	– касающийся только настоящего момента
диаметрально	– совершенно (противоположный)
диапазон	– область распространения, охват
характерологический	– связанный с изучением характера
рациональность	– разумность
расчетливость	– практичность, бережливость

2) Закончите предложения, опираясь на текст.

1. Одним из проявлений характера человека является...
2. Диаметральным противоположным эгоизму является...
3. Характер является одним из...

4. Эгоизм – это проблема, которая затрудняет общение и может привести к...

5. Альтруистически мотивированное поведение в большей степени ведет к...

3. Ответьте на вопросы.

1. В чем заключается главная особенность характера как психологического феномена?

2. В чем заключается основная разница между эгоистом и альтруистом?

3. Какая связь существует между чертами характера и свойствами личности?

4. Можно ли по чертам характера определить темперамент человека?

5. Какую роль в формировании характера человека играет воля?

4. Перескажите текст.

III. ЗАДАНИЯ

1. К выделенным словам подберите синонимы.

Оказать **влияние**, **трудовой** коллектив, проявлять **безразличие**, **ведущие** черты, преодолевать **препятствие**, доказать свою **смелость**, окружающая **действительность**, **изолировать** человека, **достигнуть** цели, **рациональный** подход.

2. К выделенным словам подберите антонимы.

Проявить **принципиальность**, **наличие** жизненных ценностей, **общительный** человек, **личные** интересы, **бескорыстное** поведение, **зависимые** люди, проявлять **равнодушие**, **сдержанность** в поведении, **посредственное** качество, **активный** ребенок.

3. От данных прилагательных образуйте абстрактные существительные. С некоторыми словами составьте предложения.

Настойчивый, решительный, горячный, организованный, сообразительный, находчивый, любознательный, расчетливый, чуткий, вежливый, общительный, смелый, правдивый, откровенный, практичный, благотворительный.

4. В данных предложениях причастные обороты замените придаточными предложениями с союзом **который**.

1. Характер человека, формирующийся в течение всей его жизни, может меняться в зависимости от жизненных условий и под влиянием обстоятельств.

2. Под чертами характера понимают психические свойства человека, определяющие его поведение в типичных обстоятельствах.

3. Содержание направленности личности, определяющее цели человека, может проявляться в наличии некоторых принципов.

4. Человек, ставящий свои собственные интересы выше интересов других, считается эгоистом.

5. Акты заботы о людях, продиктованные собственными убеждениями человека, называются альтруизмом.

Это интересно!

1) Прочитайте несколько рекомендаций по перевоспитанию эгоиста.

Как перевоспитать эгоиста

1. Эгоисту нельзя потакать, ни в коем случае не уступайте его капризам.

2. Игнорируйте эгоиста, думайте о себе.

3. Давите в себе жалость к эгоисту. Помните: вы действуете в его интересах!

4. Отвечайте эгоисту взаимностью. Если он поступил с вами безответственно, например, не пришел на важную для вас встречу, в следующий раз поступите с ним так же.

5. Перестаньте восхищаться эгоистом, но хвалите его за реальные достижения и толкайте его к выполнению новых задач.

6. Будьте последовательны! Выбрав эту линию поведения, не изменяйте ей. Только так вы добьетесь успеха.

2. Приходилось ли вам общаться с эгоистичными людьми?

3. Считаете ли вы эгоизм отрицательным качеством?

4. Согласны ли вы с точкой зрения, что эгоистичного человека можно перевоспитать?

6. Согласны ли вы с приведенными советами? Обоснуйте свое мнение.

7. Расскажите о своих способах перевоспитания эгоистов?

8. Опишите, как капризный ребенок достигает желаемого. Как, по-вашему, должны реагировать его родители?

2. а) Прочитайте мини-тексты.

К остановке подошел переполненный трамвай. В него вошли старая женщина, военный человек в серой кепке и высокий юноша. Юноша долго искал в кармане деньги, растерянно поглядывая на кондуктора. Наконец он отыскал монету и купил билет. Через несколько минут кто-то заметил, что военный лезет к юноше в карман, и быстро схватил его за руку. Трамвай остановился, все вышли, подошел милиционер и потребовал у вора документы. У него оказалось только писательское удостоверение, выданное на имя Аркадия Гайдара.

Люди не верили, что этот человек – писатель. Милиционер спросил юношу, что у него украли. Юноша рассказал, что он недавно стал студентом, стипендию еще не получил и у него было только десять копеек. Когда он полез в карман за документами, оттуда выпали деньги. Но молодой человек сказал, что это не его деньги.

Милиционер удивился. В первый раз он видел вора, который кладет свои деньги в чужие карманы. Все молча смотрели на Аркадия Гайдара. Смущенный писатель хотел поскорее уйти, но его остановила старая женщина. Она достала из корзины румяное яблоко и сказала: «Бери, добрый человек, яблоко большое, и я не могу положить его тебе в карман так, чтобы ты этого не заметил».

По В. Емельянову

«Не количество огромных сумм, а сердце – вот то, что играло единственную и величайшую роль в благотворительности Манташева. Он жертвовал не из пустого тщеславия или заднего умысла, он жертвовал потому, что так диктовала его чувствительная душа. Его благотворительность всегда носила печать истинного христианства: левая рука не знала, что правая дает».

А. Ширванзаде

б) Объясните, какие мотивы лежат в основе благотворительности.

в) Подготовьте сообщения об известных благотворителях.

Работаем с терминами

С помощью психологического словаря дайте определения следующим противоположных по значению терминов:

экстраверсия – интроверсия, спокойствие – тревожность, сдержанность – импульсивность, переключаемость – ригидность.

Работаем над переводом

1. Данные слова и словосочетания переведите на армянский язык.

Индивидуальные психические свойства, глубина интересов, целеустремленность, система убеждений, выбор целей деятельности, общее впечатление, под влиянием обстоятельств, благотворительность, рациональный подход.

2. Данные слова и словосочетания переведите на русский язык.

Հաղթահարել դժվարությունները, մարդու սեփական համոզմունքները, ինքնագոհություն, որոշակի սկզբունքների առկայություն, գործունեության բարդ տեսակները, անտարբերություն, ինքնատիրապետում, զսպվածություն ցուցաբերել:

3. Переведите текст на русский язык.

Բնավորությունը մարդու կայուն հոգեբանական առանձնահատկությունների անհատական գուգակցումն է, որը կյանքի որոշակի պայմաններում ու հանգամանքներում պայմանավորում է տվյալ անձին բնորոշ վարք: Բնավորության մեջ անձը բացահայտվում է իր բովանդակային կողմով: Բնավորության կառուցվածքում առանձնացվում են դրա գծերի մի քանի խմբեր, որոնք արտահայտում են անձի վերաբերմունքը իրականության նկատմամբ: Բնավորության կառուցվածքի մեջ մտնում են նաև այնպիսի փոխկապակցված էական բաղադրամասեր, որոնք ընդհանուր են բոլոր մարդկանց համար:

Урок 15

ЛИДЕРСТВО И РУКОВОДСТВО

*Руководить – это значит не мешать
хорошим людям работать.*

Сергей Капица

- I.
 1. Прокомментируйте высказывание С. Капицы, использованное в качестве эпиграфа.
 2. Прочитайте текст.

В современной психологии и социологии очень активно обсуждается тема руководства и лидерства. И руководитель, и лидер решают одни и те же задачи. Однако между формальным лидерством, или руководством, и естественным лидерством существует большая разница. Руководитель, как правило, назначается вышестоящими инстанциями. Лидером человек становится в том случае, если коллектив признает его превосходство. Руководитель отдает приказы, а лидер своим собственным примером воодушевляет людей, убеждает их идти за собой. Существует распространенная точка зрения, что руководство концентрирует внимание на том, чтобы люди делали вещи правильно, а лидерство – на том, чтобы люди делали правильные вещи. Значительная группа руководителей обладает лидерскими качествами. Однако обратный вариант встречается в реальной жизни реже.

В современном менеджменте больше внимания уделяется лидерству. Во многих европейских странах и в США ребенку с детства стараются привить определенные качества, которые позволят ему в дальнейшем стать лидером в той или иной социальной группе.

Рассмотрим самые важные из этих качеств.

1. **Умение влиять на окружающих.** Его еще называют харизмой. Многие считают это качество врожденным, однако автор тренинга «Харизма лидера» Радислав Гандапас придерживается другого мнения. Он считает, что основа харизмы – способность «быть не таким, как все». А для этого иногда достаточно создать миф, в который верят окружающие. Наполеон якобы знал всех солдат своей армии по именам. То же говорили и про Цезаря, и про Александра Македонского.

2. **Уверенность в себе.** Истинный лидер излучает уверенность в себе, способность справиться с любой задачей. Разумеется, он сам должен в это верить, а не просто делать вид.

3. **Стрессоустойчивость.** Неотъемлемые черты лидера – эмоциональная уравновешенность, невозмутимость, умение оставаться хладнокровным в любой ситуации. Нервный, истеричный человек авторитетом не пользуется.

4. **Изобретательность.** Люди охотно подчиняются умному и изобретательному лидеру.

5. **Предприимчивость.** Настоящий лидер обязан быть предприимчивым, энергичным и способным на разумный – не авантюрный! – риск.

6. **Ответственность.** Ответственность и надежность, а также верность данным обещаниям – все это с лучшей стороны характеризует человека, претендующего на лидерство.

7. **Самостоятельность.** Подчиненные должны быть уверены, что их лидер абсолютно самостоятелен и независим в принятии решений, что он не перекладывает ни на кого ответственность, не поддается давлению вышестоящего начальства, если таковое имеется, или обстоятельств.

8. **Настойчивость.** Наличие у лидера четких и разумных целей, а также настойчивость в их достижении крайне важны. Однако существует тонкая грань между упорством и упрямством.

Упорство в глазах окружающих является большим плюсом, упрямство – столь же большим минусом.

9. Общительность. Нелюдим и мизантроп никогда не завоеует любовь и авторитет. Все настоящие лидеры умели быть приятными в общении. А одной из составляющих этого искусства является способность по достоинству оценить другого и своевременно сказать ему об этом. Ведь страстное желание получить признание собственной ценности свойственно всем.

10. Самодисциплина. Люди легко прощают себе самые разные слабости, но отказывают в этом лидерам. Настоящий лидер должен быть примером для подражания в быту и на работе. Надо помнить следующие правила:

- Лидерство – это не власть.
- Лидерство – это не должность.
- Лидерство – это не звездность.
- Лидерство – это не привилегии и не исключительность.
- За лидером следуют добровольно.

И самое важное – лидер не тот, кто подавляет своим авторитетом, а тот, кто своим собственным примером создает лидеров.

авантюрный	– богатый приключениями
инстанция	– отдельная ступень в системе подчиненных друг другу структур, организация; шпшшб
мизантроп	– личность, испытывающая неприязнь, презрение или ненависть к людям
невозмутимость	– спокойствие, самообладание
нелюдим	– избегающий общества людей
привилегия	– исключительное право, льгота, шршшбшп-ршшб

3. Перечислите указанные в тексте качества, характеризующие лидера. Дополните список своими примерами. Раскройте содержание каждого из названных качеств.

4. Объясните, как вы понимаете разницу между упорством и упрямством.

5. Объясните, как вы понимаете следующие выражения:

1. Настоящий лидер обязан быть предприимчивым, энергичным и способным на разумный – не авантюрный! – риск.

2. Нелюдим и мизантроп никогда не завоеует любовь и авторитет.

3. Страстное желание получить признание собственной ценности свойственно всем.

6. Перескажите текст.

II. 1*. Прочитайте текст. Озаглавьте его.

Кто гарантирует лучший карьерный рост для компании – лидер, который своим примером воодушевляет сотрудников, или руководитель, который может заставить их делать что-то, в том числе и против их воли?

По данным различных исследований факторами, определяющими предрасположенность к карьерному росту и карьерный успех, являются:

- образованность;
- аналитичность мышления;
- коммуникативные умения;
- высокий уровень саморегуляции;

- деловая направленность: активность, настойчивость и целеустремленность, стремление к повышению профессионализма;
- реалистическое восприятие своих способностей и возможностей, адекватное самоуважение.

М. Вудкок и Д. Френсис в книге «Раскрепощенный менеджер» описывают 11 факторов эффективной управленческой деятельности руководителя. Среди них целесообразным будет выделить 2 фактора, которые способствуют профессиональному развитию и карьерному росту: способность управлять собой (включающее в себя балансирование нагрузок, рациональное распределение сил и времени, управление энергией и эмоциями) и упор на постоянное саморазвитие.

Также на стремление к карьерному росту влияют следующие психологические характеристики: *доминантность, дипломатичность, локус контроля, радикализм, самооценка, самоконтроль, тревожность*. Рассмотрим каждую из указанных характеристик.

Доминантность означает самостоятельность, независимость, настойчивость, упрямство, напористость, своеобразие, склонность к авторитарному поведению.

Дипломатичность – показатель отношения личности к людям и окружающей ее среде. Дипломатичность как свойство личности означает умение вести себя в обществе, эмоциональную выдержанность, проницательность, осторожность, некоторую хитрость, умение находить выход из сложных ситуаций, расчетливость. Обычно дипломатичную личность противопоставляют простому и прямолинейному человеку с наивной эмоциональной искренностью.

Локус контроля. Все люди делятся на людей, имеющих внутренний локус контроля и внешний. Люди с внутренним локусом контроля считают, что они лично контролируют совершенствование своих профессиональных навыков, качество своей работы. Люди с внешним локусом контроля, наоборот, считают, что

не способны влиять ни на какие-либо события, происходящие вокруг них, что все зависит от внешних факторов.

Радикализм обозначает наличие интеллектуальных интересов, направленность на аналитическую и теоретическую деятельность, восприимчивость к новым идеям, отказ принимать что-либо на веру. Исследования свидетельствуют о том, что это качество сильно выражено у руководителей, ученых, у исследователей и теоретиков. А слабо выражено у малоквалифицированных специалистов.

Залогом успеха человека в карьерном росте является вера в собственные силы, чувство собственной компетентности и эффективности в работе. Чем выше люди оценивают свои способности к освоению новых навыков, тем с большей готовностью они ими овладевают.

Тревожность. Оптимальный уровень тревожности является необходимым для эффективного приспособления к реальности. Полное отсутствие тревоги препятствует адаптации и эффективной деятельности. Высокий уровень тревожности проявляется в общей дезорганизации поведения и деятельности. Тревога способствует успешной деятельности в относительно простых для человека ситуациях и препятствует в сложных.

Самоконтроль. Людям с высоким уровнем самоконтроля свойственны гибкость и быстрая приспособляемость к любой рабочей обстановке. Они, как правило, добиваются более высоких должностей, чем те сотрудники, которым свойственны постоянство, неизменность ценностей и установок.

2. Назовите качества, противоположные дипломатичности.

3. Назовите имена известных вам выдающихся лидеров. Какие сферы общественной жизни они представляли? Подготовьте сообщения о них.*

4. Ответьте на вопросы.

1. Что, согласно содержанию текста, является залогом успеха?
2. Какие факторы способствуют карьерному росту?
3. Какие психологические характеристики необходимы для достижения успеха?

5. Распределите данные качества по соответствующим столбцам. Обоснуйте свой выбор.

Неумение управлять собой; саморазвитие; всестороннее развитие личности; способность быть гибким; умение формировать благоприятные и открытые отношения с другими; способность управлять текущими событиями; умение объективно защищать свои взгляды; стремление избежать ответственности за обучение; уклонение от препятствий; подавление своих эмоций; отказ от самопроверки; ограничение своих побуждений; доминантность; дипломатичность; внешний локус контроля; внутренний локус контроля; радикализм; самооценка; низкий уровень самоконтроля; высокий уровень тревожности, низкая самооценка, вера в собственные силы, эмоциональная выдержанность, наивная прямолинейность, восприимчивость к новым идеям, креативность.

Качества, способствующие карьерному росту	Качества, препятствующие карьерному росту

6. Перескажите текст.

III. ЗАДАНИЯ

1. Составьте синонимические ряды данных слов, пользуясь словами для справок.

Рациональный, осторожный, проникательный, расчетливый, прямолинейный.

Слова для справок: разумный, осмотнительный, откровенный, дальновидный, целесообразный, практичный, предусмотрительный, хладнокровный, рассудочный, дипломатичный, наивный, бесхитростный, бережливый, опасливый, безыскусный, обдуманый, откровенный, логичный, прозорливый, умный, искренний, зоркий, рассудительный, наблюдательный, прагматичный, настроженный, правдивый, открытый.

2. Выделенные слова замените противоположными по значению.

Низкая самооценка, **вера** в собственные силы, **неумение** управлять собой, **организация** деятельности, **наличие** гибкости в поведении, **постоянные** требования, **восприимчивость** к новым идеям, **внешние** факторы, сложная **ситуация**.

3. Выпишите слова из скобок в нужной форме.

1. Руководитель назначается (вышестоящие инстанции).
2. В современном менеджменте большое внимание уделяется (лидерство).
3. Лидер воодушевляет людей (собственный пример).
4. Ответственность и надежность характеризуют человека с (лучшая сторона).
5. Наличие у лидера (четкие и разумные цели) крайне важно.
6. Лидер никогда не подавляет людей (свой авторитет).

4. *Образуйте краткую форму данных прилагательных. Полученные слова используйте в предложениях.*

Предприимчивый, энергичный, способный, разумный, находчивый, невозмутимый, хладнокровный, самостоятельный, независимый.

Работаем с терминами

1. *Объясните следующие понятия, используя конструкции «что – это что», «что является чем» и другие: **доминантность, локус контроля, радикализм, самоконтроль, тревожность, саморазвитие.***

2. *Объясните, в чем разница между людьми с внешним и внутренним локусом контроля.*

3. *Распределите указанные качества по соответствующим столбцам, пользуясь текстом. На выполнение задания вам дано 10 минут.*

Самостоятельность, независимость, умение вести себя в обществе, настойчивость, упрямство, напористость, своенравие, проницательность, умение находить выход из сложных ситуаций, отказ принимать что-либо на веру, склонность к авторитарному поведению, эмоциональная выдержанность, осторожность, хитрость, расчетливость, постоянство, прямолинейность, направленность на аналитическую и теоретическую деятельность, наивность, наличие интеллектуальных интересов, эмоциональная искренность, гибкость, большая заинтересованность работой, вера в собственные силы, неспособность влиять на события, восприимчивость к новым идеям, меньшая заинтересованность работой, зависимость от внешних факторов, личный контроль совершенствования профессиональных навыков, быстрая приспособляемость.

Доми- нантность	Диплома- тичность	Внут- ренний локус контро- ля	Внеш- ний локус кон- троля	Ради- кализм	Само- контроль

- Существует множество различных психологических тестов и игровых заданий, помогающих выявить лидеров в коллективе и определить ценностные ориентации участников коллектива. Ознакомьтесь с некоторыми из таких тестов, приведенных в Приложении.

Работаем над переводом

6. Данные словосочетания переведите на армянский язык.

Большая заинтересованность работой, эмоциональная искренность, вера в собственные силы, низкий уровень самоконтроля, совершенствование профессиональных навыков, эффективное приспособление к реальности, всестороннее развитие личности, освоение новых навыков, неумение управлять собой, карьерный рост.

7. Данные словосочетания переведите на русский язык.

Վերադաս ատյաններ, մտավոր հետաքրքրությունների առկայություն, արտաքին գործոններ, հուզական անկեղծություն, արդյունավետ գործունեություն, ցածր որակավորում ունեցող մասնագետներ, բարձր ինքնագնահատական, հաջողության գրավական, ուժի և ժամանակի ճիշտ բաշխում:

8. Переведите на русский язык высказывания о лидере известного армянского полководца Гарегина Нжде. Сравните эти высказывания со взглядами современных психологов.

1. Իսկական առաջնորդը շատ անգամ չի նշանակվում, նա երևան է գալիս, երբ նրա կարիքը զգացվում է, նա հայտնվում է վտանգի ժամանակ:

2. Մեկը կարող է աստիճանով գորավար լինել, բայց ոչ առաջնորդ:

3. Նրա համար զինվորը, մարդը այն չէ, որ տեսնում ենք, մարմինը չէ մարդ նրա համար, այլ այն, որ կարող է լինել, այն որ ընդունակ է լինելու մարդը, այն, ինչ որ ինքն է ուզում, որ լինի իր զինվորը, իր առաջնորդության հանձնված մարդը:

4. Կատարյալ առաջնորդից չեն վախենում, վախը անբարոյացուցիչ է:

5. Առաջնորդը կառավարում է անձամբ, արհամարհելով ճանապարհը մատով ցույց տվող ղեկավարներին:

Урок 16

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОРТРЕТЫ

- I. 1. *Прочитайте текст. Разделите его на основные смысловые части. Озаглавьте их.*

Психологический портрет – это комплексная психологическая характеристика человека, содержащая описание его внутреннего склада и возможных поступков в определенных значимых обстоятельствах. Психологический портрет личности включает следующие компоненты: темперамент, характер, способности, направленность, эмоциональность, волевые качества, умение общаться, самооценку, уровень самоконтроля. Одной из важных характеристик при создании психологического портрета человека является уверенность в себе.

Уверенность в себе – это характеристика личности, выраженная готовностью человека решать достаточно сложные задачи. При этом самооценка тех личностных качеств, которые требуются для выполнения задачи, имеет сравнительно высокий уровень, а уровень притязаний не снижается только из-за опасений неудачи. Если уровень способностей значительно ниже тех, которые требуются для намеченного действия, то имеет место *самоуверенность*.

Неуверенность в себе – это характеристика личности, выраженная неготовностью ставить себя в ситуацию, когда есть риск для личностного статуса. По Р. Лазарусу, при неуверенности в себе происходит связывание «эмоциональной свободы» за счет выученных запретов и формирования ощущения, что индивид контролируется извне. Это приводит к страху и скованности.

Очень близкий смысл имеет понятие *низкого уровня притязаний*. *Уровнем притязаний* называют характеристику личности, выраженную стремлением индивида к цели такой сложности, которая, по его мнению, соответствует его способностям. Это явление тесно связано с самооценкой личности и формируется под влиянием субъективных переживаний успеха или неуспеха в деятельности. Уровень притязаний может быть адекватным, т.е. соответствовать способностям индивида, и неадекватным, заниженным и завышенным.

Все указанные выше качества влияют на успешность личности в обществе. Одним из важных показателей успеха в современном мире является успешная карьера. По мнению американского психолога М. Шоу, на карьерный рост влияют *возраст* человека, его *пол*, *социальный статус*, *образование*.

Психологи давно выяснили, что каждому возрасту характерны свои цели, ценности, потребности и определенное проявление индивидуальных особенностей. Известно, что возраст от 20 до 40 лет характеризуется способностью к усвоению умений, необходимых для быстрого и эффективного реагирования в нестабильных ситуациях, способностью к более успешному процессу обучения на собственных успехах или ошибках. Исследования показывают, что существует возрастной период, выход за пределы которого характеризуется сменой жизненных ценностей, а значит снижением стремления к карьерному росту и эффективности профессиональной деятельности.

Большая часть современных исследований показывает, что пол в профессиональной сфере не имеет ведущего значения. Стремление к карьерному росту и продвижение по карьерной лестнице могут в одинаковой степени характеризовать и мужчин, и женщин.

Способности и образование, безусловно, важны не только для того, чтобы занять руководящую должность, но и для того, чтобы успешно работать. Прежде всего, это знания и умения. Идею о

том, что уровень образования играет важную роль для руководителя, подтверждают многие авторы. Однако одни лишь знания еще не гарантируют карьерного успеха. Эффективнее и успешнее всего работают те, кто умеет сочетать эмоции и разум.

притязание	– стремление к чему-нибудь, предъявление своих прав на что-то, <i>hiwɫɫɪnpɪrɪnɪʃ</i>
скованность	– отсутствие свободы, лёгкости в действиях
извне	– снаружи

3. Ответьте на вопросы.

1. Как в психологии объясняется уверенность в себе?
2. В каких случаях уверенность в себе переходит в самоуверенность?
3. Какую трактовку в психологии получила неуверенность в себе?
4. Какие факторы влияют на возникновение неуверенности в себе?
5. Что такое уровень притязаний и каким образом он влияет на самооценку личности?
6. Какие показатели влияют на успешную карьеру?

4. Создайте словесные портреты неуверенного, уверенного и самоуверенного человека. Опишите их взгляд, выражение лица, походку, голос, поведение. Какими характером, темпераментом, способностями, на ваш взгляд, обладают такие люди?

5. Смоделируйте проблемную ситуацию, требующую решения. Например, студент опоздал на урок строгого преподавателя и ему предстоит объяснить свое опоздание. Опишите поведение уверенного, самоуверенного и неуверенного человека в этой ситуации.

6. Назовите качества, которые, по вашему мнению, помогают человеку добиться успехов в работе, и наоборот, мешают ему достичь успеха. Составьте психологический портрет современного человека, сделавшего успешную карьеру.

7. Как вы думаете, достаточно ли сделать удачную карьеру для того, чтобы считаться успешным человеком? Дайте развернутый ответ.

8. Перескажите текст, используя подзаголовки выделенных вами смысловых частей.

II. 1) Прочитайте текст.

*Если характер человека создается обстоятельствами,
то надо сделать обстоятельства человеческими.*

К. Маркс, Ф. Энгельс

Психологический портрет террориста

Что представляют собой люди, совершающие террористические акты, с точки зрения психологии? Каковы психологические мотивы действий террористов и причины, по которым террор сохраняет высокую способность к самовоспроизводству?

В абсолютном большинстве случаев террористы – это молодые люди в возрасте от 20 до 30 лет, получившие воспитание в патриархальной и весьма религиозной культуре. В их сознании обычно присутствуют устойчивые представления об исторической травме своей нации и мощные эмоциональные связи с последней. Типичные социальные чувства – скорбь и горе в сочетании с ущемленной национальной гордостью. Чаще всего для террористов характерны особые представления об «историческом

обидчике» и потребность в его наказании и возмездии, которые задаются устойчивыми паттернами поведения и оценок, активно культивируемые в социуме. Эти представления, скорее всего, дополняются актуальной психологической травмой, связанной реальными фактами гибели родных, близких или просто соплеменников, нередко – непосредственно на глазах будущего террориста. Часто выясняется, что эти люди рано лишились родителей, юность была проведена в лишениях, сопровождалась многочисленными унижениями и утратами.

Мировоззренческие составляющие и предпосылки, свойственные людям, совершающим теракты, следующие:

- смешение чувства времени – прошлое включено в актуальное настоящее;
- стирание границ между реальностью и фантазией;
- смешанность границ добра и зла;
- садомазохистическая позиция – жалость к себе и своим соплеменникам в сочетании с ненавистью к реальному или мифологическому противнику и готовность к самопожертвованию;
- идентификация с агрессором, которая заключается в идее: «если я сам буду агрессором, я не стану объектом агрессии»;
- ограниченная способность понимать и принимать доводы тех, кто мыслит иначе.

Для террориста характерна определенная утрата рациональности в постановке цели. Если цель оказывается недоступной, эрзац-целью может стать тотальная ориентация на разрушение всего, что мешает достижению главной цели. При этом террориста не останавливает тот факт, что это разрушение не приближает его к желаемому.

В культуре социума, пополняющего ряды террористов, их смерть воспринимается как героическая и благородная жертва, подвиг мученичества. Семья террориста окружается заботой и уважением. В связи с этим в психологии террориста особое место

занимает потребность ощутить, что его существование выходит за рамки серой, убогой и безнадежной повседневности. Поэтому, чем более бесперспективная экономическая, социальная и политическая ситуация в окружении, тем больше вероятности возникновения террористического типа мировосприятия.

Подводя итоги, можно сказать, что террористу практически неведомы страх и раскаяние. Он практически не поддается рациональному разубеждению, его нельзя воспринимать как психически больного или примитивного человека. Он может быть полон сил и внутренней энергии. Им движет уверенность в своей избранности, в своей особой миссии. Поведение, деятельность и заявления террориста не поддаются рациональному анализу и требуют специальных подходов с позиций иррационального.

самовоспроизводство	— зд. пополнение рядов за счет выходцев из тех же социальных групп
патриархальный	— традиционный, консервативный, устарелый
ущемленный	— ограниченный в правах, возможностях, действиях
повседневность	— обычная, каждодневная жизнь
возмездие	— наказание, месть
культивировать	— насаждать, вводить в употребление
эрзац-цель	— замещение цели, ложная цель
тотальный	— всеобщий
убогий	— бедный, нищенский
раскаяние	— сожаление, чувство вины

2. Ответьте на вопросы.

1. Каковы основные внешние факторы, влияющие на формирование личности террориста?

2. Согласны ли вы с высказыванием К. Маркса и Ф. Энгельса, приведенном в качестве эпиграфа? Аргументируйте свой ответ.

3. Возможно ли предотвратить распространение терроризма с помощью социальных реформ?

4. Каковы психологические факторы, толкающие человека на совершение террористического акта?

5. Возможно ли с помощью психологического воздействия на террориста переубедить его?

6. Какие способы борьбы с терроризмом вы считаете наиболее эффективными?

3. Перескажите текст.

III. ЗАДАНИЯ

1. Подберите синонимы к выделенным словам.

Внутренний **склад** человека, **значимые** обстоятельства, **опа-
сения** неудачи, **успешный** человек, нестабильная **ситуация**,
смена жизненных ценностей, **гарантировать** успех, выходить за
пределы, **патриархальная** среда, **тотальная** ориентация, мно-
гочисленные **утраты**, ненависть к **противнику**.

2. К выделенным словам подберите антонимы.

Жить в **лишениях**, **примитивный** человек, **приближаться** к
цели, всеобщее **разрушение**, контроль **извне**, **серая** повседнев-
ность, рациональное **разубеждение**, **реальные** факты, **патриар-
хальное** общество, **религиозная** культура.

*3. Из данных слов составьте предложения. Расположите по-
лученные предложения так, чтобы получился связный текст.*

1) Поведение, не, террорист, деятельность, иррациональное,
подаваться, анализ, и требовать, специальные, с, подходы, пози-
ции, рациональный.

2) Большинство, и, молодые, культура, это, весьма, террористы, воспитанный, люди, в патриархальный, религиозный.

3) Что, психология, террористические, представлять, люди, собой, совершающие, с, акты, точка зрения?

4) Сознание, в, исторический, их, обычно, травма, устойчивые, своя, присутствовать, об, представления, нация.

5) Характерна, неведомы, для, и, рассказание, террорист, определенная, в, цель, утрата, рациональность, постановка, он, страх.

Работаем с терминами

1. Пользуясь терминологическим словарем, дайте объяснения значения следующих терминов: **сверхкомпенсация, устойчивые паттерны.**

- * Прочитайте рассказ А.П. Чехова «Человек в футляре». Охарактеризуйте Беликова, Михаила Коваленко и Вареньку с точки зрения их темперамента, характера, эмоциональности.

- Создайте психологический портрет известного актера, писателя или политического деятеля, опишите детали его внешности, не называя его имени. Предложите вашим однокурсникам узнать его по вашему описанию.

Работаем над переводом

1. Переведите данные словосочетания на армянский язык.

Психологический портрет, эмоциональная свобода, формирование ощущений, уровень притязаний, успешная карьера, нестабильная ситуация, религиозная культура, утрата рациональности, успешный человек.

2. Переведите данные словосочетания на русский язык.

Մարդկային հոգեբանություն, քաղաքական իրավիճակ, կայուն պատկերացումներ, պատմական արդարություն, իրական պատ-

կեր, գիտելիքների ձեռքբերում, անձի ինքնագնահատական, մասնագիտական աճ, սոցիալական կարգավիճակ, ուսումնառության գործընթաց:

3. Переведите текст на русский язык.

Վեպում նկարագրվում է Հալլերի կենսակերպը, հոգեբանական դիմանկարը: Նա ապրում էր փակ և ամփոփ, մարդկանցից մեկուսի, ասես տապաստանի գայլ, որը մոլորվել է քաղաքակրթության և քաղքենիության սահմանագծին: Հալլերը մի մարդ է, որը չի կարողացել բացել իր հոգու ճշմարիտ աղբյուրները աշխարհում, ուր շատ բան հիմնված է անհատի կամքը ճնշելու վրա:

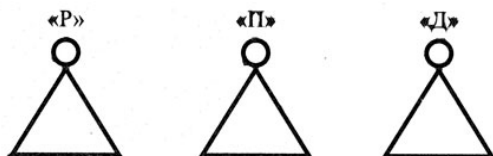
Նա գրասեր է, հեռու է պրակտիկ հետաքրքրություններից: Չի աշխատում, երկար պառկում է անկողնում: Սիրում է դասական գրականություն. գրեթե բոլոր գրողներին: Հաճախ նկարում է: Սակայն մնում է ներփակված իր աշխարհում՝ օտարվելով քաղքենի աշխարհից: Հերոսը զգում է իր մեջ երկու բնություն՝ մարդու և գայլի: Բայց ի տարբերություն ուրիշ մարդկանց, որոնք դարձել են ձեռնասուն և սովորել են ենթարկվել, Հարրին տառապում է իր ներսում ծավալվող այդ երկու բնությունների պայքարից:

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тестовые и игровые задания на выявление лидеров, определённых ценностных ориентиров.

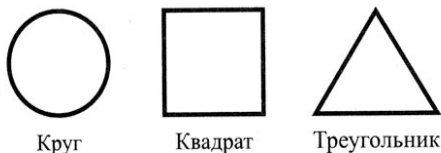
Тест на социальную заинтересованность

На листках бумаги необходимо изобразить треугольники (по одному на листе). Вершинами треугольников являются кружки, обозначающие других людей (например, «Р» – родители, «П» – педагог, «Д» – друзья и т.д.). Дети должны разместить кружок, обозначенный как «Я», относительно каждого из треугольников. Если кружок размещен внутри треугольника, значит, ребенок воспринимает себя частью этой группы («Р», «П», «Д» и т.д.), если вне – то отдельно.



Тест «Кто Вы?»

Проведите тест с геометрическими фигурами с однокурсниками. Соответствуют ли указанные качества вашим представлениям о себе? Обсудите результаты теста в аудитории.



Квадрат – трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, – вот чем знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Квадрат любит раз и навсегда заведенный порядок: все должно находиться на своем месте и происходить в свое время. Идеал Квадрата – распланированная предсказуемая жизнь, ему не по душе «сюрпризы» и изменения привычного хода событий.

Прямоугольник – символизирует людей, не удовлетворенных тем образом жизни, который они ведут сейчас, и потому занятых поисками более подходящего положения. Поэтому лучшие качества Прямоугольника – любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и смелость. Прямоугольники открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое.

Треугольник – символизирует лидерство. Самая характерная особенность истинного Треугольника – способность концентрироваться на главной цели. Треугольники – энергичные, неустойчивые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их! Они честны и прагматичны. Сильная потребность быть правым и управлять положением дел делает Треугольник личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими.

Круг – самый доброжелательный из пяти фигур. Он обладает высокой чувствительностью, развитой эмпатией (способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека). Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою. Он счастлив тогда, когда все ладит друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым. Он стремится найти общее даже в противоположных точках зрения.

Зигзаг – фигура, символизирующая творчество. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального – вот что нравится Зигзагам. Они никогда не довольствуются способами, при помощи которых вещи делаются в данный момент или делались в прошлом. Зигзаг – самый восторженный из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру! Зигзаги – неутомимые проповедники своих идей и способны увлечь за собой многих.

Экспресс-тесты по выявлению лидера

Тест №1. Мнение претендента

Нужно предложить соискателю на вакансию выполнить задание, которое заведомо глупое. К примеру, по глупым данным сделать оценку перспективной стоимости товара. Предложить альтернативный вариант и дать правильные данные или нормальное задание, но оспорить правильность его решения, заявив, что сделанные выводы ложные.

Суть теста: нужно понять, твердую ли позицию занимает претендент, у которого такое прекрасное резюме, и зависит ли его позиция от мнения вышестоящих людей. Обычно человек, который пришел на собеседование, пытается понравиться, чтобы получить эту вакансию. Если претендент засомневается в своих расчетах, начнет объяснять, что, вероятно, где-то он допустил ошибку, то это не лидер. Настоящий лидер заявит, что вы не правы и будет доказывать свою правоту.

Тест №2. Живая мысль

Определить лидера можно по умению пересказывать историю. Предложите претенденту пересказать рассказанную вами историю, например, о случае, который произошел непосредст-

венно в компании, связанной с профессиональной деятельностью претендента. Суть в том, как перескажет соискатель эту историю, своими словами и оборотами или в вашем стиле?

Суть теста: настоящий лидер игнорирует образ мыслей собеседника, и любой полученный продукт будет преподносить как продукт собственного умозрения. Лидер, который способен повести за собой людей, связанных общим делом, не будет строить работу по чужим указам и по безликой информации. Каждое информационное сообщение, кроме фактов, должно показать независимую личность лидера.

Тест №3. Незапланированное действие

Предложите соискателю сделать незапланированное для собеседования действие или не укладывающийся в рамках адекватного поведения поступок. К примеру, растрогать, рассмешить вас, спеть или исполнить какой-либо трюк.

Суть теста: настоящий лидер готов к любым неожиданностям и он не растеряется, а быстро среагирует. Может и попадет впросак, но покажет, что лидерские качества у него есть. Один претендент, который проходил этот тест, на предложение «напугать» взял со стола дорогие часы собеседника и вышел с ними из комнаты, где проходило собеседование, исчезнув на целый день. Претендент не только прошел тест, но и переиграл своего оппонента, который серьезно переволновался.

Тест №4. Не верю

Претенденту на вакансию нужно доказать, что «солнце заходит на востоке» или «летом не идут дожди», а «зимой не бывает снега», что это не бред, а здравые мысли, которые соискатель должен доказать.

Суть теста: дает возможность понять, способен ли соискатель убеждать заказчиков и клиентов, ведь лидерство распространяется на умение убеждать в выгодных для компании перспектах, кому верят, тот и успешнее на рынке. Речь, безусловно, не идет об обмане клиентов, но в интересах компании нужно уметь выгодно продать услугу или товар, а для этого нужно обладать силой убеждения.

Другим острым моментом теста являются отношения лидера и подчиненных. Коллектив может иметь свою точку зрения, а лидер должен день за днем убедительно доказывать своим подчиненным правоту своих мыслей и действий, и это он должен делать просто и легко, как доказывать, что снег белый.

Тест № 5. Логическая задача-ловушка

Соискатель должен решить нехитрую задачку, нужно сократить в коллективе одного работника. Этого же работника предлагает уволить и подопечный лидеру коллектив. То, что этот работник плохо работает и лучше всего уволить именно его, лидер не сомневается, но как быть, ведь тогда сотрудники могут подумать, что лидер их слушается, и это ставит под сомнение понятие лидерства. Не увольнять - тогда страдает работа.

Суть теста: Лидер на то и лидер, чтобы выделяться и находить нужные решения и быть выше коллектива. Это может доказать найденное решение, которое должно не совпадать с предложенными в задаче вариантами.

Тест № 6. Идеинный штурм

Топ-менеджеру предлагают выдать пять идей, даже безумных, примерно за 10 минут. Темы могут быть самые разные: относительно проекта или посторонние. Ваши действия, если проект решат закрыть? Как спасти от мороза розу?

Суть теста: Тест раскрывает широту креативности и нестандартности мышления претендента. Человек, который боится показаться смешным или нелепым не сможет поднять до реальных высот бизнес-процессы компании. А если вопросы связать со специальностью соискателя, то можно проверить профессиональный уровень притязаний соискателя.

Экспресс-тесты не способны серьезно оценить опытность соискателя в своей сфере деятельности, но они показывают его лидерские качества и используются как дополнительные инструменты оценки кандидатов на вакансию.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

Абстракция (лат. *abstrahio* – отвлечение) – мысленное выделение какого-либо признака или свойства предмета, явления с целью его более детального изучения.

Авторитарный (лат. *auctoritas* – влияние, власть) характеристика человека как личности или его поведения в отношении других людей, подчеркивающая склонность пользоваться преимущественно недемократическими методами воздействия на них: давление, приказы, распоряжения и т.п.

Авторитетность (лат. *autoritas* – влияние, власть) – способность человека иметь определенный вес среди людей, служить для них источником идей и пользоваться их признанием и уважением.

Агрессивность (лат. *aggressio* – нападение) – поведение человека в отношении других людей, которое отличается стремлением причинить им неприятности, нанести вред.

Адаптация (лат. *adaptio* – приспособляю) – приспособление органов чувств к особенностям действующих на них стимулов с целью их наилучшего восприятия и предохранения рецепторов от излишней перегрузки.

Аккомодация – изменение уже сложившихся знаний, навыков, умений в соответствии с возникшими новыми условиями.

Альтруизм (лат. *alter* – другой) – черта характера, побуждающая человека бескорыстно приходить на помощь людям и животным.

Анализатор – понятие, предложенное российским академиком И.П. Павловым. Обозначает совокупность афферентных и эфферентных нервных структур, участвующих в восприятии, переработке и реагировании на раздражители.

Апатия (греч. *apatheia* – бесстрастность) – состояние эмоциональной пассивности, безразличия и бездеятельности; харак-

теризуется упрощением чувств, равнодушием к событиям окружающей действительности и ослаблением побуждений и интересов.

Ассимиляция – использование в новых условиях готовых умений и навыков без их существенного изменения.

Ассоциация (лат. associatio – соединение) – связь между психическими явлениями, при которой актуализация одного из них влечет за собой появление другого.

Аттракция (лат. attrahere – привлекать, притягивать) – понятие, обозначающее возникновение при восприятии человека человеком привлекательности одного из них для другого.

Аутогенная тренировка (греч. autos – сам, genos – происхождение) – комплекс специальных упражнений, основанных на самовнушении и используемых человеком для управления собственными психическими состояниями и поведением.

Аффект (лат. affectus – душевное волнение, страсть) – кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, возникающее в результате фрустрации или какой-либо иной, сильно действующей на психику причины, обычно связанной с неудовлетворением очень важных для человека потребностей.

Аффилиация (англ. to affiliate – присоединять, присоединяться) – потребность человека в установлении, сохранении и упрочении эмоционально-положительных (дружеских, товарищеских, приятельских) отношений с окружающими людьми.

Барьер психологический (франц. barriere – преграда, препятствие) – внутреннее препятствие психологической природы (нежелание, боязнь, неуверенность и т.п.), мешающее человеку успешно выполнить некоторое действие. Часто возникает в деловых и личных взаимоотношениях людей и препятствует установлению между ними открытых и доверительных отношений.

Безусловный рефлекс (лат. reflexus – отражение) – наследственно закрепленная стереотипная форма реагирования на биологически значимые воздействия внешнего мира или изменения внутренней среды организма.

Бессознательное – характеристика психологических свойств, процессов и состояний человека, находящихся вне сферы его сознания, но оказывающих такое же влияние на его поведение, как и сознание.

Бихевиоризм (англ. behaviour – поведение) – одно из ведущих направлений в американской психологии, получившее широкое распространение и в других странах, учение, в котором в качестве предмета психологических исследований рассматривается только поведение человека и изучается его зависимость от внешних и внутренних материальных стимулов (необходимость и возможность научного исследования собственно психических явлений отрицаются).

Ведущий тип общения – преобладающий в данный возрастной период тип общения с окружающими людьми, благодаря которому у человека формируются его основные личностные качества.

Вербальный (лат. verbalis – словесный) – относящийся к звуковой человеческой речи.

Влечение – желание (потребность) что-либо сделать, побуждающее человека к соответствующим действиям.

Внимание – состояние психологической концентрации, сосредоточенности на каком-либо объекте.

Внутренняя речь – особенный вид человеческой речевой деятельности, непосредственно связанный с бессознательными, автоматически протекающими процессами перевода мысли в слово и обратно.

Внушаемость – податливость.

Внушение (или суггестия) (лат. suggestio) – неосознанное (или осознанное) влияние одного человека на другого, вызывающее определенные изменения в его психологии и поведении.

Возбуждение – ответ на раздражение.

Возбудимость – свойство живой материи приходить в состояние возбуждения под влиянием раздражителей, сохранять его следы в течение некоторого времени.

Воля – свойство (состояние) человека, проявляющееся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками. Проявляется в преодолении препятствий, возникающих на пути достижения сознательно поставленной цели.

Воображение – способность представлять отсутствующий или реально не существующий объект, удерживать его в сознании и мысленно манипулировать им.

Восприятие – процесс приема и переработки человеком различной информации, поступающей в мозг через органы чувств. Завершается формированием образа.

Воспроизведение – доступное для наблюдения умственное действие, заключающееся в восстановлении и реконструкции актуализированного содержания в той или иной знаковой форме.

Время реакции – период времени между началом действия какого-либо стимула и появлением в организме определенной реакции на него.

Генотип (греч. genos – происхождение, typos – форма, образец) – совокупность генов или каких-либо качеств, полученных человеком в наследство от своих родителей.

Гештальт-терапия (нем. gestalt – целостная форма, образ, структура) – система методов и процедур психотерапевтического воздействия на человека, основанных на теории гештальт-психологии – области психологических исследований, ставящих во главу угла закономерности образования и функционирования целостных структур, исходя из которых объясня-

ются их элементы и связи между ними (главный принцип – безусловное принятие человеком себя, других людей и всего остального мира такими, какие они есть).

Гипноз (греч. *hypnos* – сон) – вызванное внушающим воздействием временное отключение сознания человека и снятие сознательного контроля над собственным поведением.

Группа – совокупность людей, выделенная на основе какого-либо одного или нескольких, общих для них признаков (см. также малая группа).

Групповая динамика (греч. *dynamis* – сила) – направление исследований в социальной психологии, которое изучает процесс возникновения, функционирования и развития разных групп.

Девиантное поведение (лат. *deviatio* – отклонение) – поведение с отклонением от принятых в обществе правовых или нравственных норм (основные виды такого поведения – преступность и уголовно ненаказуемое аморальное поведение).

Деперсонализация (лат. *persona* – личность, лицо, обезличивание) – временная утрата человеком психологических и поведенческих особенностей, характеризующих его как личность.

Депрессия (лат. *depressio* – подавление) – состояние душевного расстройства, подавленности, характеризующееся упадком сил и снижением активности.

Деятельность – специфический вид человеческой активности, направленной на творческое преобразование, совершенствование действительности и самого себя.

Диалог (греч. *dialogos*) – попеременный обмен репликами двух и более людей.

Доминантность – сильное проявление какого-либо признака.

Жест – движение рук человека, выражающее его внутреннее состояние или указывающее на какой-либо объект во внешнем мире.

Задатки – предпосылки к развитию способностей (их биологический или социальный фундамент). Могут быть врожденными или приобретенными.

Замещение (сублимация) – один из защитных механизмов, представляющих собой подсознательную замену одной, запретной или практически недостижимой цели на другую, разрешенную и более доступную, способную хотя бы частично удовлетворить актуальную потребность.

Защитные механизмы – психоаналитическое понятие, обозначающее совокупность бессознательных приемов, с помощью которых человек оберегает себя от психологических травм и неприятных переживаний, стремясь вместе с тем сохранить в целостности сложившийся «Я»-образ.

Идентификация (лат. *identificare* – отождествлять) – в психологии: установление сходства одного человека с другим, направленное на его воспоминание и собственное развитие идентифицирующегося с ним лица.

Импульсивность – особенность поведения человека, состоящая в склонности действовать по первому же побуждению, под влиянием эмоций или обстоятельств.

Интроверсия – свойство личности, характеризующее ее обращение на свой внутренний мир.

Интроспекция, или самонаблюдение (от лат. *introspecto* – смотреть внутрь) – метод **психологического** исследования, который заключается в наблюдении собственных психических процессов без использования каких-либо инструментов или эталонов.

Климат социально психологический (греч. *klima* (*ktimatos*) – склон) – качественная сторона межличностных отношений, проявляющаяся в виде совокупности психологических условий, способствующих или препятствующих продуктивной совместной деятельности и всестороннему развитию личности в группе.

Коллектив (лат. *collectivus* – собирательный) – группа объединенных общими целями и задачами людей, достигшая в процессе социально ценной совместной деятельности высокого уровня развития.

Коммуникации (лат. *communico* – делаю общим, связываю, общаюсь) – смысловой аспект социального взаимодействия: контакты, общение, обмен информацией между людьми.

Конкуренция (лат. *concurrentia* – столкновение, сбегание) – одна из основных форм организации межличностного взаимодействия, характеризующаяся достижением индивидуальных или групповых целей, интересов в условиях противоборства с добивающимися этих же целей и интересов других индивидов или групп.

Конфликт (лат. *conflictus* – столкновение) – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия. Конфликт внутриличностный – состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений, потребностей, порождающих аффекты и стрессы.

Конфликт межличностный – противоречие, возникающее между людьми и вызванное несовместимостью их взглядов, интересов, целей, потребностей.

Кризис – состояние душевного расстройства, вызванное длительной неудовлетворенностью человека собой и своими взаимоотношениями с окружающим миром.

Лидер (англ. *leader* – ведущий) – член группы, чей авторитет безоговорочно признается остальными членами, готовыми следовать за ним. Группа признает за лидером право принимать ответственные решения в значимых для нее ситуациях.

Личность – понятие, обозначающее совокупность устойчивых психологических качеств человека, составляющих его индивидуальность.

Малая группа – небольшая по численности совокупность людей, включающая от 2-3 до 20-30 человек, занятых общим делом и имеющих прямые личные контакты друг с другом.

Манипулирование (лат. *manipulatio* – ручной прием, действие) – совершение каких-либо действий, поступков с целью достижения своих замыслов, интересов, потребностей за счет другого (или в ущерб интересам другого) человека в скрытой, завуалированной форме.

Межгрупповые отношения – совокупность социально-психологических явлений, характеризующих субъективное отражение (восприятие) многообразных связей, возникающих между социальными группами, а также обусловленный ими способ взаимодействия групп.

Межличностные отношения – субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе совместной деятельности и общения.

Мнемоника (от греч. искусство запоминания) – система приемов, облегчающих запоминание и последующее сохранение материала.

Мотив – (от лат. *movere* – приводить в движение, толкать) – 1) побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребностей субъекта; 2) предметнонаправленная активность определенной силы.

Научение социальное – приобретение новых знаний и навыков путем наблюдения за поведением других людей.

Паттерны устойчивые – (англ. *pattern* от лат. *patronus* – модель, образец для подражания, шаблон) – устойчивое повторение

человеком собственного поведения или мышления для достижения определенных результатов.

Переключаемость – способность сознательно переводить внимание с одного предмета на другой.

Перцепция (син. Восприятие) – познавательная функция психики, формирующая индивидуальное восприятие мира.

Плацебо (лат. placebo – буквально «буду угоден, понравлюсь») – вещество без явных лечебных свойств, используемое в качестве лекарственного средства, лечебный эффект которого связан с верой самого пациента в действенность препарата. Иногда капсулу или таблетку с плацебо называют пустышкой.

Релаксация (лат. relaxatio – уменьшение напряжения, ослабление) – состояние покоя, расслабленности, возникающее у субъекта вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий.

Референтная личность – человек, особенно значимый и ценный для другого человека как образец для подражания, т.е. выступающий как источник основных ценностей, норм и правил поведения, суждений и поступков для другого человека.

Рефлексия (лат. reflexio – обращение назад) – способность сознания человека сосредоточиться на самом себе

Речь – система используемых человеком звуковых сигналов, письменных знаков и символов для представления, переработки, хранения и передачи информации.

Ригидность (лат. rigidus – жесткий, твердый) – в психологии термин служит для обозначения невозможности личности адаптироваться к новым условиям, продиктованным объективными изменениями извне.

Роль – социальная функция личности; понятие, обозначающее поведение человека в определенной жизненной ситуации, соответствующей занимаемому им положению (например, роль руководителя, подчиненного, отца, матери и т.п.).

Саморегуляция (лат. *regulare* – приводить в порядок, налаживать) – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Самосознание – осознание человеком самого себя, своих собственных качеств, своего «Я».

Сверхкомпенсация – защитный механизм психики, заключающийся в бессознательной попытке преодоления реальных или воображаемых недостатков.

Сдержанность (син. **самообладание**) – способность управлять своими действиями, проявлениями эмоций и внутренними побуждениями. Является чертой характера.

Социальная роль – совокупность норм, правил и форм поведения, характеризующих типичные действия человека, занимающего определенное положение в обществе.

Социальная установка – устойчивое внутреннее отношение человека к кому-либо или чему-либо, включающее мысли, эмоции и действия, предпринимаемые им в отношении данного объекта.

Социально-психологический тренинг – теория и практика группового психотерапевтического воздействия на людей, рассчитанного на избавление их от каких-либо проблем психологического характера, исправление поведения или улучшение состояния здоровья.

Сплоченность группы – психологическая характеристика единства членов коллектива, проявляющаяся в единстве мнений, убеждений, традиций, характере межличностных отношений, настроений и других компонентах психики, а также в единстве практической деятельности.

Стресс (англ. *stress* – давление, напряжение) – состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам.

Фрустрация (лат. frustratio – обман, расстройство, разрушение планов) – эмоционально-тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушения надежд в достижении определенной желаемой цели.

Функциональная система (лат. functio – исполнение и systema – целое, соединение) – сложно организованная психофизиологическая система, обеспечивающая согласованную работу физиологических и психологических процессов, участвующая в регуляции целостного поведенческого акта.

Характер (греч. chamber – печать, чеканка) – совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, определяя типичные для нее способы поведения и реагирования на жизненные обстоятельства.

Целостность восприятия – сенсорная, мысленная достройка совокупности некоторых воспринимаемых моментов объекта до его целостного образа.

Цель – осознанный образ предвосхищаемого результата, на достижение которого направлено действие человека.

Ценности – то, что человек особенно ценит в жизни, чему он придает особый, положительный жизненный смысл.

Черта личности – устойчивое свойство личности, определяющее характерное для нее поведение и мышление.

Чувствительность – способность организма запоминать и реагировать на воздействия среды, не имеющие непосредственного биологического значения, но вызывающие психологическую реакцию в форме ощущений.

Чувство – высшая, культурно обусловленная эмоция человека, связанная с некоторым социальным объектом.

- Эгоизм** (лат. ego – Я) – ценностная ориентация субъекта, характеризующаяся преобладанием в его жизнедеятельности своекорыстных личных интересов и потребностей безотносительно к интересам других людей и социальных групп.
- Эгоцентризм** (лат. ego – Я, centrum – центр круга) – сосредоточенность сознания и внимания человека исключительно на самом себе, сопровождающаяся игнорированием того, что происходит вокруг.
- Эйфория** (греч. euphoria) – состояние чрезмерной веселости, обычно не вызванное какими-либо объективными обстоятельствами.
- Экспрессия** (лат. expressio – выражение) – выразительность; сила проявления чувств, переживаний.
- Экстраверсия** (лат. extra – вне, versio – поворачивать, обращать) – обращенность сознания и внимания человека в основном на то, что происходит вокруг него. Экстраверсия противоположна **интроверсии**.
- Эмоции** (лат. emovere – потрясаю, волну) – элементарные переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и хода процесса удовлетворения актуальных потребностей.
- Эмоциональность** – характеристика личности, проявляющаяся в частоте возникновения разнообразных эмоций и чувств.
- Эмпатия** (греч. empatheia – сопереживание) – способность человека к сопереживанию, умение чувствовать состояние другого человека, понимать его не умом, а сердцем.
- Ятрогения** (греч. iatros – врач, genes – порождающий) – болезненное расстройство, причиной которого является неправильное поведение медицинского работника – неосторожное высказывание врача о тяжести и плохом прогнозе болезни, рассказ о плохом исходе аналогичного заболевания у другого больного. Синоним – «внушенная болезнь».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альтшуллер Г.С., Верткин И.М. Как стать гением: Жизненная стратегия творческой личности. – Минск, 1994.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988.
3. Кундратс Л.А., Саркисян И.Р. История одного... Русский язык для вузов (материалы к практическому курсу). – Ер.: Асогик, 2007. – 298 с.
4. Линдсней Г., Линдсней, К.С. Халл и Р.Ф. Томпсон Творческое и критическое мышление // Хрестоматия по общей психологии. Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. – М.: Изд-во МГУ, 1981.
5. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2001. – 592 с.: ил. – (Серия «Учебник нового века»)
6. Психология. Иллюстрированный словарь// Кондаков И.М. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2007. – 783 с.
7. Ամիրյան Ս. Ս., Պերցեպտիվ գործընթացների հոգեբանություն. – Եր., ԵՊՀ հրատ., 2016, 136 էջ:
8. Գրին Է. Ա. Հոգեբանությունը իրավապահ գործունեությունում. – Եր., Չանգակ-97, 2007, 144 էջ:
9. Հայրապետյան Դ.Ռ. Իմացական գործընթացների պրակտիկում (Հիշողություն, մտածողություն և խոսք, երևակայություն). – Եր.: ԵՊՀ հրատ., 2009, 190 էջ:
10. Նժդեհ Գ. Հատընտիր. – Եր.: 2006 թ. – 708 էջ:

Интернет-ресурсы

1. <http://www.synaesthesia.ru/whatis.html>
2. <http://yourmuk.jimdo.com>
3. <http://www.elitarium.ru/liderstvo-rukovoditel-lider-sposobnost-psihologicheskij-klimat-stil-upravlenija/>
4. http://www.tarntercum.ru/2015/02/blog-post_5.html

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
Урок 1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА	5
Урок 2. СТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКИ	15
Урок 3. ОЩУЩЕНИЕ	26
Урок 4. ВОСПРИЯТИЕ	37
Урок 5. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ	46
Урок 6. ПАМЯТЬ.....	56
Урок 7. ВООБРАЖЕНИЕ	67
Урок 8. МЫШЛЕНИЕ	77
Урок 9. ЭМОЦИИ.....	89
Урок 10. СТРЕСС	101
Урок 11. ЛИЧНОСТЬ	112
Урок 12. СПОСОБНОСТИ	122
Урок 13. ТЕМПЕРАМЕНТ	134
Урок 14. ХАРАКТЕР.....	144
Урок 15. ЛИДЕРСТВО И РУКОВОДСТВО	156
Урок 16. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОРТРЕТЫ.....	167
ПРИЛОЖЕНИЕ	176
КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ	182
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	194

ЕРЕВАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ЗОЛЯН Л.Р.

РУССКИЙ ЯЗЫК

***Пособие для
студентов-психологов***

Компьютерная верстка К. Чалабян

Редактор А. Хизанцян

Дизайн обложки А. Патваканяна

Напечатано в “МРАВ ПРИНТ” ООО.

г. Ереван, ул. Нар Доса 1 переулок, дом 16

Подписано к печати 01.11.2019.

Формат 60х84¹/₁₆. Тип. печ. 12,25.

Тираж 200.

Издательство ЕГУ

Ереван, 0025, Ал. Манукяна 1

www.publishing.ysu.am