



Л.И. УШЛИКОВ

О.Г. КОВАЛЕВ

В.Н. БОРИСОВ

АУДИОВИЗУАЛЬНАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА


АСТИ-ЕМУ

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ

ОБРАЗОВАНИЕ

А. И. УШАТИКОВ, О. Г. КОВАЛЕВ,
В. Н. БОРИСОВ

АУДИОВИЗУАЛЬНАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА

Практикум

Для студентов средних и высших
педагогических учебных заведений

Москва

УДК 159.938(075.32)
ББК 88.3я723
А 93

Издательская программа
«Учебники и учебные пособия
для педагогических училищ и колледжей»

Руководитель программы *З. А. Нефедова*

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор,
заслуженный деятель науки России *И. П. Башкатов*,
доктор психологических наук, профессор *А. В. Пищелко*

Аудиовизуальная психодиагностика: Практикум для
А 93 студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Авт.-сост.
А.И.Ушатиков, О.Г.Ковалев, Н.Н.Борисов. - М.: Изда-
тельский центр «Академия», 2000. 112 с.

ISBN 5-7695-0587-7

В пособии предлагается материал, позволяющий познакомиться с основами визуальной психодиагностики. Составленный с ее помощью психологический портрет поможет учителю выбрать эффективную стратегию общения с учащимся, диагностировать темперамент и характер окружающих людей, преодолевать неуверенность при установлении и развитии психологического контакта. Книга снабжена иллюстрациями и гистограммами, способствующими усвоению содержания.

Может быть полезно преподавателям психологии средних специальных и высших учебных заведений, а также всем, кто интересуется этими проблемами.

УДК 159.938(075.32)
ББК 88.3я723

© Ушатиков А.И., Ковалев О.Г., Борисов В.Н., 2000
© Издательский центр «Академия», 2000

ОТ АВТОРОВ-СОСТАВИТЕЛЕЙ

Практикум является первой попыткой составить на основе отечественных (А. А. Бодалев, И. Матюгин, Е. Чекаберия, 1995; Н. А. Токарева, 1988; А. Пиз, 1992; Х. Рюкле, 1996; В. Биркенбил, 1997 и др.) источников систему занятий по аудиовизуальной психодиагностике.

Практикум «Аудиовизуальная психодиагностика» предназначен для развития у студентов среднеспециальных и высших учебных заведений умений и навыков восприятия, внимания, запоминания в целях идентификации и интерпретации индивидуально-психологических и социально-психологических признаков и психических состояний людей, с которыми будущие специалисты сталкиваются в повседневном общении.

В пособии предлагаются десять занятий, которые состоят из упражнений, тестов, игр; некоторые из них снабжены иллюстрациями, таблицами. К каждому занятию дается рекомендуемая литература, в конце книги - терминологический минимум.

При проведении практических занятий по аудиовизуальной психодиагностике целесообразно использование видеозаписей.

Авторы обращаются к читателям с просьбой высказать свое мнение о книге.

Занятие 1

ТРЕНИРОВКА ВОСПРИЯТИЯ

Цели и задачи:

выработка первичных умений и навыков по внутреннему сосредоточению и концентрации внимания на внешних признаках.

Порядок выполнения

Преподаватель знакомит обучающихся с общими правилами тренинга, ставит перед ними цели, разъясняет организацию и методику проведения занятий.

Методические рекомендации

При проведении занятия следует обращать внимание на: специальную домашнюю подготовку обучающихся к занятиям;

обязательную наглядную демонстрацию упражнений;

подробное комментирование каждого упражнения;

постоянное стимулирование обучающихся;

разнообразные приемы выполнения заданий, что помогает запоминанию;

недопустимость спешки и необходимость поэтапного формирования умений и навыков;

выработку установки на самостоятельную работу.

Особое значение для распознавания индивидуально-психологических особенностей человека имеют его экспрессия и действия. Каждому из нас присущ свой стиль выразительного поведения, который проявляется в типичной мимике лица, манере говорить, походке, жестикуляции. Необходимо подчеркнуть, что одни признаки видны отчетливо, другие - меньше, третьи вовсе трудно заметить, и потому судить о них можно лишь предположительно. Для того чтобы увидеть все это, необходима тренировка восприятия. Для этого предлагается следующая система упражнений (Н.А.Токарев, 1990).

Упражнение 1. ВОСЬМЕРКА

Это упражнение для глаз. Сядьте прямо. Голова, шея, спина - на одной линии. Зафиксируйте взгляд на противо-

положной стене. Представьте себе, что на ней нарисована большая горизонтальная восьмерка. Все увидели восьмерку? Плавно ведите свой взор по воображаемой восьмерке, стараясь делать это мягко, без скачков. Несколько раз в одном направлении, затем - в другом. Теперь мысленно увеличьте размер восьмерки, распространив ее на все поле зрения. Не торопясь, очень внимательно перемещайте точку фиксации взора по этой восьмерке, захватывая ее полностью. Сначала в одну сторону, затем в другую.

По окончании упражнения расскажите по очереди друг другу о том, удалось ли оно вам, понравилось ли вашим глазам.

В заключение подводятся итоги.

Упражнение 2. ЗАМЕДЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Сядьте удобно в кресло. Положите руки на бедра раскрытыми ладонями вверх. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своей правой ладони - она расслаблена. Теперь начинайте как можно медленнее (в течение одной минуты) сжимать пальцы правой руки в кулак. Отсчет времени ведется через каждые 10 с до отметки 60. Помимо этой минуты вам дается еще одна, для того чтобы разжать пальцы до исходного, расслабленного состояния. Упражнение надо выполнить очень плавно. Запоминайте свои ощущения и следите за отсчетом времени. Итак, начали!

Такое же упражнение с теми же условиями предлагается для левой руки.

Итак, вы хорошо запомнили свои ощущения? А сейчас можно открыть глаза и потянуться, размяться. Сообщите ведущему, на какой примерно секунде вы ощутили, что кулак полностью сжат и на какой кисть оказалась расслабленной.

В заключение подводятся итоги.

Упражнение 3. ЗВЕЗДА

Встаньте прямо. Голова, шея, спина - на одной линии. Выполняем упражнение для глаз.

Вообразите, что стены класса стали прозрачными и вы можете видеть перед собой звездное небо. Выберите у горизонта самую красивую звезду и зафиксируйте на ней свой взор. Хорошенько рассмотрев «звезду» в течение нескольких

секунд, перенесите свой взор в точку, расположенную на вашей переносице. Представьте себе, что эта «звезда» мгновенно переместилась в область переносицы и вы теперь можете любоваться ею уже в этой ближайшей точке. После этого мысленно переместите «звезду» обратно на линию горизонта и рассматривайте ее вновь на бесконечно удаленном расстоянии. Так попеременно фиксируйте свой взор в этих крайних точках: на линии горизонта и на переносице.

Теперь усложним упражнение. Будем рассматривать «звезду» не только в крайних точках, но и в промежуточном положении. Для этого представьте себе, что она отражается на прозрачной стене класса.

Итак, взгляд сейчас будет фокусироваться в такой последовательности: горизонт, прозрачная стена класса, область переносицы, затем в противоположном направлении.

Расскажите друг другу, как получилось это упражнение: удалось ли представить себе «звезду», зафиксировать взгляд, легло ли было перемещать его с одной точки на другую.

В заключение подводятся итоги.

Упражнение 4. ДИРИЖЕР

Встаньте прямо. Выполняем упражнение для глаз. Вообразите себя дирижером, который управляет большим симфоническим оркестром. Возьмите дирижерскую палочку (карандаш, ручку, какой-либо другой предмет, наконец, можно выставить вперед указательный палец). Сейчас зазвучит музыка и вы начнете дирижировать. При этом нужно зафиксировать свой взгляд на кончике «дирижерской палочки» и, не отрываясь, сопровождать все ее движения в течение музыкального фрагмента. Движения старайтесь делать плавными, чтобы взгляд не соскальзывал с выбранной точки фиксации. Итак, дирижируете, сосредоточив свой взгляд и внимание на кончике «палочки».

Затем «дирижеры» делятся своими впечатлениями, а ведущий отмечает наиболее артистичных из них.

Упражнение 5. СВОИ ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ

Когда нам что-нибудь хорошо знакомо, мы говорим, что знаем это, как свои пять пальцев. А хорошо ли нам известны собственные пальцы? Рассмотрите их внимательно и вы обнаружите много не замеченного ранее. Возьмите руку

соседа для сравнения. Кто найдет больше нового в своих пяти пальцах? Взгляните на свои ладони, отвернитесь. Есть разница между ладонями левой и правой руки? Присмотритесь получше. Чем они отличаются друг от друга? А чем отличается ваш левый мизинец от правого?

Преподаватель подводит итоги занятия.

Упражнение 6. СВОИ ЧАСИКИ

Хорошо ли вы знаете свои наручные часы? Снимите их, пустите по кругу. Опишите их по памяти, а другие проверят вас. Снова возьмите часы на минутку, рассмотрите, а затем отдайте их друзьям. Рассказывайте! Вспомните, какая форма у шестерки на циферблате. А у тройки? Как выглядят часовая и минутная стрелки, какой кончик у секундной стрелки? Что написано над или под шестеркой?

После нескольких выступлений преподаватель подводит итоги.

Упражнение 7. КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

Сконцентрируйте внимание на кончике секундной стрелки. В течение 1 мин, не отрывая взгляда, наблюдайте за ее ходом по циферблату. Мышцы глаз не напрягайте, смотрите спокойно. Для вас в данный момент не существует ничего, кроме кончика секундной стрелки.

Упражнение длится 2 мин. По окончании его сделайте несколько медленных вращательных движений глазами справа налево.

Рекомендуемая литература

Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. - М., 1982.-192 с.

Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. - М., 1991.-С. 47-53.

Рок И. Введение в зрительное восприятие: Пер. с англ. Кн. 2. - М., 1980.

Филатова Е. Соционика для вас. Наука общения, понимания и согласия. - М., 1994. - 105 с.

Занятие 2

ТРЕНИРОВКА НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ

Цели и задачи:

выработка умений и навыков концентрации внимания на предмете, лице или группе предметов, лиц, фиксирование их в своей памяти;

развитие зрительной памяти и наблюдательности;

развитие наблюдательности в ситуации беседы.

Порядок выполнения и методические рекомендации те же, что и для занятия 1.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ НА ПРЕДМЕТЕ, ЛИЦЕ ИЛИ ГРУППЕ ПРЕДМЕТОВ, ЛИЦ

Упражнение 1. ВЕЩИ НА СТОЛЕ

На столе разложены: блокнот, авторучка, футляр от часов, бумага, монеты... Подойдите к столу и «сфотографируйте» внутренним зрением все предметы. «Фотографировать» с короткой выдержкой на счет «пять». Раз, два, три, четыре, пять! Теперь отвернитесь и «проявите фотографию» на своем экране внутреннего зрения. Расскажите, какие предметы лежат на столе, в каком порядке.

Проверьте себя. Для этого повернитесь, посмотрите и отвернитесь. О чем забыли, что пропустили?

Через некоторое время вновь посмотрите и отвернитесь. Какие изменения произошли на столе: что переложено на другое место, какие новые вещи появились. Разложите вещи так, как они лежали вначале, сверяя с «фотографией», которая хранится в вашей памяти.

Упражнение 2. ФОТОАППАРАТ

Обучающиеся садятся полукругом. Один стоит перед ними и «фотографирует» своих товарищей (с обусловленной выдержкой 20, 10 или 5), а затем выходит за дверь. Во время короткой паузы участники пересаживаются на другие места. Можно звать «фотографа». Как они сидели раньше?

Упражнение 3. ФОТОГРАФЫ

На площадке расставлены стулья. Один или несколько обучающихся «фотографируют» (с короткой выдержкой - 3, 2, 1) общий вид комнаты и выходят. Пока они находятся за дверью, следует изменить положение двух-трех стульев (не делая полной перестановки). После возвращения фотографии должны описать прежнюю обстановку.

Или: два человека стоят перед группой, а все сидящие «фотографируют» их с обусловленной выдержкой. Затем эти двое выходят за дверь и что-то изменяют в своем внешнем виде, причёске, меняются деталями одежды. Когда они входят в комнату, остальные должны рассказать, как было до того.

Упражнение 4. СОБЫТИЕ НА КАРТИНЕ

Участники пускают по кругу репродукцию какой-либо картины, открытку или фотографию. После того как она побывает в руках у каждого по два раза, ее откладывают.

При общем обсуждении обучающиеся должны вспомнить: содержание картины; ее сюжет; основное запечатленное на ней событие; отдельные действия, из которых складывается и в которых проявляется это событие; характеры изображенных людей.

Упражнение 5. ГЛАЗА ТОВАРИЩЕЙ

Упражнение направлено на тренировку непрерывности внутреннего видения.

Обучающиеся садятся в два ряда лицом друг к другу, затем им предлагают отвернуться. Хорошо ли вы помните величину, форму, цвет глаз сидящих напротив? Посмотрите еще раз в их глаза, на счет «десять» проверьте свою память. Распределите время - надо успеть, пока идет счет, запомнить глаза всех. Раз, два, ..., девять, десять! Не закрывайте глаза, только отвернитесь. Первый слева рассказывает, а остальные проверяют описание, сопоставляя его со своим внутренним видением. Мысленно пересадите своих товарищей в таком порядке: слева должен сидеть самый светлоглазый, а справа самый темноглазый. Не смотрите на них, отвернитесь. Проверьте себя на счет «пять». Посмотрите и отвернитесь. Расскажите, как пересадили товарищей.

Сообща проверьте правильность решений при подведении итогов.

Упражнение 6. ВОСПРИЯТИЕ БЕСЕДЫ

Демонстрируется короткий (на 20-30 с) озвученный кино- или видеофрагмент беседы с несколькими участниками.

После внимательного просмотра фрагмента обучающиеся воспроизводят содержание того, что говорили участники беседы, а также их фамилии, имена, отчества, отмечают индивидуально-психологические особенности.

Упражнение повторяется 5-10 раз на аналогичных кино- или видеофрагментах, фрагментов сокращается постепенно до 10 с.

Упражнение 7. БИОГРАФИЯ ПО ВЗГЛЯДАМ

Попробуйте изучать взгляды людей. Вы убедитесь, что способов смотреть существует великое множество. Будет даже момент, когда вам покажется, что нет ни одного одинакового взгляда. Вскоре вы начнете находить объединяющие признаки «способов смотреть» у разных людей, а затем и своеобразие каждого взгляда.

Лучше всего наблюдать за людьми, когда они общаются друг с другом и, разумеется, не знают, что вы следите за ними.

Классифицируя взгляды, каждый раз думайте о том, почему на один и тот же предмет, на одно и то же событие один человек смотрит так, а другой - иначе? А вы сами как смотрите на это событие? Как относитесь к нему? О чем думаете в это время?

Изучая взгляды, вам придется задумываться об особенностях характеров людей, их судьбах, о связях человека с окружающим миром.

РАЗВИТИЕ ЗРИТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ И НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ

Упражнение 1. ОЖИВЛЕНИЕ КАРТИНЫ

Разбейтесь на две команды. Каждая команда придумывает сюжет своей картины, пантомимы в секрете от другой и показывает ее в течение 15 с. Затем под руководством пре-

подавателя все приступают к обсуждению сценок. Зрители выдвигают свою версию увиденного, а артисты объясняют, что они изображали. Потом команды меняются ролями.

После этого все вместе решают, какая из команд точнее изобразила задуманное, а какая - лучше отгадала.

Упражнение 2. ПАНТОМИМА

Встаньте в круг. Представьте себе, что вы находитесь в саду. Рвите воображаемые яблоки и груши и кладите их в воображаемую корзину. Фиксируйте напряжение в руке. Начали! Кто через минуту сумеет доказать, что у него самая тяжелая корзина, тот и будет ведущим. Продолжайте. Достаточно. По очереди покажите, у кого самая тяжелая корзина, и определите победителя.

После этого победитель должен придумать другую ситуацию (например, передать соседу воображаемые тяжести - кирпичи, ведро с водой). При этом он должен объяснить, с какой целью это делается, где мы находимся (на пожаре, на стройке и т.д.). Ведущий определяет, чья пантомима в данной ситуации достовернее. Победитель будет самостоятельно организовывать следующую пантомиму.

Упражнение 3. ШТИРЛИЦ

Участники замирают в разных позах. Ведущий запоминает их позы и выходит из комнаты. В его отсутствие участники вносят пять изменений в свои позы и одежду. Ведущий должен их найти. Если он заметил все пять изменений, у него хорошая наблюдательность, и в награду группа должна исполнить какое-нибудь его желание. Если же он не смог ничего исправить, выходит еще раз.

Упражнение 4. ТЕЛЕГРАФ ПАНТОМИМОЙ

Выберите ведущего и разбейтесь на две команды. Команды становятся лицом друг к другу. Ведущий каждому участнику одной команды говорит какое-нибудь слово (имя существительное). Тот должен запомнить свое слово и изобразить мимикой и жестами то, что оно обозначает, для противоположной команды (например, растение, животное).

Ведущий смотрит, кто лучше, интереснее изобразит свое слово, кто быстрее догадается, и выбирает победителей.

Упражнение 5. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Все становятся в круг. Кто-нибудь выходит в центр круга и при помощи мимики изображает какой-нибудь предмет, растение или животное. Остальные участники по очереди угадывают. Если никто не угадал, то игру продолжает тот же ведущий. Угадавший меняется с ним местами.

Упражнение 6. НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ

Один участник выходит из комнаты на 20 с. В это время группа решает, кого из них предложить ему для разгадки. Возвратившись, угадывающий имеет право задать пять вопросов о внешности человека, которого ему предстоит узнать (например, какого цвета у него волосы, глаза), и получить на них правильные ответы. Если человек узнал, он выходит из комнаты. Если нет, то в роли угадывающего остается прежний игрок, а объект для разгадки меняется.

Упражнение 7. ДЕТЕКТИВ

Обучающиеся разбиваются на пары, встают лицом друг к другу и в течение 5 с изучают внешность партнера. После этого они поворачиваются спиной друг к другу и по очереди детально описывают, как каждый из них выглядит, во что одет и т. д. Ведущий оценивает результаты.

Упражнение 8. КАРИКАТУРА

Каждому участнику предлагается подумать, кого из своих коллег он сможет изобразить с помощью пантомимы-шаржа. Затем по кругу последовательно изображаются все участники игры. Узнанный выходит из круга. Автор неудачной пантомимы также покидает круг, если изображенный им оказался неузнанным. Выигрывают оставшиеся в круге.

Упражнение 9. АССОЦИАЦИИ

Выбирается ведущий. Затем любой игрок сообщает ему тихонько на ухо имя одного из присутствующих. Ведущий должен громко описать этого человека, называя по порядку ассоциирующиеся с ним цвет, дерево, предмет мебели,

часть одежды, цветок, элемент столового прибора, предмет бытовой аппаратуры, животное. Остальные должны отгадать, о ком идет речь. Если это не удастся, ведущий называет литературного героя, похожего на описываемого. Угадавший становится на место ведущего.

Если ведущий не справился с заданием, ему называют новое имя, и все повторяется.

Упражнение 10. ЦВЕТА ЭМОЦИЙ

Выбирается участник, который должен отгадать задуманный остальными членами группы цвет (для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий, желтый). Цвет члены группы изображают своим поведением, главным образом эмоциональным состоянием. Если цвет отгадан, выбирается новый угадывающий, а если нет, остается прежний и все повторяется.

Упражнение 11. ПЕРВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Первое впечатление о человеке обычно очень стойкое. Поэтому нужны сильные воздействующие факторы, чтобы изменить это впечатление. Из чего оно складывается? Здесь важно все: выражение лица, осанка, одежда, поза. Если мы вступаем с человеком в речевое общение, то информация прибавляется: характер речи, ее содержание, логичность. Богатую информацию дает интонация; по ней можно судить об эмоциональности человека, о его настроении и чувствах в данный момент, об отношении к нам. Для проверки и развития внимательности и наблюдательности можно предложить следующее упражнение.

Присутствующие делятся на две команды и договариваются, какая из них будет выступать в роли актеров, а какая - в роли зрителей. Задача каждого актера: представить с помощью мимики, жестов некий образ. Можно воспользоваться и простейшим реквизитом: надеть шапочку, платочек, очки. На демонстрацию образа дается не больше минуты. Задача зрителей: определить по первому впечатлению возраст, образование, профессию, сферу деятельности этой личности, ее возможные увлечения, интересы и т.д.

На подготовку командам даются 2 мин. Актеры выходят из класса, каждый из них находит для себя роль. Зрители остаются на месте и договариваются, кто и какие вопросы

будет задавать. Каждый может задать по одному косвенному вопросу, направленному на выяснение качеств представленного человека. В класс по очереди входят актеры и там остаются. Ведущий руководит игрой, вызывая актеров. На знакомство с новым образом отводится 10-15 с. Зрители все вместе обсуждают образ незнакомца, описывают его личность, а сыгравший роль дает им оценку по пятибалльной системе. Актер также оценивается по пятибалльной системе.

При желании команды могут поменяться ролями.

Упражнение 12. УГАДЫВАНИЕ ПО АССОЦИАЦИЯМ

Один из членов группы выходит на какое-то время из помещения, а остальные договариваются между собой, выбирая объект для разгадывания (им может быть и тот, кто вышел). Вернувшись, угадывающий задает всем участникам по очереди вопросы типа: «В какое дерево мог бы превратиться этот человек? Каким животным он мог бы стать?» При ответе на вопросы используются ассоциации характеристик загаданного человека (особенности его внешности, отличительные свойства и качества и т.д.) с предлагаемым объектом.

Каждый отвечающий может ассоциировать заданного человека только с одним объектом. Если человек узнан, то отгадывать следующего будет тот участник, по описанию которого был дан правильный ответ. Если после опроса всех участников угадывающий не может определить загаданного, то ему предлагают еще раз попробовать свои силы.

Игра продолжается до тех пор, пока не будет отгадана половина членов группы. Победителем будет тот, кто правильно назовет загаданного человека, опросив минимальное число участников.

РАЗВИТИЕ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ В СИТУАЦИИ ВОСПРИЯТИЯ ГРУПП ЛЮДЕЙ

Упражнение 1. НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ ЗАПОМИНАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ЛИЦ В ТОЛПЕ

Обучающимся в течение 10 с демонстрируется кинофрагмент о движении людей в толпе. Затем предлагается вспомнить, был ли в толпе человек с определенными при-

метами, что он делал, как себя вел? Целесообразно дать описания одной - двух примет, которых не было в кадре. Упражнение повторяется 8-10 раз, при этом кинофрагменты даются более крупным планом, а число лиц в кадре постепенно увеличивается с 5-7 до 12-15.

Упражнение 2. ВОСПРИЯТИЕ ПОВЕДЕНИЯ ГРУППЫ ЛЮДЕЙ

Участникам в течение 15-30 с демонстрируется фотография группы людей. Обучающиеся должны внимательно рассмотреть фотографию, описать людей, запечатленных на ней, их приметы и действия.

Упражнение повторяется с аналогичными фотографиями, при этом время показа сокращается до 3-5 с.

Упражнение 3. ВОСПРИЯТИЕ НАРУШЕНИЯ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ

Участникам на 10 с демонстрируется фотография, на которой запечатлено нарушение правил общественного поведения (ссора, скандал, драка и т.п.).

Обучающимся предлагается внимательно рассмотреть фотографию и описать наиболее активно нарушающих правила поведения, их приметы и действия, а также реакцию окружающих, детали происходящего.

Упражнение повторяется 5-10 раз с аналогичными фотографиями до достижения хороших результатов. При этом время экспозиции последовательно уменьшается до 2 с.

Рекомендуемая литература

Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. - М., 1982.-192 с.

Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя.

Биркенбил В. Язык интонации, мимики, жестов. - СПб., 1997. - С. 50-53.

Занятие 3

ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ И ПАМЯТИ В ЗАПОМИНАНИИ ЛИЦА

Цели и задачи:

выработка умений и навыков восприятия и запоминания различных элементов лица;

выработка умений и навыков наблюдательности в установлении различных черт лица человека.

Порядок выполнения и методические рекомендации те же, что и для предыдущих занятий.

Упражнение-игра

1



Рис. 1



Рис. 2

Перед вами лицо мужчины. В течение 30—60 с внимательно смотрите на него и постарайтесь запомнить.

Здесь изображение того же мужчины, но без бровей. Вам необходимо, используя карточки с вариантами бровей (рис. 3), подобрать те, которые наиболее соответствуют бровям на его первоначальном изображении.

¹ См.: Матюгин И., Чекаберия Е. Запоминание лиц и имен. М., 1993.-С. 57-59.

Карточки с вариантами бровей
(из двух вариантов - А, В - выберите один)

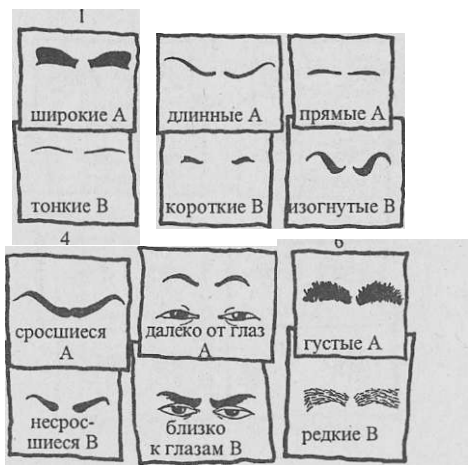


Рис. 3

Упражнение-игра 2



Рис. 4



Рис. 5

Перед вами лицо девушки. Достаточно 30-60 с, чтобы внимательно рассмотреть и запомнить ее лицо.

Это изображение лица той же девушки, но без глаз. Вам нужно, используя карточки с вариантами глаз (рис. 6), подобрать те, которые соответствуют

Карточки с вариантами гла
(из двух вариантов - А, В - выберите один)

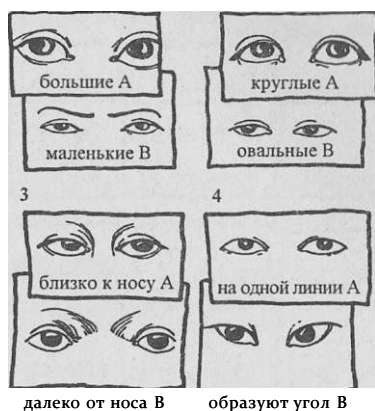


Рис. 6

Упражнение-игра 3



Перед вами лицо мужчины. В течение 30-60 с внимательно рассмотрите его и постарайтесь запомнить.

Это изображение лица того же мужчины, но без носа. Вам нужно с помощью карточек (рис. 9) выбрать тот вариант носа, который соответствует первоначальному изображению.

Карточки с вариантами носа

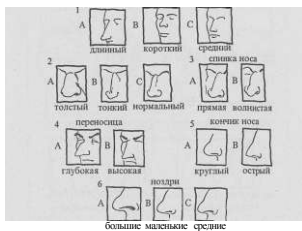


Рис. 9

Упражнение-игра 4



Рис. 10

Рис. 11

Перед вами лицо девушки. В течение 30-60 с внимательно рассмотрите его и постарайтесь запомнить.

Перед вами то же лицо, но без губ. Представьте губы девушки и опишите их. Используя карточки с вариантами губ (рис. 12), выберите те, которые больше похожи на губы, изображенные на предыдущем рисунке.

Карточки с вариантами формы лица

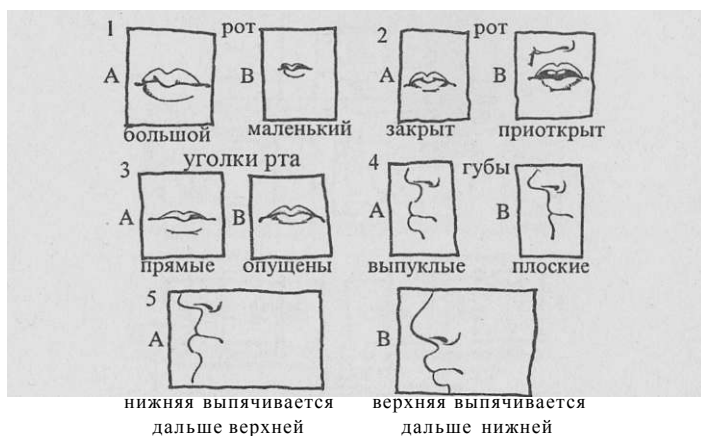


Рис. 12

Упражнение-игра 5



Рис. 13

Перед вами лицо девушки. В течение 30-60 с внимательно рассмотрите его и постарайтесь запомнить.



Рис. 14

Это неполное изображение лица той же девушки. Представьте форму лица девушки, опишите ее. Используя карточки (рис. 15), выберите вариант, который соответствует первоначальному изображению.

Карточки с вариантами формы лица

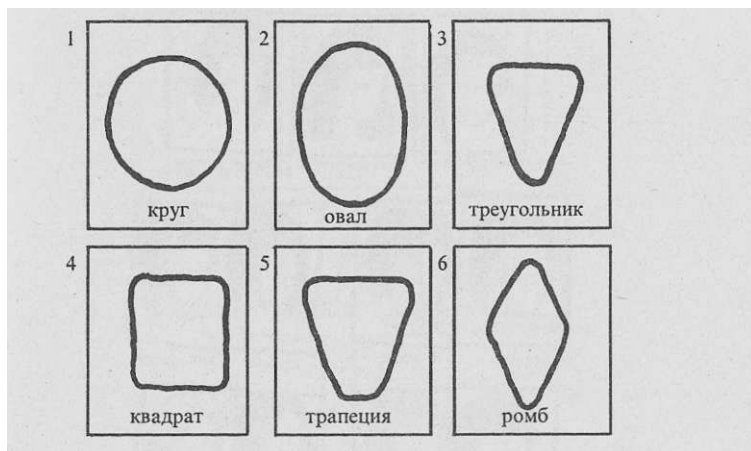


Рис. 15

Упражнение-игра 6



Рис. 16

Перед вами лицо девушки. В течение 30-60 с внимательно рассмотрите его и постарайтесь запомнить.



Рис. 17

Это неполное изображение лица той же девушки. Представьте ее волосы и опишите их. Используя карточки (рис. 18), выберите вариант, который соответствует первоначальному изображению.

Карточки с вариантами волос

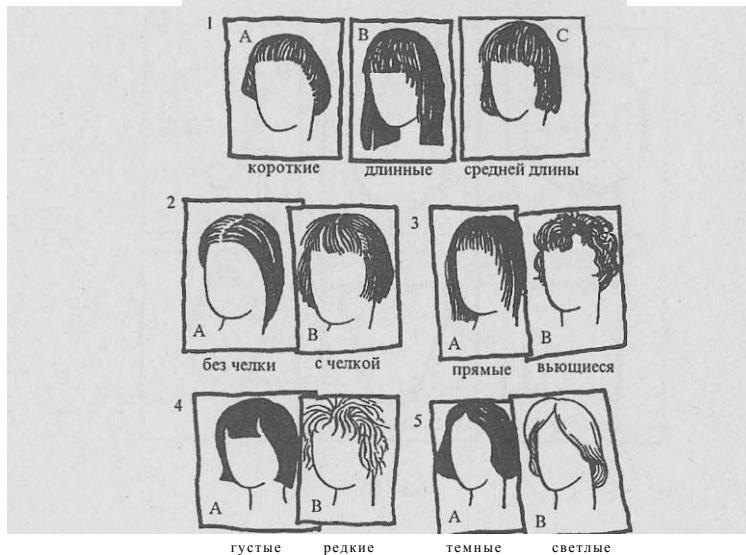


Рис. 18

Упражнение-игра 7



Рис. 19



Рис. 20

Перед вами изображены мужчины. За 30-60 с внимательно рассмотрите его и постарайтесь запомнить.

Это лицо того же мужчины, но без ушей. Вспомните его уши. Используя карточки с вариантами ушей (рис. 21), выберите тот, который соответствует первоначальному изображению.

Карточки с вариантами ушей

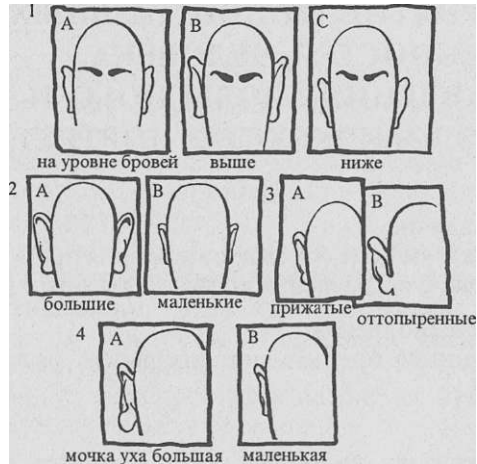


Рис. 21

Ответы к упражнениям

Упражнение-игра 1. А А В В В А

Нет ошибок - 10 баллов; 1-2 ошибки - 6 баллов; 3-4 ошибки - 4 балла; 5-6 ошибок - 1 балл.

Упражнение-игра 2. А В А В

Нет ошибок - 10 баллов; 1-2 ошибки - 5 баллов; 3-4 ошибки - 1 балл.

Упражнение-игра 5. С С В В А А

Нет ошибок - 10 баллов; 1-2 ошибки - 6 баллов; 3-4 ошибки - 4 балла; 5-6 ошибок - 1 балл.

Упражнение-игра 4. В А А А В

Нет ошибок - 10 баллов; 1-2 ошибки - 6 баллов; 3-4 ошибки - 4 балла; 5 ошибок - 1 балл.

Упражнение-игра 5. В А А А А

Нет ошибок - 10 баллов; 1-2 ошибки - 6 баллов; 3-4 ошибки - 4 балла; 5 ошибок - 1 балл.

Упражнение-игра 6. В А В А

Нет ошибок - 10 баллов; 1-2 ошибки - 5 баллов; 3-4 ошибки - 1 балл.

Упражнение-игра 7. В А В А

Нет ошибок - 10 баллов; 1-2 ошибки - 5 баллов; 3-4 ошибки - 1 балл.

Занятие 4

ВОСПРИЯТИЕ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА, СОСТАВЛЕНИЕ СЛОВЕСНОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОРТРЕТА

Цели и задачи:

выработка умений и навыков восприятия особенностей лица человека и составления словесного портрета.

Порядок выполнения

Обучающимся предъявляется большая фотография лица человека.

Задание

Присмотритесь внимательно и опишите все отличительные особенности лица, а также его особые приметы.

Методические рекомендации

Задание повторяется 7-10 раз с разными фотографиями: мужчины, женщины, подростка и т.д. Первые 4-5 раз упражнение выполняется в ходе группового обсуждения: один из слушателей вслух выполняет задания, а остальные дополняют. Преподаватель завершает характеристику. Последующие повторения выполняются каждым участником индивидуально с письменной фиксацией словесного портрета.

При первых упражнениях целесообразно использовать схему описания лица.

Общая схема описания лица

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Пол | 8. Глаза |
| 2. Возраст | 9. Нос |
| 3. Размеры, форма и выражение лица | 10. Рот, губы, зубы |
| 4. Волосы, прическа | 11. Подбородок |
| 5. Уши | 12. Усы, борода |
| 6. Лоб | 13. Шея |
| 7. Брови | Особые приметы (шрам, родинка и т.п.) |

Упражнение 1. УЗНАВАНИЕ ЛИЦА ПО СЛОВЕСНОМУ ПОРТРЕТУ

Слушатели знакомятся со словесным портретом человека. Им предлагается запомнить словесный портрет, попытаться мысленно представить лицо этого человека. Затем им предлагается опознать этого человека при предъявлении 10 разных фотографий, из которых одна соответствует словесному портрету.

Задание повторяется 7-10 раз с разными словесными портретами и наборами фотографий. По мере повторения вводятся усложнения, связанные с большей лаконичностью словесного портрета, отдельными расхождениями между ним и фотографией.

Ответы могут фиксироваться на листах бумаги и сдаваться преподавателю для проверки.

Упражнение 2. УЗНАВАНИЕ ЛИЦА ПО ФОТОРОБОТУ

В течение 5 с обучающиеся знакомятся с фотороботом и запоминают изображенное на нем лицо. Затем им предъявляется 10 разных фотографий, среди которых есть и соответствующая фотороботу, и предлагается опознать лицо.

Задание повторяется 8-10 раз на разных наборах фотороботов и фотографий. По мере повторения вводятся усложнения, связанные с увеличением различий между фотороботом и фотографией.

Обучающиеся могут выполнять задания письменно и сдавать для проверки.

Упражнение 3. УЗНАВАНИЕ ЛИЦА ПО ФОТОГРАФИИ НА ДОКУМЕНТЕ

В течение 3 с обучающиеся смотрят на фотографию в удостоверении (паспорте, пропуске) и запоминают лицо человека, которому принадлежит документ.

Им предлагается опознать на предъявляемых впоследствии крупных фотографиях человека, которому принадлежит документ.

Задание повторяется 8-10 раз с несколькими документами, наборами фотографий.

Постепенно упражнение усложняется: предъявляются снимки худшего качества, увеличиваются расхождения между фотографиями.

Крупная фотография для опознания не должна быть копией той, что на документе. На ней человек может быть постаревшим, полысевшим, с измененной прической, с усами, бородой, в очках, в головном уборе и т.д.

Упражнение 4. ЗАПОМИНАНИЕ ЛИЦ И ФАМИЛИЙ В УСЛОВИЯХ ВОЗРОСШЕГО ОБЪЕМА ИНФОРМАЦИИ. СОЗДАНИЕ СЛОВЕСНОГО ПОРТРЕТА

Обучающимся последовательно показывают 5 фотографий разных людей и называют их фамилии (на просмотр одной фотографии отводится 3 с). Надо запомнить лицо и фамилию. Затем обучающимся показывают по одной фотографии и предлагают вспомнить фамилию. Среди них могут быть 2-3 фотографии, которые ранее не демонстрировались.

Упражнение повторяется 5-6 раз, число фотографий последовательно увеличивается до 10.

В ходе занятия преподаватель обращает внимание слушателей на классификацию признаков внешности.

Признаки внешности человека делятся на две основные группы:

1) анатомические, или статические (характеризующие особенности анатомического строения человека);

2) функциональные, или динамические (характеризующие привычные, автоматизированные движения и положения тела человека), - походка, осанка, жестикуляция, мимика.

Для создания словесного портрета важны не только нормальные вариации признаков внешности, но и патологические формы, анатомические и функциональные аномалии. Они выделены в самостоятельную группу «особые приметы». Отдельную группу составляют и так называемые броские признаки (сравнительно редкие, ярко выраженные, легко запоминающиеся), характеризующие в том числе одежду. Как дополнение к телесным признакам они могут иметь важное значение для узнавания.

Методика словесного портрета предусматривает описание анатомических признаков с указанием их величины, формы, положения, а в некоторых случаях и цвета.

Величина частей тела определяется, как правило, путем их визуального сопоставления друг с другом. Например, высота лба сравнивается с высотой носовой и ротовой частей лица, длина рук - с ростом человека. При описании величины используют трех-, пяти-, семичленную градацию. Например, высоты лба по высоте: низкий, средний, высокий. Если сюда добавить «очень низкий» и «очень высокий», то получим пятичленную градацию. Если указать еще две характеристики - «ниже среднего» и «выше среднего», то будет семичленная градация. Применение той или иной градации зависит в каждом случае от целевого назначения описания.

Форма и контур частей тела описываются с применением терминологии геометрических фигур и линий (треугольный, овальный, прямой, выпуклый, извилистый и т.д.).

Положение частей фиксируется по отношению к горизонтальной или вертикальной плоскости или к соседним частям тела.

Цвет указывается, когда характеризуют волосы, глаза, кожу лица, а также родимые пятна, шрамы, татуировки и другие особые приметы.

Черты лица описываются при двух положениях: спереди (фас) и сбоку (профиль; как правило, правый). Оба профиля рекомендуется описывать только при их значительном несоответствии.

Охарактеризуем анатомические (статические) признаки.

^ Пол и возраст: при отсутствии достоверных данных возраст указывается приблизительно (на вид 40-45 лет).

Рост: определяется, как правило, по трехчленной градации: низкий (мужчина до 160 см), средний (160-174 см) и высокий (более 174 см). Для женщин эти пределы уменьшаются на 5-10 см.

Общее телосложение: крепкое, среднее и слабое.

По степени жировых отложений люди подразделяются на худощавых, нормальных и полных, а также на очень худых и очень полных (тучных).

Голова-, указываются ее размер в сравнении с общим телосложением, форма затылка в профиль (вертикальный, скошенный, выступающий).

Волосы, фиксируются их густота, форма, контур линии роста в передней части лба, цвет, степень распространенности седины, степень и локализация облысения, длина, прическа, вид стрижки, признаки косметической окраски. Если

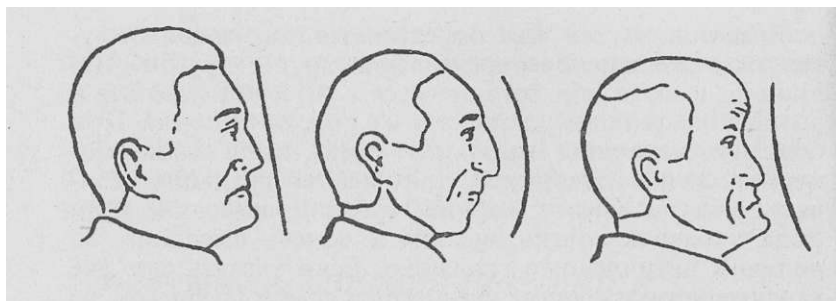


Рис. 22. Контур профиля (прямой, выпуклый, вогнутый)

есть усы, борода и бакенбарды, то указывается их длина, форма и цвет.

Лицо: описывается общая форма лица в фас (круглое, овальное), общий контур лица в профиль (выпуклый, прямой, вогнутый), степень полноты и цвет (рис. 22).

Лоб характеризуется в профиль по высоте, положению (скошенный, вертикальный, выступающий) и контуру, фиксируется также значительное выступание надбровных дуг и наличие лобных бугров (рис. 23). В фас описывается ширина лба.

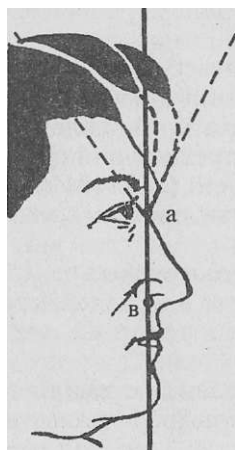


Рис. 23. Определение скошенного и выступающего лба

Брови: указываются их длина, ширина, густота, положение (скошены внутрь или наружу, горизонтальные), форма и взаимное расположение.

Глаза описываются их размер, форма, положение глазных щелей, степень выпуклости глазных яблок и цвет. Отмечаются разноцветность глаз, «перламутровая» кайма или пятна в радужке, косоглазие, наличие бельма, глазного протеза и другие аномалии.

Нос: указываются его высота и ширина, длина спинки носа, глубина переносицы, выступание носа, контур спинки в профиль, ширина спинки в фас, положение основания носа в

профиль, положение и форма кончика носа и форма крыльев носа (рис. 24).

Губы: характеризуются их толщина, выступание и высота верхней губы. При отсутствии передних зубов может наблюдаться втянутость губ, могут наблюдаться приподнятость верхней губы или отвисание нижней, раздвоенность губы.

Рот: в фас характеризуются его величина и положение углов (горизонтальные, приподнятые, опущенные).

Зубы: описываются размер, форма, особенности расположения и цвет. Фиксируется отсутствие, повреждение отдельных зубов, наличие пломб, зубных протезов и цвет их металла.

Подбородок: характеризуются высота в профиль (расстояние от каймы нижней губы до кончика подбородка), ширина в фас, наклон в профиль и форма (контур) нижнего края подбородка в фас (рис. 25).

Ушная раковина: в профиль указывается ее размер, форма (овальная, круглая, прямоугольная, треугольная), положение (вертикальное, скошенное), а также особенности строения мочки, завитка и противозавитка. Кроме того, ушная раковина характеризуется в фас по степени прилегания (оттопыренность).

Разнообразие и устойчивость анатомических особенностей ушной раковины обуславливает ее весьма большое идентификационное значение (рис. 26).

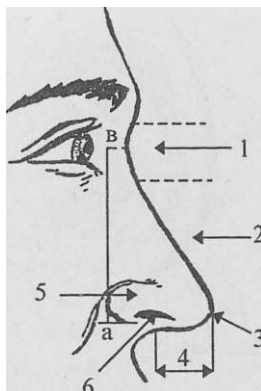


Рис. 24. Части носа:
1 - переносица; 2 - спинка носа; 3 - кончик носа;
4 - основание носа; 5 - крылья носа; 6 - ноздри; линия *ав* - высота носа



Рис. 25. Определение скошенного и прямого подбородка



Рис. 26. Части ушной раковины

Морщины: по локализации подразделяются на лобные, межбровные, височные, козелковые, носогубные, ротовые, щечные и шейные.

При описании морщин указывается их расположение, количество, степень выраженности, форма и направления. Если отмечается чрезвычайно большое количество морщин на лице молодого человека или их почти полное отсутствие у пожилого, если

обращают на себя внимание их резкая выраженность и особенности локализации, то эти признаки приобретают важное идентификационное значение.

Шея: характеризуются ее высота и толщина; отмечается сильное выступание кадыка.

Плечи- описываются по ширине и наклону: опущенные, прямые, горизонтальные, приподнятые; может быть одно плечо ниже другого.

Грудь: характеризуются ее ширина, выступание (впалая, выступающая) и степень выраженности грудных мышц (полнота груди).

Спина- по контуру она может быть прямой (плоской), с небольшими изгибами в области шеи, груди и поясницы (нормальное положение корпуса). Отмечаются сильное выступание лопаток и патологическое искривление позвоночника.

Конечности: характеризуются их длина и толщина; при описании кистей рук отмечают их длина и ширина, наличие волос на тыльной стороне кисти, длина и ширина пальцев, отсутствие отдельных пальцев или их фаланг, искривление и контрактуры (несгибаемость, неразгибаемость) пальцев, ногтей, наличие профессиональных мозолей, следов порезов.

При создании словесного портрета или фоторобота необходимо учитывать, что существует множество видов отдельных элементов внешности.

Основные элементы внешности человека

Прическа - 92 вида	Веки - 2 вида
Овал лица - 26 видов	Морщины:
Брови - 68 видов	лобные - 9 видов
Глаза - 132 вида	межбровные - 8 видов
Нос - 74 вида	подглазные - 9 видов
Губы - 82 вида	надгубные - 5 видов
Уши - 14 видов	щечные - 7 видов
Усы - 17 видов	подротовые - 3 вида
Борода - 9 видов	Ресницы - 2 вида
	Лоб - 18 видов
	Голова - 11 видов
	Пальцы - 10 видов
	Ногти - 9 видов

Зубы - 7 видов

Фас - 2 вида

Следует также учитывать пять важных расстояний на лице: от линии роста волос до бровей; от внутреннего угла одного глаза до внутреннего угла другого глаза; между подбородком - 43 видов
 от подбородка до затылка - 2 вида
 от подбородка до нижней точки подбородка; расстояние между глазами (среднее, широкое или узкое), глубина их положения (выступающие, средние, глубоко посаженные).

Большинство людей не отмечают сознательно эти детали, перечисленные элементы внешности человека, однако на уровне подсознания остается впечатление, которое можно описать словесно при правильном опросе.

Полезно попытаться с закрытыми глазами представить то, что вы бы хотели описать. При описании черт лица можно сравнивать их с чертами лиц знаменитых людей.

Занятие по составлению словесного портрета можно проводить с использованием ЭВМ. С помощью соответствующей программы в компьютер вводятся с альбома «Портрет» пронумерованные элементы внешности мужчин и женщин. Обучающийся выбирает элементы, похожие на признаки человека, которого он запомнил, и передает в ЭВМ. Последняя комбинирует на своем экране субъективный портрет. Время составления одного словесного портрета 4-5 мин.

Упражнение 5. СОСТАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОРТРЕТА

Под психологическим портретом понимается целостный систематизированный документ, содержащий избирательный, но достаточный комплекс сведений о психологии лица.

Составить психологический портрет - значит определить психологическое своеобразие конкретного лица, обратив внимание на те характеристики, которые могут быть непосредственно использованы для решения данной задачи.

Структура психологического портрета

1. Внешние признаки психологических свойств человека (особенности ношения одежды, обуви, походка, манера говорить, жестикуляция, мимика, особые приметы и т.д.).

2. Психологические особенности образа жизни человека (характеристика занятий, отношения к ним, способов удовлетворения потребностей).

3. Особенности проведения досуга.

4. Круг общения (с кем и как часто общается).

5. Статус в ролевом поведении человека в системе общения.

6. Характер принимаемых решений.

7. Конкретные поступки.

Для составления психологического портрета надо выделить следующие индивидуально-психологические качества (особенности) личности:

а) мимика, жесты, темпоинтонационные особенности речи (свидетельствуют о темпераменте человека);

б) содержание высказываний (говорит о мотивах, ценностных ориентирах);

в) лексика и характер высказываний (свидетельствуют о профессиональной принадлежности);

г) произношение (говорит о национальности, местах постоянного или длительного проживания);

д) жестикуляция, манера ношения одежды (помогают судить о возрасте, опыте и статусе).

Объективность психологического портрета может быть обеспечена только в том случае, когда выявляется и оценивается весь комплекс внешних признаков состояний и свойств человека.

Поэтому обучающийся аудиовизуальной психодиагностике должен активно «зондировать» объект с целью вызова скрытых психологических реакций.

Решающее значение при этом имеет умение быстро оценивать человека по следующим критериям:

- 1) уровень самооценки;
- 2) склад ума;
- 3) потенциал воздействия на других людей (сильный или слабый);
- 4) волевые качества;
- 5) эмоциональное состояние;
- 6) возможный надлом;
- 7) психическое состояние;
- 8) наличие комплекса неполноценности;
- 9) склонность к депрессии.

Следует подчеркнуть, что при психологической идентификации человека мы часто встречаемся с маскировочным поведением, нарочно демонстрируемыми чувствами и переживаниями.

Проявляя различную экспрессию, имитируя состояния подавленности, сдержанности, оптимизма, беспечности, человек нередко стремится замаскировать свое действительное психическое состояние в данный момент и свое отношение к сложившейся ситуации и ее отдельным элементам.

Поэтому обучающийся должен овладеть умением размышлять за другое лицо, сочетая это с анализом собственных рассуждений. Он как бы «погружается» в своего партнера, встает на его позицию, примеряет на себя его «маску», изучает «Я-концепцию» другого человека, чтобы понять, как данный субъект видит себя, представляет свои достоинства и недостатки, свое отношение к ситуации.

При беседе важно поставить перед собой ряд вопросов («О чем говорит сдержанность, спокойствие или несдержанность, тревожность этого человека?»; «Какую роль он пытается играть?»; «Почему именно эту роль?»)

Психологическая идентификация состояния наблюдаемого человека, его взволнованности, страха, тревоги, злости, спокойствия осуществляется наблюдением за выражением лица, глаз, жестами и позой, темпоинтонационными особенностями голоса, паузами речи.

Рекомендуемая литература

1. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком. - М., 1982, - 192 с.
2. Боигард М. М. Проблема узнавания. - М., 1967. - 320 с.
3. Козлов Н. Как относиться к себе и к людям (Практическая психология на каждый день). - М., 1993. - 110 с.

Занятие 5

ЗНАКОМСТВО С СОБСТВЕННЫМ ЛИЦОМ

Цели и задачи:

знакомство с собственным лицом;
описание своего лица в различных психических состояниях;
составление словесного портрета своего лица.

Порядок выполнения и методические указания те же, что и для других занятий.

ИЗУЧЕНИЕ СВОЕГО ЛИЦА

Лицо каждого человека так или иначе отражает его внутреннюю жизнь. Какими холодными и какими сияющими могут быть глаза человека! Каким жестким и каким мягким может быть его взгляд!

Излучение, которое вы воспринимаете от других, исходит и от вас. Нельзя увидеть чужую душу, но можно ее понять, узнать, почувствовать, наблюдая за человеком и его реакциями. Но чтобы познать других людей, надо прежде всего познать самого себя. В этом нам поможет зеркало.

Тренирующийся перед зеркалом узнает о своих внешних и внутренних способностях, начнет ощущать самого себя в своем отражении, станет острее воспринимать напряжение и разрядку. В результате чувство свободы и расслабления придет само собой, а наши сознание и подсознание будут готовиться к восприятию всего позитивного. Поэтому, не откладывая, немедленно приступайте к упражнениям. Тренировка перед зеркалом утром и вечером поможет вам стать творцом своей жизни.

Упражнение 1. О МАГИИ ЗЕРКАЛА

Сядьте на стул перед самым большим зеркалом, которое есть в вашем доме. Хорошо, чтобы вы видели себя в зеркале полностью или по меньшей мере до пояса. Позабывшись и о том, чтобы вам никто не мешал.

Когда в последний раз вы были по-настоящему счастливы? Когда испытывали блаженство? Были на седьмом небе от счастья? Где? С кем? Почему?

Погрузитесь в эти воспоминания.

Можете ли вы с ходу назвать несколько счастливых дней или вам трудно отыскать их в своей жизни? Сколько времени прошло с той счастливой минуты? Если больше месяца, то самое время обратиться к зеркалу!

Когда человек рассматривает себя в зеркале, у него возникают мысли, которые должны контролировать и очищать его. Зеркало устанавливается для того, чтобы человек мог проникнуть в свою сущность. Глядя в зеркало, мужчины поправляют галстук, а женщины - прическу, макияж. Каждый человек невольно подтягивается и идет хотя бы несколько мгновений более четкой походкой.

Следите за проявлением своих эмоций даже в тех случаях, когда вы уверены в своей правоте, и отказывайтесь от своих высказываний или формы их выражения, если они хоть в какой-то степени неприятны окружающим.

Приучайтесь задавать себе следующие вопросы:

- Каким я выгляжу в чужих глазах (раздраженным, взволнованным)?

- Что происходит с моим лицом (не выражает ли оно гнев, недружелюбие)?

- Как я говорю (не слишком ли громко или, напротив, тихо)?

- Не сбивчива ли моя речь (от волнения)?

- Что делают мои руки (не слишком ли я жестикулирую)?

- Как я дышу (учащенно, неритмично)?

Умение постоянно контролировать себя с помощью вопросов о своем эмоциональном состоянии придет не сразу.

Упражнение 2. ЗЕРКАЛО

Устройтесь перед зеркалом и максимально точно и подробно (как если бы вы работали над автопортретом) опишите то, что видите. Всякое общение с другими людьми во время выполнения упражнения (вопросы, ответы, комментарии) должно происходить только через зеркало: благодаря этому отражение - «главное действующее лицо» - все время остается в поле зрения и внимания.

Вторая половина занятия - письменное составление «автопортрета» с обоснованием и пояснениями.

Эта работа требует внимания, наблюдательности, терпения. Иногда бывает полезно и интересно затормозить процесс «приклеивания ярлыков».

Необходимо тщательно исследовать свое лицо. Тогда оно покажется вам не столь однозначным и вы начнете наблюдать такие состояния, которых раньше не замечали. Описывая себя, вы обнаружите, что вам часто для этого не хватает слов, а сама характеристика получается неожиданной и даже не совсем приятной.

Попробуйте пересилить себя, сделав «автопортрет» объективным. И тогда через призму автопортрета себя вы будете иначе смотреть на других людей и оценивать их.

Задание на дом. К следующему занятию попробуйте описать свое лицо, по возможности уточнив и дополнив автопортрет сведениями, которые вы почерпнули, глядя на себя в зеркало.

ОПИСАНИЕ СВОЕГО ЛИЦА В РАЗЛИЧНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ И СОСТАВЛЕНИЕ СВОЕГО СЛОВЕСНОГО ПОРТРЕТА

Упражнение. ИДЕНТИФИКАЦИЯ

Устройтесь перед зеркалом и после некоторых тренировок опишите свое лицо в момент того или иного эмоционального состояния или физического ощущения, которые вам приходилось испытывать в своей жизни. Перечислим их: интерес - неинтерес; удовольствие - радость - неудовольствие; удивление - безразличие; горе - страдание; гнев - ярость; отвращение - омерзение; презрение - пренебрежение; страх - ужас; стыд - застенчивость; вина - раскаяние; тоска - скука - оживление; интроверсия - экстраверсия; скептицизм; эгоизм (самоумнение); решительность; невозмутимость; усталость - сонливость - бодрость; боль; наслаждение.

Постарайтесь, глядя в зеркало и сосредоточившись, вспомнить моменты вашей жизни, когда вам приходилось переживать эти состояния и ощущения.

Ясно представив себе ситуацию, «остановите кадр» в зеркале, зафиксируйте выражение вашего лица, изучите его и опишите. По такому принципу пройдите весь список.

Задание на дом. Уточнить и дополнить характеристики вашего лица при различных эмоциональных состояниях и физических ощущениях.

Рекомендуемая литература

Филатова Е. Соционика для вас. Наука общения, понимания и согласия. - М., 1994. - 105 с.

Куликов В.И. Индивидуальный тест. «Словесный портрет». - Владивосток, 1988. - 128 с.

Рюкле Х. Ваше тайное оружие в общении (мимика, жест, движение). - М., 1996.-277 с.

Дюрвиль А., Дюрвиль Г. Физиогномика. - М., 1997.-96 с.

Занятие 6

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПСИХОЛОГИИ РАЗЛИЧНЫХ ЛИЦ МЕТОДОМ «ЧЕЛОВЕК- ЖИВОТНОЕ», «ЧЕЛОВЕК-ПТИЦА»

Цели и задачи:

сформировать умения запоминать лицо методом «человек - животное», «человек - птица»;

научить составлению словесных и психологических портретов животных и птиц.

Порядок выполнения

Каждый обучающийся выбирает из «портретной галереи» тех животных и птиц, на которых, как ему кажется, он похож сам. На кого похожи ваши друзья? Затем все отвечают на тест «Что вы за птица?», составляют словесные и психологические портреты животных и птиц¹.

Методические рекомендации те же, что и для других занятий.

ТЕСТ «ЧТО ВЫ ЗА ПТИЦА?»

Отвечая на вопросы, выберите один из трех ответов, наиболее подходящий для вас. Тот или иной ответ не говорит о том, лучше вы или хуже других, а просто о том, какой вы.

1. Мне 12 лет, я собрался гулять, а мама вдруг заявляет, что уже поздно, никуда ты не пойдешь. Я:

а) очень-очень попрошу маму, чтобы она меня все-таки отпустила на улицу, но если она все равно будет настаивать на своем, останусь дома;

б) скажу себе: «А я никуда и не хочу идти» и останусь дома;

в) скажу: «Ничего не поздно, я пойду», хотя мама потом меня накажет.

2. В случае разногласий я обычно:

а) внимательно прислушиваюсь к другому мнению и стараюсь найти варианты взаимного согласия;

¹ См.: Матюгин И., Чекаберия Е. Запоминание лиц и имен. - М., 1993.-С. 23-29.

б) избегаю бесполезных споров и пытаюсь добиться своего другими путями;

в) открыто выражаю свою позицию и стараюсь переубедить собеседника.

3. Я представляю себя обычно человеком, который:

а) любит нравиться многим и быть как все;

б) всегда остается самим собой;

в) любит подчинять других людей своей воле.

4. Мое отношение к романтической любви:

а) быть рядом с любимым человеком - величайшее счастье в жизни;

б) это неплохо, но пока от тебя не требуют слишком многого и не лезут в душу;

в) это прекрасно, особенно когда любимый дает мне все, что мне нужно.

5. Если расстроен, то:

а) постараюсь найти кого-то, кто бы меня утешил;

б) стараюсь не обращать на это внимания;

в) начинаю злиться и могу «разрядиться» на окружающих.

6. Если не совсем справедливо раскритиковали мою работу, то:

а) меня это заденет, но я постараюсь этого не показывать;

б) меня это возмутит, я буду активно защищаться и могу высказать в ответ свои претензии;

в) я огорчусь, но приму то, что правильно, и постараюсь эти ошибки исправить. /

7. Если кто-то уколол меня моим недостатком, то я:

а) раздражаюсь и молчу, переживая обиду внутри себя;

б) наверное, разозлюсь и отвечу тем же;

в) расстраиваюсь и начинаю оправдываться.

8. Я лучше всего действую, если я:

а) сам по себе;

б) лидер, руководитель;

в) часть команды.

9. Если я закончил какую-то сложную работу, то:

а) просто перехожу к другому делу;

б) показываю всем, что я уже все сделал;

в) хочу, чтобы меня похвалили.

10. На вечеринках я обычно:

а) тихонько сижу в углу;

б) стремлюсь быть в центре всех событий;

в) провожу большую часть времени, помогая накрыть на стол и мыть посуду.

11. Если кассирша в магазине не даст мне сдачу, то я:

а) естественно, ее потребую;

б) расстроюсь, но промолчу, поскольку не люблю препираться с кассирами;

в) не обращаю внимания, так как мелочь не стоит того.

12. Если я чувствую, что злюсь, то:

а) выражаю свои чувства и освобождаюсь от них;

б) чувствую себя неудобно;

в) пытаюсь себя утихомирить.

13. Когда я заболеваю, то:

а) делаюсь раздражительным и нетерпеливым;

б) ложусь в постель и очень жду, что за мной будут ухаживать;

в) стараюсь не обращать на это внимания и надеюсь, что это же будут делать окружающие.

14. Если какой-то человек вызвал мое сильное возмущение, то я предпочитаю:

а) выразить ему свои чувства открыто и в лицо;

б) разрядить свои эмоции в каком-нибудь постороннем деле или разговоре;

в) дать ему знать об этом косвенно, например, через других людей.

15. Мой девиз, очевидно, будет:

а) победитель всегда прав;

б) весь мир любит любящего;

в) тише едешь - дальше будешь.

Что показывает тест?

С помощью теста вы можете соотнести себя с тремя достаточно разными и яркими личностными портретами, названными условно «голубь», «страус», «ястреб»¹.

Обработайте результаты своих ответов. Для этого разбейте 15 вопросов-ответов на три пятерки: 1-5, 6-11, 11-15. Чтобы узнать, насколько вы «голубь», посчитайте количество ответов «А» в первой пятерке; «В» - во второй и «Б» в третьей пятерке. Их может быть максимум 15, минимум - 0. Выраженность у вас «страусиных» черт покажет сумма «Б» в первой пятерке; «А» - во второй и «В» в третьей. Ответы «ястреба»: «В» - в первой пятерке; «Б» - во второй; «А» - в третьей.

¹ См.: Козлов Н. Как относиться к себе и людям (Практическая психология на каждый день). - М., 1993. - С. 58-62.

Если, к примеру, у вас 11 «голубиных» ответов, 4 «страусиных» и ни одного «ястребиного», то ясно, что вы ближе всего к «голубю», немного «страус» и ничего общего не имеете с «ястребом». Если всех ответов поровну, то у вас всего понемногу и в разных ситуациях вы проявляете себя по-разному.

Правда, стоит поинтересоваться: что вы взяли от «голубя» - добрую мягкость или нерешительность? От «страуса» - эмоциональную стабильность или замкнутость? От «ястреба» - решительность или агрессивность?

Для этого внимательно прочитайте описание этих личностных типов.

«Голубь»

Это любящий, мягкий и чувствительный человек. «Голуби» нуждаются в любви, от нее зависят их счастье и безопасность, и ради нее они готовы даже на самопожертвование.

«Голуби» готовы сделать все для других, чаще всего то, что они втайне хотят, чтобы другие сделали для них. Прямо попросить или потребовать то, что им нужно, они или боятся, или не умеют.

«Голуби» живут мечтой найти человека, который угадал бы их желания и понимал их с полуслова. Не встречая такого, часто оказываются разочарованными. Они вообще уделяют мечтам и переживаниям слишком много времени вместо того, чтобы заняться делом.

«Голубь» чаще играет второстепенные роли, способствуя подъему наверх других. Это не потому, что «голуби» в чем-то неполноценны, но они лучше чувствуют себя за треном, а не на нем, поскольку побаиваются брать на себя инициативу и ответственность, а в роли лидера ощущают себя очень неуверенно. «Голуби» зависимы от мнения окружающих и преданы предмету обожания.

Они страдают от мелочей, часто суеверны, слишком добры и уступчивы.

Легких, миролюбивых «голубей» раздражают темпераментные и агрессивные люди. Свое собственное недовольство они направляют на себя, часто болеют, простужаются и пр.

«Страус»

Это холодный, расчетливый, осторожный человек, предпочитающий держаться ото всех на расстоянии. Ему

нужно пространство вокруг себя, а не кто-то под боком. Если кто-то подходит к нему слишком близко, он или отталкивает его, или, что чаще, бежит от него сам. «Страусу» достаточно себя, и он хочет только покоя. Чтобы избежать нежелательных контактов или, не дай бог, разочарования, он старается спрятать в песок не только голову, но и сердце, и талант.

«Страусы» избегают интимных связей и особенно вытекающих из них обязательств. Те, кто выходят за них замуж или женятся на них, должны знать, что жизнь с ними может быть весьма холодной.

«Страусы» предпочитают страдать молча в одиночестве. Но страдания их не слишком болезненны, поскольку они умеют защитить себя от них. Даже если «страуса» отвергли, он перенесет это довольно спокойно. Он не ждет от жизни и людей слишком многого, поэтому не бывает и слишком разочарован.

Поскольку «страусы» ни к чему не стремятся, никто не может сказать, что они потерпели фиаско. Их отчужденность придает им целостность и самодостаточность, чего не хватает как «голубю», стремящемуся нравиться и подлаживающемуся к окружающим, так и «ястребу», который хочет достичь успеха и всегда находится в движении. Но эти же черты отгораживают «страуса» от лучшего в других людях и в нем самом, от бурлящего потока жизни.

«Ястреб»

Этому человеку, честолюбивому, решительному и храброму, нужна власть. Преследуя свои цели, «ястребы» приобретают массу противников, но в то же время многого достигают. Враждебность, агрессивность, даже одержимость делают их очень сложными спутниками жизни. Они могут заставить каждого вытягиваться перед ними в струнку и выкладываться в деле. Мы чаще восхищаемся ими, чем любим их.

«Ястребы» требуют немедленного подчинения, беззаветной преданности и восхищения. Но, как правило, они работают больше других и заслуживают такого отношения к себе.

Они стремятся к совершенству, идеалу, бескомпромиссны, требуют «все или ничего». Легко критикуя себя и других, на критику со стороны они реагируют плохо. Всякое предположение, что они могут совершить ошибку, не только вызывает их ярость, но и может свергнуть их в со-

стояние глубокой депрессии, так как за этим «ястребиным фасадом» скрывается не такой железный человек, как кажется на первый взгляд.

Для «ястребов» мир - поле битвы, где они окружены врагами. Но не стоит беспокоиться: они умны, проницательны и энергичны, это прирожденные стратеги. Единственная битва, которую они проигрывают, - это битва с самим собой.

Если вы хотите измениться... Тест «Что вы за птица?» поможет вам понять, что нет общих рекомендаций, что качество, украшающее одного человека, может мешать другому.

Этот тест дает только один из возможных срезов вашей личности, но надемся, что с его помощью вы лучше поняли некоторые свои особенности и взглянули на себя как бы со стороны.

Видимо, вас не все в себе удовлетворяет. Если вы решили измениться, будьте готовы к ситуациям дискомфорта - это неизбежный этап в процессе роста.

Согласие измениться похоже на согласие подвергнуться операции: некоторое время вам будет больно, но зато вы избавитесь от старой болезни.

Освободиться от слабых, нежелательных сторон своей личности, развить ее сильные стороны вам помогут специальные упражнения.

Может показаться, что некоторые задания способствуют формированию отрицательных качеств. Однако вам предлагается выработать умения, а не качества. Качества - это навсегда, а умения - только тогда, когда надо.

Надо ли уметь «бить»? «Бить» - не надо, а «уметь бить» бывает очень даже необходимо.

Что нужно «голубю»

Диагноз и общие предписания. Вам нужно взрослеть и становиться более самостоятельным, начиная жить своей жизнью, нередко вопреки ожиданиям или просьбам окружающих. Нужно учиться быть человеком для себя, а не для других. Вы имеете право быть самим собой. Вам надо разрешить себе многое из того, что пока вы себе не позволяете.

Это не значит, что вам надо стать плохим человеком, но то доброе, которого в вас так много, должно быть надежно защищено.

Упражнение 1. НЕУЛЫБКА

Улыбка - это прекрасно, она всегда украшает человека. Но вас и «ловят» на улыбку: вы улыбнулись - значит, сказали «да». А вы уверены, что это всегда самый правильный ответ?

Чтобы стать более свободным человеком, научитесь не улыбаться в ответ на улыбку, обращенную к вам. Разрешите себе быть и сумрачным, и серьезным.

Упражнение 2. НЕТ

Вам трудно говорить «нет», вы не хотите огорчать человека, ведь он может обидеться или рассердиться на вас. Так вот, вы должны научиться говорить «нет» спокойно и решительно. Во-первых, вы имеете на это право, во-вторых, такое «нет» воспринимается нормально.

Упражнение 3. ЗАХВАТ ИНИЦИАТИВЫ

Учитесь захватывать инициативу в разговоре и в делах.

Упражнение 4. НЕСТАНДАРТНЫЕ ПОСТУПКИ

Вы слишком зависимы от мнений окружающих людей и боитесь выйти за рамки стандартного («как все») поведения. Разрешите себе любые разумные, но нестандартные поступки. На автобусной остановке принято только спокойно стоять, но вам холодно: попрыгайте или сделайте зарядку. Окружающие будут смотреть на вас, как на ненормального? Во-первых, они не правы, а во-вторых, какое вам дело до их взглядов и оценок?

Упражнение 5. ГУБА

Если неодобрительные взгляды окружающих вы выдерживаете все-таки с трудом, надо тренировать свою психическую устойчивость. На улице или в транспорте немного приподнимите верхнюю губу, обнажая десны и зубы, и ваше лицо приобретет неприятное выражение. Разрешите себе быть таким - с некрасивым, неприятным лицом. Упражнение хорошо тем, что вы здесь можете

регулировать «уровень напряжения». Станет тяжело - губу приспустите, не чувствуете напряжения - приподнимите ее.

Упражнение 6. ПОДАРИЮ ТЕБЕ ОЦЕНКУ

Это упражнение и облегчит вам выполнение предыдущих заданий, и сделает вас более свободным внутренне. В жизни и общении учитесь быть не оцениваемым, а оценивающим. Не ждите, пока оценят вас, оценивайте первым сами. Совершая нестандартные поступки, наблюдайте за реакциями окружающих (далеко не все из них будут адекватны и умны). Если вы сделали ошибку и кого-то подвели, не переживайте, а понаблюдайте, как на нее отреагирует этот человек (правильно или нет, умно или нет).

Упражнение 7. СВОБОДА ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

Вы боитесь своими неуместными (особенно отрицательными) эмоциями задеть или огорчить окружающих. Это добрая забота, но именно вам нужно от этой боязни избавиться. Какими бы ни были ваши эмоции, вы имеете на них право. Чаще, свободнее выражайте свои отрицательные эмоции в адрес окружающих или просто в пространство.

Упражнение 8. СВОБОДА ГОЛОСА И МНЕНИЙ

Учитесь говорить громко и уверенно, чаще высказывайтесь категорично.

Упражнение 9. СВОБОДА ОБВИНЕНИЙ

В ответ на обвинение учитесь не оправдываться, а немедленно переходить в контратаку. А то и вовсе не ждите, когда начнут нападать на вас: начинайте с обвинений сами.

Упражнение 10. НАВЕДИТЕ ПОРЯДОК!

Возьмите себе за правило наводить порядок в магазинах и пр. Разрешите себе делать замечания работникам

торговли и службы быта (не важно, будут они эффективны или нет).

Что нужно «страусу»

Диагноз и общие предписания. Ваша холодность, ухудшающая контакты с людьми и ограничивающая восприятие всех красок мира - не от вашей природы, а лишь следствие вашей боязни связей и переживаний. Да, жить бывает больно, но это еще не повод, чтобы не жить вообще. И то, что было так болезненно в детстве и юности, уже не страшно сейчас. Попробуйте открыть себя миру, и мир откроет себя вам! Ваша главная задача - развивать в себе интерес к окружающим людям, научиться их лучше понимать и чувствовать.

Упражнение 11. АССОЦИАЦИИ

Чаще играйте в компании в эту известную игру, когда один выходит, а кого-то загадывают. Отгадчик должен задавать «абстрактные» вопросы, а отвечающий должен думать о загаданном человеке, стараясь ассоциативно связать с ним ответ.

Упражнение 12. ЗАПОМИНАНИЕ ЛИЦ

Выработайте в себе привычку запоминать лица окружающих вас людей. Посмотрите, закройте глаза, попробуйте восстановить все зримо, в деталях. Не получается, что-то «не видите», смотрите снова, чтобы запоминание было полным.

Упражнение 13. А КАК ОН СМЕЕТСЯ?

Глядя на человека, постарайтесь зрительно представить себе, как он смеется или плачет, как объясняется в любви, как выглядит, когда растерян, хитрит, грубит, обижен. Каким он был в три года, каким он будет в старости (видите?).

Упражнение 14. А ЧТО ЭТО ОН?

В компании попробуйте выключиться из суеты и молча послушать других. При этом постарайтесь понять, почему

тот или иной человек говорит или делает это. Что это он: действительно так весел или только притворяется? Почему он молчит? С какой целью он изображает шута: хочет привлечь к себе чье-то внимание, вызвать чей-то интерес?

Упражнение 15. Я ГЛАЗАМИ ДРУГИХ

В различных ситуациях с разными людьми постарайтесь посмотреть на себя глазами вашего собеседника. Какое впечатление вы производите? Что он о вас думает?

Упражнение 16. СОПЕРЕЖИВАНИЕ

В разговоре на личные, волнующие собеседника, темы постарайтесь активно и заинтересованно (не внешне, а внутренне) слушать его, не перехватывая инициативу и не отключаясь, а сопереживая и пытаясь поставить себя на его место.

Упражнение 17. ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ

Попробуйте представить себе, что другой человек - это вы. Поставьте (посадите) себя на его место, примерьте его внешность, проникните в его внутренний мир. Перевоплощитесь: воспроизведите его походку, мимику, движения, постарайтесь чувствовать, как он, и мыслить, как он.

В компаниях чаще берите на себя роль массовика-затейника. Не получается? Учитесь!

Что нужно «ястребу»

Диагноз и общие предписания. Видя в окружающих врагов, вы невольно превращаете в них даже тех, кто мог бы стать вашим другом. Возможных единомышленников вы против их воли делаете своими конкурентами. Чтобы этого не происходило, научитесь быть более терпимым и доброжелательным.

Упражнение 18. УЛЫБКА

Вы должны приучить себя к тому, чтобы доброжелательная улыбка стала обычным выражением вашего лица. Если ее нет, то должна быть готовность к ней. Внутренняя улыбка должна быть всегда.

Упражнение 19. МИР ТЕБЕ

При встрече с любым человеком у вас должна быть первая (внутренняя, установочная) фраза: «Мир тебе!» Подарите это пожелание ему от всей души, от всего сердца. Выходя утром из дому, мысленно скажите это небу, птицам, деревьям. Обнимите какое-нибудь симпатичное дерево.

Если с кем-нибудь начинаете спорить или ссориться, каждые три минуты вспоминайте и повторяйте: «Мир тебе!» Это поможет вам остановиться.

Упражнение-игра 1

Напишите название животного (или птицы), на которое похож изображенный на рисунке человек (рис. 27).

Например, этот человек напоминает нам добродушно-го жирафа.

А теперь проверьте себя. Рассмотрите внимательно рисунки 28-30 и определите, какому человеку какое животное или птица соответствует? Напишите их названия под их рисунками.



Рис. 27

Сравните свой ответ с правильным ответом, данным на с. 56, и подсчитайте ошибки. Несовпадение названия под изображением считается ошибкой.

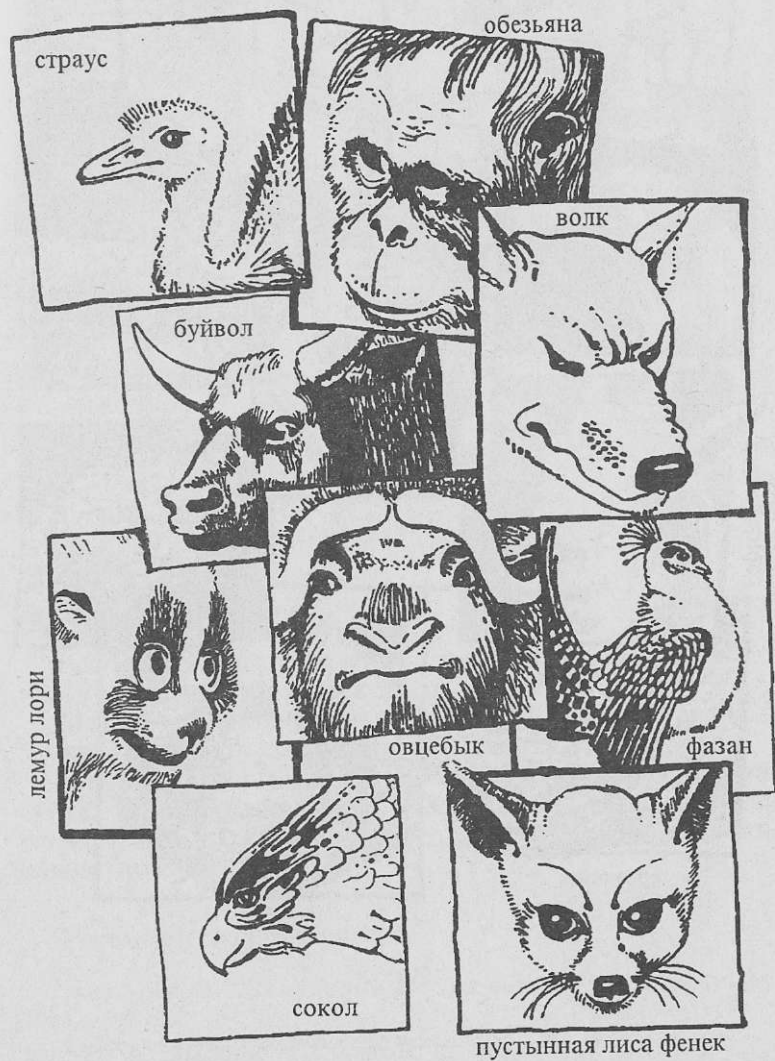


Рис. 28



Рис. 29

Ответы: 1. Сокол. 2. Волк. 3. Овцебык. 4. Фенек.
 5. Страус. 6. Медведь. 7. Филин. 8. Леопард. 9. Верблюд.
 10. Горный козел.



Рис. 30

Упражнение-игра 2

Вспомните своих друзей и знакомых, на каких животных и птиц они, на ваш взгляд, похожи.

Можно использовать картинки из предыдущей игры, а можно придумать других животных и птиц.

Напишите имена друзей и знакомых, а напротив нарисуйте, каких животных и птиц они напоминают. Если сложно нарисовать, то опишите словами. А на кого похожи вы сами?

Рекомендуемая литература

Матюгии И., Чекаберия Е. Запоминание лиц и имен. - М., 1993.- 118 с.

Рабочая книга практического психолога. - М., 1996. - 397 с.

Козлов Н. Как относиться к себе и людям (Практическая психология на каждый день). - М., 1993. - С. 58-71.

Занятие 7

ВОСПРИЯТИЕ ВЕРБАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ОБЩЕНИЯ

Цели и задачи:

формирование умений и навыков по анализу вербальных средств общения: акустические средства общения; идентификация голоса.

Порядок выполнения

Преподаватель знакомит обучающихся с вербальными средствами общения.

Методические рекомендации

Используя приобретенные умения и навыки анализа вербальных средств общения, выявить в беседе следующие характеристики человека:

- умен он или глуп и насколько трезво мыслит;
- образовательный уровень;
- хорошо ли владеет родным языком;
- употребляет ли в своей речи сленг, жаргон;
- из какой среды вышел;
- система взглядов;
- каких принципов и правил придерживается;
- каков его нравственный облик;
- подвержен ли предрассудкам;
- чему доверяет: фактам или слухам;
- умеет ли управлять своими чувствами;
- степень криминальной зараженности личности.

АКУСТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ

К этой группе вербальных средств общения относятся:

- 1) звуковые особенности речи человека;
- 2) вкрапления, которые он вводит в свою речь.

Первые могут быть разделены на индивидуальные и групповые признаки.

К индивидуальным относятся: голос (высота, тембр, громкость), интонация. Групповые (фонетические) признаки включают в себя: а) диалектные черты, позволяющие уточнить происхождение человека; б) иноязычный или профессиональный акцент.

Вторая группа может быть раскрыта через такие показатели, как темп речи, характер, длительность, распределение, устойчивость пауз, покашливание, смех, плач и другие наполнители или выразители чувств и состояний.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ ГОЛОСА

Упражнение. ИДЕНТИФИКАЦИЯ ГОЛОСА В НЕИЗМЕННЫХ И УСЛОЖНЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Обучающимся последовательно демонстрируются фотографии нескольких человек сразу и с помощью магнитофона по очереди (в измененном порядке) воспроизводятся их голоса. Обучающиеся должны указать фотографии людей, которым принадлежит данный голос.

Упражнение повторяется до 6 раз с использованием новых фотографий. При 2-5 повторениях условия выполнения остаются неизменными, при 5-6 они усложняются: предлагается уловить особенности голоса, чтобы узнать его потом, даже если он будет частично изменен. Время демонстрации в пределах 10 с.

На следующем этапе предъявляются все фотографии сразу, но голоса звучат и в оригинале, и в измененном виде (тот же голос, но в ускоренном или замедленном темпе, чрезмерно взволнованный или подчеркнута вялый и т.д.). При 1-3 повторениях число фотографий и голосов последовательно увеличивается до 5-6.

Рекомендуемая литература

Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. - М., 1982, - 192 с.

Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. Человек-оркестр: микроструктура общения. - М., 1993. - 98 с.

Филатова Е. Соционика для вас. Наука общения, понимания и согласия. - М., 1994. - 105 с.

Занятие 8

ВОСПРИЯТИЕ НЕВЕРБАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ

Цели и задачи:

формирование умений и навыков восприятия невербальных средств общения.

Порядок выполнения и методические рекомендации

Обучающиеся изучают невербальные средства общения по работам: А. Пиза, А. А. Бодалева, В. Н. Лабунской, Э. Цветковой, Т. В. Щекина, Н. Эдельмана и др.

Как известно, большое значение невербальному общению своих пациентов придавал Зигмунд Фрейд. В клинических отчетах, историях болезней он блестяще описывал мельчайшие особенности невербального языка своих пациентов. Фрейд отмечал, что «нет такой тайны, которую бы мог скрыть простой смертный. Губы его сомкнуты, но он пробалтывается кончиками пальцев. Из всех его порвется наружу признание. Поэтому задача заключается в том, чтобы увидеть самое сокровенное и разгадать его»¹.

Диагностическая ценность жестов заключается в их спонтанности и непосредственности, поскольку человек едва ли осознает, что он жестикулирует. Например, свободная жестикуляция свидетельствует об ощущении психологического комфорта, о чувстве безопасности, положительном отношении к собеседнику. Жестикуляция изменяется в случае эмоционального подъема или волнения, когда происходят значимые для человека события². «Скупая» жестикуляция или полное ее отсутствие могут говорить о замкнутости человека, нежелании общаться.

Изучая жесты, мимику и другие характеристики внешнего облика человека (манеру ношения одежды, приветствия, поведение во время беседы и т. д.), можно сделать вывод о степени выдержанности, скромности или, наоборот, о вульгарности, импульсивности, естественном или демонстративном поведении. В то же время следует учитывать, что специфичность мимики и жестов зависит от того, каково положение человека и какую из групп он представляет. Так,

¹ Фрейд З. Психология бессознательного. - М., 1990. - С. 105.

² См.: Кирилленко Г. Л. Проблема исследования жестов в зарубежной психологии // Психологический журнал. - 1987. - Т. 8. - № 4. - С. 138.

лица, входящие в авторитетные группы, нередко намеренно бравирует независимостью, самостоятельностью, даже наглым поведением, прибегают к принятым только в данной группе жестам и мимике, вносят изменения в одежду и т.п.

Диагностическим признаком психологической дистанции между людьми является наличие в процессе общения так называемых доречевых жестов. Жесты, предшествующие речевым высказываниям, указывают на доверие и взаимопонимание и, наоборот, их отсутствие свидетельствует о настороженности.

В случае расхождения между вербальными и невербальными проявлениями соответствовать истинной позиции человека будут невербальные. Скрыть истинные отношения легче всего при помощи вербальных средств: слов, голоса, интонации, а труднее - при помощи невербальных средств общения.

Характерной позой при общении людей является перекрещивание рук и ног в положении сидя на стуле. Перекрещенные руки обычно лежат на коленях. Эта поза является защитным барьером. Перекрещивание ног является признаком негативного или оборонительного характера.

В конфликтных ситуациях наиболее распространенными позами являются такие, когда руки сжаты в кулаки, опущены вдоль туловища или подняты до уровня груди.

Открытые жесты (нескрещенные и незамкнутые позиции рук и ног) - свидетельство психологической открытости, желания общения и продуктивных контактов.

Проявляя различную экспрессию, искусно имитируя свои состояния (подавленности, сдержанности, оптимизма), субъект инсценировки стремится замаскировать свое действительное психическое состояние в данный момент и свое отношение к сложившейся ситуации и ее отдельным элементам.

Психолог должен уметь прибегать к рефлексии, то есть размышлять за другое лицо, сочетая эту мыслительную работу с анализом собственных рассуждений.

В данном случае психолог «погружается» в своего партнера, встает на его позицию, примеряет на себя его маску, изучает «Я-концепцию» человека, чтобы понять, как данный субъект видит себя, представляет свои достоинства и недостатки, свое отношение к ситуации.

При беседе важно поставить перед собой ряд вопросов: «О чем говорит сдержанность, спокойствие (несдержанность, тревожность этого человека)?»; «Какую роль он пытается играть?»; «Почему именно эту роль?»

«Характер человека-это его жесты»¹.

Тот кто занимался языком жестов, знает, какого огромного внимания требует наблюдение за поведением людей. Мы изучаем человека не для того, чтобы манипулировать им, а чтобы уметь с ним контактировать.

Руки

Открытые ладони - честность, открытость. Ладонь, повернутая вверх, - просящий жест. С такой позицией легче добиться выполнения просьбы, так как она не демонстрирует давления со стороны того, кто просит.

Ладонь, повернутая вниз (смотрит в пол), - властность. Со стороны того, кто использует подобную позицию, ощущается психологическое давление.

Жесты оценки: рука у щеки - задумчивость, мечтательность; подбородок опирается на ладонь, указательный палец вытягивается вдоль щеки, остальные пальцы ниже линии рта - жест критической оценки (подождем - увидим).

Руки, скрещенные на груди, - попытка спрятаться, отгородиться от ситуации. Негативная реакция.

Скрещенные на груди руки со сжатыми в кулаки ладонями - усиленный жест скрещения рук. Враждебное отношение. Возможность психической атаки. Скрещенные руки с пальцами, плотно обжимающими предплечья (обхватывание рук), - негативно подавленное отношение к ситуации.

Скрещенные руки с позицией больших пальцев, вертикально направленных вверх, - чувство защиты (перекрещенные руки), уверенность (демонстрация больших пальцев).

Одна рука перехватывает другую, опущенную вдоль тела, в области предплечья, локтя или плеча - самоконтроль.

Руки свободно опущены, но одна как бы пожимает другую - попытка сохранить эмоциональное спокойствие.

Одной рукой человек делает такой жест, будто поправляет пуговицу на рукаве другой руки, браслет часов, манжету, - скрытая нервозность.

Человек двумя руками держит букет цветов, сумочку (женщины), чашку с чаем и т.п. - попытка скрыть внутреннее напряжение, нервозность.

¹ См.: Цветкова Э. Тайные пружины человеческой психики, или как расширить сферу своего влияния. - М., 1993. - С. 26, 27; Щекин Г.В. Визуальная психодиагностика. - М., 1992.-С. 17-19.

Переплетенные пальцы, сцепленные руки - негативное отношение.

Пирамида - ладони направлены друг к другу, кончики пальцев смыкаются - уверенность, уверенное отношение к чему-либо.

Одна рука обхватывает другую в области ладони - самоуверенность, властность, чувство превосходства.

Руки соединены за спиной, подбородок поднят вверх - типичная авторитарная поза.

Одна рука обхватывает запястье другой - попытка самоконтроля.

Одна рука перехватывает верхнюю часть предплечья другой руки - попытка самоконтроля, но выраженная сильнее, чем в предыдущем случае.

Роль большого пальца - демонстрация агрессивности, силы, напора, чувство превосходства.

Руки в карманах, большие пальцы снаружи - уверенность, самомнение, атакующий жест. У женщин - агрессивия, доминирующий характер.

Большие пальцы, торчащие из задних карманов, - доминирующий характер.

Рукопожатия

Ладонь, повернутая вверх (ладонь снизу - под ладонью партнера), - готовность подчиниться, бессознательный сигнал того, что доминирование признается.

Ладонь, повернутая вниз (ладонь сверху - на ладони партнера), - стремление к доминированию, попытка взять ситуацию под контроль.

Ладонь ребром вниз (вертикальное положение) - позиция равенства.

Способ нейтрализации доминирующей позиции: если ваша ладонь оказывается внизу, сделайте шаг навстречу партнеру. Во время приближения положение вашей ладони, естественно, изменится и автоматически примет вертикальное положение.

Рукопожатие «перчатка» (две ладони обхватывают одну ладонь собеседника) - стремление показать свою искренность, дружелюбие, доверительность.

Ноги

Носок ноги - показатель заинтересованности - своим направлением указывает на того, в ком человек заинтересован или кого находит привлекательным.

Широко расставленные ноги:

1) в позиции стоя: агрессия, в том числе и сексуальная.

2) в позиции сидя: уверенность, внутренняя расслабленность, демонстрация сексуальности.

Перекрещивание ног (нога за ногу) - защита, тенденция к замкнутости. (В целом жест интерпретируется в зависимости от контекста ситуации. К примеру, во время длительной лекции слушатель в зале может использовать подобную позицию для удобства.)

Перекрещенные ноги и перекрещенные руки - неодобрение, неприятие, усиленная защита.

Американская позиция «четверка» (лодыжка одной ноги лежит на колене другой ноги) - активность, уверенность, самоуверенность.

Перекрещенные ноги и сцепленные на коленях пальцы - самососредоточение, замкнутость.

Перекрещенные лодыжки - защита, напряжение, негативное отношение, нервозность, страх.

Голова

Голова держится прямо или чуть приподнята - нейтральная позиция.

Голова чуть приподнята, веки немного прикрыты или уголки глаз прищурены, взгляд направлен вниз - высокомерие, пренебрежение, превосходство.

Голова немного наклонена в сторону - проявление интереса.

Голова чуть опущена, взгляд исподлобья - неодобрительное отношение к ситуации, настороженность.

Руки за голову в сочетании с позицией ног «четверка» - стремление демонстрировать владение ситуацией, самоуверенность, чувство превосходства.

Наклонение головы - выражение уважения, некоторого рода подчинения.

Покачивание головой - отрицание, колебание, несогласие.

Вскидывание головы - презрение.

Зрачки

Расширенные - волнение, удовольствие, проявление интереса, в том числе сексуального. Суженные - негативная реакция, неприятие.

Взгляд

Направлен в центр лба и не опускается ниже глаз собеседника - деловой взгляд.

Распределяется между глазами и ртом - светский взгляд.
 Скользит от глаз по телу и обратно - интимный взгляд.
 Взгляд искоса в сочетании с улыбкой - заинтересованность;
 в сочетании с опущенными бровями - враждебность.
 Частое моргание - признак защиты, растерянности.

Руки и лицо

Почесывание подбородка - размышление и оценка.

Захватывание носа в щепоть чуть ниже переносицы в сочетании с закрытыми глазами - сосредоточение (рис. 31).

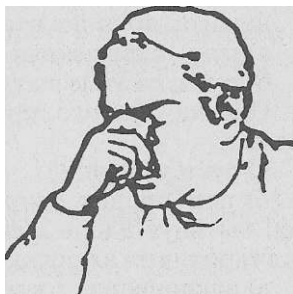


Рис.31

Руки у щеки - щека опирается на сложенные в кулак пальцы, а указательный палец выпрямлен по направлению к виску - размышление, задумчивость.

Указательный палец касается носа, остальные прикрывают рот - подозрительность, скрытность, недоверие (рис. 32).

Касание или потирание носа - лживость со стороны того, кто это делает.

Указательный палец касается щеки, а остальные располагаются под подбородком - критическая оценка (рис. 33).

Рука поглаживает шею - недовольство, отрицание, гнев, защитный жест.

Потирание уха - нетерпение, желание перебить. Нервозность.



Рис. 32

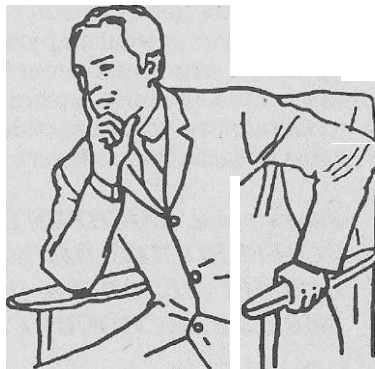


Рис. 33

Лицо чуть склонено вбок и опирается на ладонь или кулак, так называемая телефонная поза - внутренний монолог, скука.

Жесты человека с точки зрения окружающих

Открытость демонстрируется с помощью:

- а) раскрытых рук (ладонями вверх);
- б) расстегивания или снятия пиджака.

Защита, оборона отражается через такие жесты, как:

- а) руки, скрещенные на груди;
- б) руки, сжатые в кулаки или замок.

Оценка другого проявляется с помощью следующих жестов:

- а) руки у щеки;

б) подбородок опирается на ладонь, указательный палец вытянут вдоль щеки, остальные пальцы ниже линии рта (критическая оценка);

- в) наклоненная голова - интерес.

Принятие решения может сопровождаться:

а) почесыванием подбородка («хорошо, давайте подумаем»);

б) пощипыванием переносицы (глубокая сосредоточенность, напряженные размышления).

Подозрительность и скрытность проявляются через такие жесты, как:

- а) закрывание рта руками;
- б) отведение глаз в сторону или взгляд искоса;
- в) потирание носа.

Тактильные средства общения

Эта группа невербальных средств общения используется реже других и менее других изучена и описана. Можно утверждать, что прикосновение к другому человеку в различных проявлениях может в очень серьезной степени способствовать установлению контакта с собеседником и в целом воздействию на него.

Упражнение. ВОСПРИЯТИЕ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПАНТОМИМИКИ, ХАРАКТЕРНЫХ ПРИМЕТ ЧЕЛОВЕКА ПО ФРАГМЕНТУ ВИДЕОЗАПИСИ ИЛИ СЕРИИ ФОТОГРАФИЙ

Обучающимся предъявляется короткий фрагмент видеозаписи или серия из 3-5 фотографий, передающих осо-

бенности одежды, поведения, походки, позы, жестов человека.

Дается задание внимательно посмотреть фрагмент (фотографии) и описать характерные особенности человека.

Задание повторяется 8-10 раз на разных фотографиях: мужчины, женщины, подростка, представителей разных национальностей, в зимней и летней одежде и др. Первые 4-5 раз упражнения выполняются в ходе группового обсуждения: один участник рассказывает, а другие дополняют, корректируют его. Последующие упражнения выполняются каждым индивидуально.

Рекомендуемая литература

Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. - М., 1982.-192 с.

Лабунская В.А. Психология межличностного познания. - М., 1991.- 144 с.

Филатова Е. Соционика для вас. Наука общения, понимания и согласия. - М., 1994. - 105 с.

Занятие 9

ИДЕНТИФИКАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

Цели и задачи:

сформулировать умения оценки личностных особенностей человека.

Порядок выполнения

Вначале обучающиеся идентифицируют психические состояния человека, а затем оценивают его личностные характеристики.

Методические рекомендации даются в упражнениях.

Как известно, восприятие - субъективный образ предмета, явлений или процесса, непосредственно воздействующего на анализатор или систему анализаторов.

Когда речь идет о восприятии человека человеком, то имеется в виду процесс психологического восприятия людьми друг друга в условиях непосредственного общения. Этот процесс включает в себя все уровни психического отражения (начиная от ощущений и кончая мышлением) и в этом смысле подчиняется его общим закономерностям, но в то же время имеет и существенное своеобразие. Можно сказать, что восприятие одного человека другим означает оценку внешних признаков и объяснение на этой основе поступков. В этом процессе воспринимающий субъект как бы находит ответы на следующие вопросы: кто он - воспринимаемый субъект, что и как он делает, каковы мотивы его поступков.

Важную роль в интерпретации поведения человека играет анализ его внешности¹.

Внешность - это совокупность анатомических, функциональных и социальных признаков человека, доступных конкретно-чувственному на те признаки внешности человека, которые дают ориентиры для его оценки. Необходимо различать в этой связи:

- 1) анатомические признаки внешности;
- 2) функциональные;
- 3) социальные.

¹ См.: Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. - М., 1992.

При восприятии нового для себя человека главное внимание субъект уделяет таким особенностям внешности, которые дают максимум информации о психических свойствах личности: экспрессии лица и выразительным движениям тела. Доминирующими элементами человеческого лица являются волосы (прическа) и глаза. В качестве отличительного признака может выступить любой из компонентов внешности, который наиболее ярко выделяет конкретного человека из ряда других. В данном случае речь идет о так называемых особых приметах.

Современная психология рассматривает проблему познания личности по ее внешности в рамках взаимосвязи внешности и личностных свойств.

В связи с этим можно выделить четыре основных способа познания личности на основании трактовки внешности:

1) аналитический, когда каждый из элементов внешности связывается с конкретными психологическими свойствами (например, плотно сжатые губы - с «высоким уровнем волевого развития»);

2) эмоциональный - качества личности приписываются человеку в зависимости от эстетической привлекательности его внешности;

3) перцептивно-ассоциативный - человеку приписываются качества другого, внешне похожего на него;

4) социально-ассоциативный - человеку приписываются качества того социального типа, к которому он отнесен на основе восприятия его внешности¹.

Содержание восприятия зависит от характеристик как субъекта, так и объекта восприятия. Дело в том, что всякое восприятие в то же время есть и взаимодействие, причем имеющее две стороны: оценивание друг друга и изменение каких-то характеристик, свойств. Каждый из участников общения, оценивая другого, стремится построить определенную систему объяснения его поведения.

При этом восприятие внешности человека зависит в первую очередь от общего отношения субъекта к воспринимаемому. В случае кратковременных контактов первое впечатление и мнение о человеке, составленное по восприятию его внешности, часто является решающим. Большую роль здесь играет рефлексия - анализ поступков объекта восприятия как бы «за него».

¹См.: Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком.

Обычно люди не знают (или знают недостаточно) действительные причины поведения другого человека, поэтому они начинают приписывать их друг другу. Приписывание осуществляется на основе сходства поведения воспринимаемого лица с другим человеком или анализа собственных мотивов и во многом зависит от установки, которая влияет на формирование первого впечатления о незнакомом человеке (в частности, создаются ходячие представления о его внешности и психологических свойствах).

Рассмотрим наиболее типичные искажения в процессе познания человека человеком:

1) «эффект ореола» означает влияние общего впечатления о человеке на восприятие и оценку частных свойств его личности. Если общее впечатление о человеке благоприятное, то его положительные качества переоцениваются, а отрицательные - либо затушевываются, либо так или иначе оправдываются. И наоборот, если общее впечатление отрицательное, то даже благородные поступки не замечаются или истолковываются как своекорыстные. В повседневной жизни это явление называют «приклеиванием ярлыков»;

2) «эффект последовательности» состоит в том, что на суждение о человеке наибольшее влияние оказывают те сведения, которые предъявлены в первую очередь, а если дело касается знакомого человека, то самые последние сведения о нем;

3) «эффект проекции» - неосознаваемая тенденция переносить (проецировать) нежелательные для себя качества и свойства на другого человека;

4) «эффект снисходительности» - щедрая, излишняя благожелательность, то есть не критичность при оценке другого человека.

Конечная цель познания людьми друг друга, как уже говорилось, заключается в установлении взаимопонимания.

Правильное понимание другого человека связывают с наличием эмпатии, способности эмоционально (а не только рационально) воспринимать другого человека, проникать в его внутренний мир, сопереживать ему. Эмпатия значительно облегчает общение людей в тех случаях, когда надо представить себя на месте другого, учесть его переживания.

На восприятие человека человеком оказывают влияние и чувства. Положительные чувства способствуют идентификации, познанию людьми друг друга, установлению контакта между ними, и наоборот, отрицательные чувства противодействуют этому.

В ходе исследований, проведенных психологом В.В. Знаковым, выявлена зависимость восприятия человеком других людей от возрастных, половых, профессиональных и других особенностей¹.

Схема экспериментов проста: объектом восприятия было лицо другого человека или его внешность в целом, которую испытуемые должны были описывать словами. В ходе опытов было выявлено следующее:

1) объективно воспринимаемые черты физического облика другого человека могут в значительной степени трансформироваться и даже искажаться под влиянием сложившейся самооценки, уровня притязаний и характера взаимоотношений воспринимающего с воспринимаемым;

2) имея перед собой один и тот же объект восприятия - внешность другого человека, люди видят его под разными углами зрения, выделяют разные стороны и свойства.

На точность восприятия различных объектов могут негативно влиять следующие факторы:

1) отсутствие необходимой психологической подготовки;

2) определенные индивидуальные психические особенности, недостаточное развитие внимания, памяти, мышления;

3) предвзятое, тенденциозное отношение к объектам восприятия и познания.

Поэтому обучающиеся должны постепенно изучать закономерности восприятия и познания людей.

Психологические умения и навыки восприятия человека человеком могут сформироваться только в процессе многократных тренировок.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Упражнение 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАЗЛИЧИЙ В ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ ЧЕЛОВЕКА

Обучающимся одновременно демонстрируются две фотографии лиц, находящихся в разных психических состояниях, и предлагается найти различия.

¹ См.: Знаков В.В. Методологический анализ одного направления исследований межличностного познания // Психологический журнал. - 1984. - № 2. - С. 17-24.

Упражнение повторяется 10-20 раз с использованием новых фотографий. В качестве сходных по внешним признакам фотографий используются следующие пары: рабочая сосредоточенность - внимательное наблюдение; спокойствие - безразличие; наигранная веселость - действительная радость; уважительное отношение - подхалимство (заискивание) и т.д. При первых десяти повторениях ответ дает один человек, а вся группа участвует в обсуждении. Заключительную оценку дает преподаватель. В последующем упражнение может выполняться письменно индивидуально каждым обучающимся.

Упражнение 2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИЗНАКОВ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА

Последовательно демонстрируются 5-6 фотографий лиц и предлагается определить, в каком психическом состоянии находится каждый из них, а также назвать признаки, свидетельствующие об этом.

Обучающимся рекомендуется использовать рисунки психических состояний радости, горя, взволнованности, хитрости, лжи, злобы, спокойствия, рабочей сосредоточенности, внимательного наблюдения, упадка духа, напряжения-, боли, равнодушия, злорадства, затаенной злости и др. При определении признаков психических состояний внимание обращается на выражение глаз, мимические движения рта, лица в целом.

Первые повторения упражнения выполняются групповым способом, последующие - индивидуально.

Упражнение 3. ИДЕНТИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПО ГОЛОСУ

Предлагается идентифицировать голос в простых и усложненных условиях.

Обучающимся последовательно демонстрируются фотографии пяти лиц и с помощью магнитофона воспроизводится голос каждого в течение 10-15 с. Обучаемые должны определить психическое состояние говорящего.

Затем демонстрируются все фотографии сразу и по очереди воспроизводятся голоса. Обучаемые должны указать фотографии лиц, которые находятся в том или ином состоянии.

Упражнение повторяется до пяти раз с использованием каждый раз новых фотографий и голосов.

При 2-5 повторениях задание слушателям усложняется: им предлагается уловить особенности эмоционального состояния по голосу, даже если он будет частично изменен. Время экспозиции не превышает 10 с.

Затем предъясняются все фотографии сразу, но голоса демонстрируются и в оригинале, и в измененном виде.

Упражнение 4. ИСКУССТВО ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ

Встаньте перед зеркалом, максимально растяните углы рта - «рот до ушей», затем максимально вытяните губы «трубочкой» и повторите это 10-15 раз. Потренируйте свою улыбку перед зеркалом. Улыбка радостная - «приятная встреча», утешительная - «все будет хорошо», счастливая - «какой успех», удивленная - «не может быть», огорченная - «как же так». Посмотрите себе в глаза и выразите одними глазами: огорчение, радость, осуждение, восхищение. А теперь поработайте не только глазами, но и бровями. Изобразите состояния строгой сосредоточенности, недовольства, удивления, осуждения.

Сделайте теплое, радужное выражение лица, а затем пасмурное, а после этого грозное. Повторите переход несколько раз. Глядя в зеркало, с помощью жестов и мимики решите следующие задачи: прогоните, пригласите, оттолкните человека. Остановите, приласкайте, предупредите его, попросите у него прощения. Выразите одним жестом отвращение, ужас, нежность, благодарность. Насколько это вам удалось?

Выражение лица сильнее всего подчеркивают:

- а) уголки глаз;
- б) брови (нахмуренные или поднятые);
- в) сморщивание лба.

Взгляд - ключевой элемент невербальной коммуникации. Как правило, именно взглядом собеседник выражает интерес к разговору. Бегающий взгляд чаще всего говорит о скуке или желании взять слово; пристальный взгляд, устремленный прямо в глаза собеседника, - об агрессивности; упорный взгляд - о решительности; взгляд пронизывающий и останавливающийся на человеке, пытающемся выделиться, говорит об оценке или предупреждении.

Жесты:

палец, указывающий на другого человека, воспринимается как более агрессивный жест, чем раскрытые и обращенные к нему ладони;

покачивание головой, ее наклон к плечу или в сторону собеседника - явный признак интереса;

помещенные на бедре руки чаще всего выражают чувство власти, доминирования;

прямая посадка, слегка откинута назад голова, поднятый подбородок и опущенные уголки губ - презрение или погруженность в свои мысли, притязание на доминирование;

жесты и телодвижения свидетельствуют о степени внутренней напряженности. Скованная или негнущаяся походка и порывистые излишние жесты чаще всего связываются с подчиненностью. Расслабленность тела со свободно висющими руками и свободные движения бедер, придающие походке упругость, расцениваются как признаки доминирования.

Как правило, именно доминирующая личность берет в свои руки инициативу в ситуациях, в которых участвуют и другие люди. Например, если человек стоит к вам лицом, а не боком, то он выражает большую открытость.

Неприятнь у сидящего проявляется в напряжении тела, а расслабление тела и наклоны вперед выражают симпатию.

Голос выражает чувства и различается по высоте, тембру, силе и частоте. Так, спокойный голос снимает напряжение и пробуждает интерес, а «взвинченный» воспринимается как признак агрессивности.

Речь. При описании речи указываются ее особенности: медленная, быстрая, спокойная, возбужденная, отрывистая, внятная или невнятная, с дефектами произношения (картавость, заикание, шепелявость, косноязычие), наличие акцента, интонация, фразеологические и лексические особенности.

СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ

Многочисленные стереотипные особенности выполнения тех или иных привычных действий (например, манера прикуривать, держать и тушить сигарету, здороваться, поправлять прическу, смеяться, выражать восторг) также имеют идентификационное значение, и пренебрегать ими

при определении индивидуально-психологических особенностей человека не следует. Сформировавшийся у человека стереотип привычных действий является, как правило, устойчивым идентификационным комплексом. Но в отличие от анатомических признаков, характеризующихся высокой степенью устойчивости, функциональные признаки могут быть легко изменены в момент их восприятия (человек может изменить голос, походку).

«Особые приметы» и «броские признаки». «Особые приметы» - это различные анатомические и функциональные, редко встречающиеся и высокоустойчивые аномалии.

К анатомическим «особым приметам» относятся размерные несоответствия частей тела человека, цветовые аномалии, телесные наросты, шрамы и другие резко выраженные отклонения от нормального анатомического строения тела: укороченности, атрофии и контрактуры конечностей, искривления позвоночника, горб, рубцы, родимые пятна, бородавки, следы оспы, стойкие опухоли и мозоли, необычный цвет кожи, хронические кожные заболевания.

Функциональные «особые приметы» составляют резкие отклонения от нормальных положений и движений отдельных частей тела человека: хромота, размахивание при ходьбе только одной рукой, тик, ярко выраженные дефекты произношения (например, заикание) и т.д.

«Броские признаки» также могут быть анатомического и функционального происхождения. К ним относятся наиболее выраженные, запоминающиеся функциональные признаки (например, необычная манера размахивания руками при ходьбе) и броские анатомические признаки, расположенные на открытых участках тела (слишком крупный нос и т.п.).

«Особые приметы» и «броские признаки» детально описываются по их расположению, степени выраженности, размерам, форме, направлению, а некоторые, кроме того, и по характеру поверхности и цвету.

Одежда и личные предметы. Одежда, обувь, кольца, браслеты, ожерелья, серьги, наручные и карманные часы, мундштуки, зажигалки и тому подобные предметы являются непостоянными, легко заменяемыми, однако их идентификационное значение может быть велико. Дело в том, что при определенных условиях наблюдения они могут лучше восприниматься и сохраняться в памяти, чем анатомические признаки внешности при отсутствии «броских примет».

Осанка. Привычное положение туловища, головы и рук может быть различным. Если судить по положению туловища, осанка бывает напряженной, подтянутой, свободной и распушенной. Голову можно держать прямо или она может быть откинута назад, наклонена вперед, набок - вправо или влево. Осанку характеризует также положение рук: одни люди привыкли держать руки в карманах, другие - за бортом пальто или пиджака, на бедрах, вдоль туловища, на груди и т.д.

Походка выражает особенности стереотипных движений тела человека при ходьбе. Она бывает медленной, быстрой, легкой, тяжелой, твердой, шатающейся, вразвалку, подпрыгивающей, с большой или малой длиной и шириной шага, с большим или малым разворотом стопы, может сопровождаться размахиванием руками.

Жестикуляция представляет собой комплекс движений, сопровождающих устную речь. Она характеризуется главным образом движениями рук, а также привычными движениями головы, всего тела человека или отдельных его частей при разговоре (например, пожимание плечами).

Мимика - привычные движения мышц лица - может быть очень развитой или маловыразительной. В «словесном портрете» ее особенности указываются конкретно.

Ответьте на следующие вопросы:

1. Как по внешности можно определить принадлежность человека к той или иной категории?

2. Исходя из вашего жизненного опыта, опишите признаки, по которым вам приходилось выделять тех или иных лиц.

3. Какие ошибки могут быть допущены при восприятии другого человека?

4. Имеются ли у данного человека характерные особенности поведения, присущие определенной категории людей? Если да, то опишите их.

Ответ изложите по следующей схеме:

а) речь, б) жесты, в) походка, г) одежда, д) мимика, е) другие признаки внешности.

ПРИЕМЫ НАБЛЮДЕНИЯ И ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

Существуют различные приемы и способы наблюдения и интерпретации различных поведенческих реакций лю-

дей, на основании которых с известной степенью вероятности можно судить о типологических особенностях личности, об интеллектуальной сфере человека, степени его возбудимости и т.д.

***Упражнение!. ОЦЕНКА ПУТЕМ
НАБЛЮДЕНИЯ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ
ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ***

При изучении типологических особенностей можно сделать заключение о силе, подвижности и уравновешенности нервных процессов на основании поведенческих реакций.

О силе возбудительного процесса можно судить по следующим показателям: умение преодолевать трудности в работе, упорство в достижении цели, стремление к самостоятельности в поступках, способность быстро мобилизовать себя в случае неудачи и т.д. Основанием для отнесения к «слабому» типу являются противоположные показатели.

О силе тормозного процесса свидетельствуют следующие показатели: сдержанность в поступках и в разговоре даже в психотравмирующей ситуации, умение хранить интересные новости, неторопливость в принятии решений, скупая пантомимика и т.д.

О подвижности нервных процессов судят по следующим показателям: преимущественно быстрый тип деятельности, легкость и активность в установлении контактов, быстрая адаптация к новой обстановке, живая речь, мимика, общая подвижность.

***Упражнение 2. ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СФЕРЫ***

Объектом оценки в данном случае является не наличие знаний по тому или иному вопросу, а умение оперировать наличной информацией и логично излагать мысли. В ситуации общения может быть обращено внимание на следующее: отсутствие системности в изложении какого-либо материала; поверхностный анализ фактов, явно необоснованные заключения и утверждения; отсутствие чувства юмора, неспособность понять переносный смысл выражений.

Упражнение 3. ОЦЕНКА ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

При изучении организаторских способностей внимание обращается на умение планировать работу и контролировать ее выполнение, налаживать контакты с руководителями, коллегами, подчиненными, на умение прислушиваться к другим мнениям, учитывать разумные советы при принятии решений, предвидеть их результаты, а также на требовательность и способность увлечь за собой людей.

Особое внимание обращается на признаки психопатических черт характера: бессмысленное упрямство; чрезмерно неустойчивое поведение; конфликтность; злобность; позерство; эгоцентризм; самоунижение; пугливость; бравоирование угрозами самоубийства; выраженная неупорядоченность и неорганизованность поведения; гипертрофированный педантизм.

Упражнение 4. ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВОЗБУДИМОСТИ

О повышенной эмоциональной возбудимости можно судить по:

- ярким мимическим реакциям (в частности, по хоботовому рефлексу - губы вытянуты вперед трубочкой);
- выраженности пантомимики;
- сильному тремору (дрожание рук, ног, щек, век);
- выраженным реакциям позы (особенно скованности);
- заметным изменениям артикуляции речи;
- суетливости, несдержанности и другим признакам.

Условные оценки внешних проявлений эмоций приведены в табл. 1 (В.А.Лабунская, 1986).

Таблица 1

Условные оценки внешних проявлений эмоций по пятибалльной шкале

Характер эмоциональных проявлений	Условная оценка
<i>Мимика</i>	
Спокоен, уверен в себе, дыхание ровное	5
Слегка взволнован, нахмурены лоб, брови, уголки губ приподняты, губы сжаты, дыхание учащенное, но ритмичное	4

Характер эмоциональных проявлений	Условная оценка
Заметно взволнован, брови высоко подняты, зубы сжаты, уголки губ опущены, дыхание учащенное и неритмичное	3
Сильно взволнован, зубы сжаты, желваки «играют», рот неестественно открыт, уголки рта опущены, заметная асимметрия мимики, резкое учащенное дыхание	2
Очень напряжен, оскал зубов, губы вытянуты вперед трубочкой, сосательные движения	1
<i>Скованность</i>	
Координированные «легкие» движения	5
Координированные движения, но с некоторыми заметными усилиями	4
Движения заметно напряжены, плечи слегка приподняты, некоторая «неуклюжесть»	3
Заметная скованность, отдельные движения сопровождаются движениями всего тела, явная раскоординированность	1-2
<i>Тремор</i>	
Тремор отсутствует	5
Небольшой тремор пальцев	4
Заметный тремор рук	3
Тремор рук и ног	2
Тремор ног, рук и лица	1
<i>Вазомоторные реакции</i>	
Обычная окраска лица	5
Слегка покраснел или побледнел	4
Заметно покраснел или побледнел	3
Покрылся пятнами	2

Упражнение 5. ЭКСПРЕССИЯ ЛИЦА

Из серии рисунков подберите лица со следующей экспрессией:

1. Человек смотрит прямо в глаза, при этом его глаза широко открыты, губы твердо сжаты, брови нахмурены.
2. Человек с хорошими манерами, «младенческим» взглядом.
3. Глаза смотрят вниз, лицо повернуто в сторону.
4. Человек искренне улыбается.

Проведите их психологический анализ, используя табл. 2 (В.А.Лабунская, 1991) и табл. 3.

Таблица 2

Описание мимических признаков эмоциональных состояний

Части и элементы лица	Мимические признаки эмоциональных состояний					
	Гнев	Презрение	Страдание	Страх	Удивление	Радость
Положение рта	Открыт	Закрыт		Открыт	Закрыт	
Губы	Уголки губ опущены			Уголки губ приподняты		
Глаза	Раскрыты или прищурены	Сужены	Широко раскрыты	Прищурены и раскрыты		
Яркость глаз	Блестят		Тусклые	Блеск глаз не выражен		Блестят
Положение бровей	Сдвинуты на переносице			Подняты вверх		
Брови	Внешние уголки бровей подняты вверх		Внутренние уголки бровей подняты вверх			
Лоб	Вертикальные складки на лбу и переносице			Горизонтальные складки на лбу		
Подвижность лица	Динамичное		Застывшее			Динамичное

Опорные элементы и их признаки

Эмоции	Голова	Брови	Глаза	Рот
Радость (1)	Отклонена назад	Приподняты, поперечные складки на лбу сглажены	Сужены, радиальные складки у наружного угла	Уголки приподняты
Внимание произвольное (2)	Прямая или наклонена к объекту	Приподняты дугообразно, поперечные складки на лбу	Расширены, взгляд фиксирован	Приоткрыт
Внимание произвольное (3)	Прямая или наклонена в бок, иногда вперед	Сдвигание и опускание бровей, продольные складки между ними	Сужены, взгляд фиксирован	Поперечно растянут
Удивление (4)	Неподвижна	Приподняты, поперечные складки на лбу	Расширены, взор на объект	Приоткрыт
Безразличие (5)		Занимают горизонтальное положение	Полуопущены, взгляд в сторону	
Презрение (6)	Закинута назад	Приподнимание дугообразно изогнутой одной брови; поперечная складка на лбу	Веки иногда опущены, глаза смотрят вниз	Нижняя губа опущена

Психологическая идентификация состояния человека осуществляется путем наблюдения за выражением его лица, глаз, жестами и позой, темпоинтонационными особенностями голоса, паузами речи.

Обратим внимание на содержание процесса социальной перцепции (три основные группы компонентов)¹:

1. Невербальный уровень:

а) первые впечатления;
б) физический облик (конституциональное строение);
в) оформление внешности (манера одеваться и прическа);

г) общая привлекательность;

д) яркие черты;

е) экспрессия лица (мимика, взгляд);

ж) пантомимика (жесты, телодвижения, позы);

2. Вербальный уровень:

а) восприятие по голосу;

б) восприятие по речи;

в) первая встреча.

3. Общение и восприятие в процессе совместной деятельности, сотрудничества.

Решающее значение имеет умение быстро оценивать человека, которого вы впервые видите, по следующим критериям:

а) какова его самооценка;

б) каков склад его ума;

в) обладает он сильным или слабым энергетическим потенциалом?

г) наделен ли он качествами руководителя;

д) какие эмоции в нем преобладают;

ж) указывают ли особенности его личности на возможный надлом;

з) каково его психическое состояние; присущ ли ему комплекс неполноценности, склонен ли он к депрессиям.

Упражнение 6. ОЦЕНКА ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА ПО РЕЗУЛЬТАТАМ БЕСЕДЫ С НИМ

ФИО_

Возраст_

¹ См.: Практикум по общей и экспериментальной психологии / В. Д. Балин, В. К. Гайда и др.; Под общ. ред. А. А. Крылова. - М., 1987. - С. 255.

Беседа:

Начало

(час, минуты)

Окончание

(час, минуты)

Внешность:

1 - соответствует возрасту

2 - выглядит моложе

3 - выглядит старше

Вид:

1 - здоровый

2 - усталый

3 - больной

Сложение:

1 - нормальное

2 - атлетическое

3 - астеническое

4 - гиперстеническое

5 - диспропорциональное

Физические недостатки:

1 - отсутствуют

2 - малозаметные

3 - явные

Манера держать себя:

1 - свободная

2 - скованная

Наружность, одежда:

1 - аккуратная

2 - неаккуратная

3 - небрежная, неряшливая

4 - экстравагантная

Лицо:

1 - нормальное

2 - неподвижное, маскообразное

3 - малоподвижное

4 - подвижное

5 - напряженное

6 - враждебное

7 - растерянное

8 - испуганное

- 9 - грустное, унылое
- 10 - бледнеет, краснеет в зависимости от ситуации (уточнить)
- 11 - оживленное

Глаза:

- 1 - не выделяются
- 2 - устремлены вдаль
- 3 - бегающие
- 4 - пристально следят за собеседником
- 5 - избегают взгляда
- 6 - недоверчивый взгляд

Движения:

- 1 - типичные
- 2 - малочисленные
- 3 - многочисленные
- 4 - причудливые

Дрожание (век, губ, головы, рук, тела):

- 1 - отсутствует
- 2 - в состоянии покоя
- 3 - во время движения
- 4 - при возбуждении

Настроение:

- 1 - невыделяющееся
- 2 - грустное
- 3 - веселое
- 4 - приподнятое

Эмоции:

- 1 - отсутствуют
- 2 - стабильные
- 3 - быстро краснеет или бледнеет
- 4 - эмоционально лабильный
- 5 - совершенно не владеет собой
- 6 - эмоционально напряженный

Голос:

- 1 - невыделяющийся
- 2 - тихий
- 3 - громкий
- 4 - крикливый

Речь:

- 1 - ясная

- 2 - неясная
- 3 - медленная
- 4 - ускоренная
- 5 - нормальная (спокойная, вежливая)
- 6 - на вопросы отвечает:
 - а) обстоятельно
 - б) детализирует мелочи
 - в) много объясняет
- 7 - рассеянная
- 8 - болтливая
- 9 - литературная
- 10 - скудный словарь
- 11 - употребляет сленг

Участие в беседе:

- 1 - охотно поддерживает беседу
- 2 - неохотно беседует
- 3 - отвечает формально
- 4 - отказывается от общения

Активность:

- 1 - энергичный, полный сил
- 2 - не выделяется
- 3 - пассивный

Мышление:

- 1 - нормальное
- 2 - обстоятельное
- 3 - трудно переключается

Интеллект:

- 1 - средний (соответствует жизненному опыту и образованию)
- 2 - высокий
- 3 - низкий

Самооценка:

- 1 - адекватная (реальная)
- 2 - переоценивает себя
- 3 - недооценивает себя

Общий стиль поведения:

- 1 - сдержанный
- 2 - типичный для многих
- 3 - взволнованный
- 4 - экстраверт

- 5 - самоуверенный
- 6 - пассивный, малообщительный
- 7 - интроверт
- 8 - сомневающийся

Отношение к беседе:

- 1 - положительное
- 2 - безразличное
- 3 - отрицательное
- 4 - враждебное

Рекомендуемая литература

Лабунская В.А. Психология межличностного познания. - М., 1991.- 144 с.

Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком.- М., 1982.- 192 с.

Бринкман Р., Кершнер Р. Гений общения. - СПб., 1997. - 247 с.

Козлов Н. Как относиться к себе и людям. - М., 1993. - 318 с.

Рюкле Х. Ваше тайное оружие в общении (мимика, жест, движение).-М., 1996.-277 с.

Занятие 10

СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОДИАГНОСТИКИ ЧЕЛОВЕКА

Цели и задачи:

ознакомиться со структурным анализом К.Хонз¹;
усвоить психологическую интерпретацию различных
элементов структуры лица.

Порядок выполнения и методические рекомендации

После усвоения теоретического материала дать психологическую интерпретацию структуры лица своих коллег.

СКЛЕРА И ЗРАЧОК. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СТАДИИ СТРЕССА

Три стадии стресса (рис. 34):

Стадия 1 - безразличие: характерен остановившийся стеклянный взгляд, блестящая кожа лица, физическое оцепенение.

Стадия 2 - враждебность: стресс продолжается уже несколько часов или дней. Деятельность полушарий рассогласована. Глазодвигательные мышцы тоже в дисбалансе;

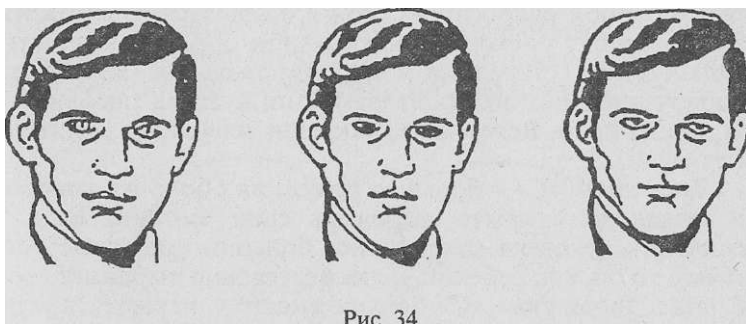


Рис. 34

¹ См.: Под кодом: руководство в изложении Кэрл Хонз. - М., 1992.

поэтому наблюдается горизонтальный (чаще) или вертикальный стробизм, когда под одним из зрачков толщина склеры больше и вследствие этого один зрачок располагается выше другого. Нарушаются дальность и глубина зрения. Человек плохо понимает, где он находится, потому что доминирует уровень подсознания. В таком состоянии человек часто попадает в аварии, с ним происходят несчастные случаи.

Стадия 3 - разобщенность: стресс продолжается уже несколько дней, становится неотъемлемой частью жизни человека. Увеличенная склера появляется и во втором глазу. Эмоциональное состояние человека рассогласовано полностью. Что бы человек ни делал, проблема стоит перед глазами, он постоянно думает о прошлом или будущем, чувствует себя опустошенным и одиноким.

ВЕЛИЧИНА РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ

Люди типа «А» - маленькая радужная оболочка говорит о тенденции скрывать эмоции. Сильные эмоции приводят к большим эмоциональным волнам, а их восприятие является проблемой. Если же накопилось очень много эмоций и их не удастся воспринимать, то человек типа «А» испытывает дискомфорт. Такие люди не любят находиться в местах, где очень много эмоций. Они не любят сталкиваться с чужими эмоциональными всплесками, выражениями бурной радости или горя и стараются избегать их. Они не любят рисковать, каким-либо образом выражать свои чувства, стараются контролировать их. За редким исключением они не проявляют свои чувства (любви, горя, вины) ярко. Вспомните, как вели себя ваши родители и учителя.

Люди типа «С» - большая радужная оболочка говорит о тенденции открыто выражать свои эмоции. Если у взрослого человека сохранились большие радужные оболочки, то он, как ребенок, непосредственно выражает свои чувства. Люди типа «С» больше смеются, играют, страдают. Во взаимоотношениях с партнером они эмоционально самовыражаются и того же ожидают от него. Люди типа «А» не понимают их и считают такое поведение наигранным, неискренним.

СТРУКТУРА: ПРОФИЛЬ ЛБА ФУНКЦИЯ: СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ

Люди типа «А» (рис. 35, А) любят, когда все идет быстро, одно за другим, сразу хотят дойти до сути, спонтанны, «ловят заголовки». Если есть вопросы, то человек этого типа обязательно их задаст, отсюда постоянный интерес к происходящему вокруг. Всегда готов, если есть возможность, сразу приложить свои силы. Всегда знает, что будет сегодня, избегает проявления чувств и все решения принимает осознанно, предварительно подумав. Это преимущественно мужская черта. Люди типа «А» считают, что все думают одинаково, так же, как они, а другие мысли не имеют права на существование. Они любят, чтобы им излагали суть вопроса, для них важен итог, а не сама история в деталях. Им нужно ровно столько информации, сколько необходимо, чтобы начать действие. Если они что-нибудь не понимают в настоящем, то опираются на прошлый опыт. Если события развиваются медленно, они скучают и теряют к ним интерес. В состоянии стресса у них возникает чувство обиды.

Люди типа «С» (рис. 35, С) предпочитают логику, подробности, хотят иметь полную картину, без «белых пятен». Им лучше осознать ее, когда они спокойны и не готовы действовать. Им нужно время, чтобы подумать, понять, новое должно стать частью их самих, иначе результат будет пугать их и они будут волноваться о том, что же важно, чего ждать. Ритм должен быть медленным, тогда они будут уверенными и понимающими людьми. Они хорошо себя чувствуют, когда другие проявляют уважение к их типу мышления. При получении информации им необходимо отстаивать свою позицию, учитывать свои интересы, задавать вопросы, если они есть, не спешить.

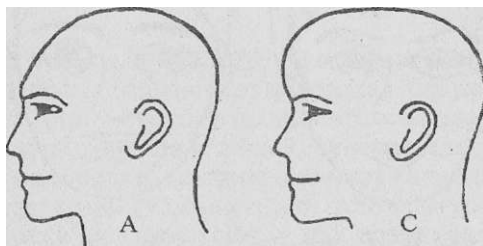


Рис. 35

СТРУКТУРА: РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ ГЛАЗАМИ
ФУНКЦИЯ: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ

Люди типа «А» (рис. 36, А) любят действовать сразу, в противном случае ощущают себя разочарованными, отвергнутыми. Они быстро реагируют на ситуацию, без обдумывания последствий. Представители этого типа хотят всем управлять, делать все прямо сейчас, чтобы все их решения выполнялись немедленно. Если кто-то не изменяется так, как считают нужным эти люди, они сердятся, взрываются. Они думают, что другие непременно все перепутают и сделают не так.

Люди типа «С» (рис. 36, С) считают, что приятие всего как неизбежного - лучший путь в жизни, что совсем необязательно расстраиваться, если что-то не получается, что все уладится само собой. Они видят целостную картину происходящего в деталях, предпочитают смотреть в будущее, не чувствуют большой ответственности при выполнении обязательств. Хотят, чтобы люди их простили, легко принимали их извинения, тяжело переживают обвинения в свой адрес.

СТРУКТУРА: ПОЛОЖЕНИЕ БРОВЕЙ
ФУНКЦИЯ: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СЕЛЕКТИВНОСТЬ

Люди типа «А» (рис. 37, А) принимают любые изменения в жизни как нормальные, часто «плывут по течению», предпочитают неформальные контакты, считая, что так

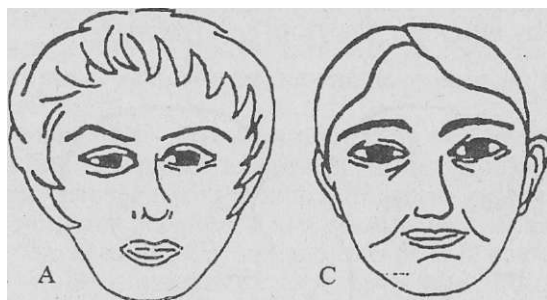


Рис. 36. А - близко посаженные глаза;
С - широко посаженные глаза

Рис. 37. А - прямые брови; С - дугообразные брови

проще жить. Хотят, чтобы их принимали такими, какие они есть, не отталкивали. Вовлекаются в процесс до того, как осознают его последствия. В гостях, на вечере могут сразу окунуться в гущу событий, часто ведут себя бесцеремонно, фамильярно. Считают, что люди типа «С» смотрят на них свысока.

Люди типа «С» (рис. 37, С) ощущают единство с окружающим миром только тогда, когда выбирают то, что хотят. Не признают полутонов. Все новое им обязательно надо сначала досконально изучить, чтобы сделать выбор. В гостях, на вечере прежде чем с кем-нибудь заговорить, считают, что большинство людей стремятся нарушить пространство вокруг них. Когда окружающие покушаются на их право выбирать, они думают, что мир переполнен грубыми людьми, лишенными чувства такта.

**СТРУКТУРА: РАСПОЛОЖЕНИЕ,
ГЛУБИНА И ТОЛЩИНА МОРЩИН
ФУНКЦИИ: ФИЗИЧЕСКАЯ ИЗОЛЯЦИЯ,
ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ**

У людей типа «А» (рис. 38, А) очень тонкий слой кожи, светлые волосы, мелкие поры, тонкая структура костей. Им свойственно исключительно чувствительное восприятие физического мира и людей, чувствительность к атмосферным изменениям, настроению окружающих, тону голоса, громкости, цвету, движению, температуре, прикосновениям. Когда их критикуют, у них возникает чувство отчуждения.

Рис. 38. А - тонкие морщины; С - толстые морщины

У людей типа «С» (рис. 38, С) плотный слой кожи. Густой волосистой покров, крупные поры. Кожа выглядит грубой. Им свойственно желание все иметь для себя, стремление всегда делать по-своему, настаивать на своем, удовольствие быть самим собой. Это внешне суровые люди. У них возникает чувство отчуждения при обвинении в нечувствительности. На критику они реагируют желанием либо взорваться гневом, либо уйти.

**СТРУКТУРА: ГЛУБИНА РАСПОЛОЖЕНИЯ ГЛАЗ
ФУНКЦИЯ: БАЛАНС ЖЕЛЕЗ**

У людей типа «А» глубоко посаженные глаза. Внутренне эти люди защищены, стараются скрыть свою сущность, если им это не удастся, они испытывают горечь. Они очень серьезно относятся к себе и к жизни, не позволяют себе расслабиться. В стремлении еще больше защититься они уходят в себя.

У людей типа «С» глаза навывкате; этот признак выделяет их в первую очередь. Они больше доверяют внешнему миру, чем собственному «Я», более активны во внешней жизни. Если им в этом отказывают, то они начинают сдерживать все: и энергию, и любовь. Чрезмерная активность может быстро приводить таких людей к истощению.

**СТРУКТУРА: РАСПОЛОЖЕНИЕ УГОЛКОВ РТА
ФУНКЦИЯ: ПРИВЫЧНЫЕ ОЖИДАНИЯ**

У людей типа «А» уголки рта направлены вниз. После опыта негативных переживаний такой человек ждет, что

жизнь всегда будет приносить ему только боль и страдание, что дальше будет еще хуже. При появлении новых проблем он испытывает чувство пессимизма. Главный мотив жизни такого человека - избежать боли.

У людей типа «С» уголки рта направлены вверх. Их поведение основано на положительном опыте, они ожидают, что их жизнь всегда будет наполнена приятными событиями. Даже если это окажется не так, они могут воспринимать себя и свое будущее достаточно оптимистично.

СТРУКТУРА: ШИРИНА ЛИЦА **ФУНКЦИЯ: УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

Люди типа «А» (рис. 39, А) гордятся тем, чего они добились сами, своими знаниями. Чувствуют себя уверенными, когда полностью подготовлены, все узнали, выучили (так называемая выученная, приобретенная уверенность). Такой человек боится, что его попросят выполнить что-либо прежде, чем он будет готов; он теряется в новых ситуациях и старается это скрыть. Испытывает страх перед новыми людьми, ситуациями, информацией, постоянно требует поддержки, боится ее не получить, не любит быть на виду, считает, что его жизнь наполнена риском и болью, о которых другие не знают.

Люди типа «С» (рис. 39, С) чувствуют себя нормально в новых ситуациях, с новыми людьми, делают любую работу, когда другие при этом не работают. Если такой человек не может выполнить работу, которую ему поручили, он чувствует себя виноватым. Если окружающие не ценят

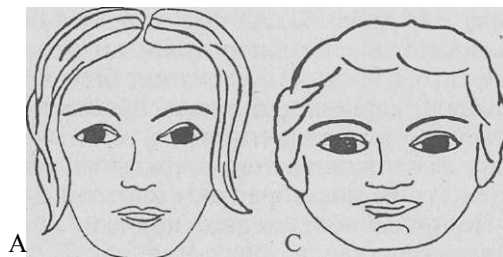


Рис. 39. А - узкое лицо; С - широкое лицо

его, он может все бросить и уйти. Человек этого типа должен ощущать себя вовлеченным в процесс, иначе он испытывает разочарование.

СТРУКТУРА: ВЕЛИЧИНА И ФОРМА ПОДБОРОДКА **ФУНКЦИЯ: УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

У людей типа «А» точеный подбородок. Эти люди осознают себя полноправными, равными другим в том случае, когда они могут выразить свои чувства и находить на них отклик. Если этого не происходит, если их ощущения и чувства остаются невысказанными, то они погружаются в состояние горя и вины. Они хотят, чтобы окружающие понимали и принимали их. Они не любят физического взаимодействия, столкновения, такие виды спорта, как борьба, бокс. Их оружие - слово, с помощью которого они разрешают споры и конфликты.

У людей типа «С» массивный подбородок. В гармонии с внешним миром они находятся тогда, когда им удается противостоять любому конфликту. Такие люди выглядят суровыми, при необходимости они готовы вступать в борьбу. Девочки этого типа охотно играют с мальчиками. Им нравятся физическая борьба, столкновения, единоборство, любой случай, когда можно проявлять свою силу.

СТРУКТУРА: ФОРМА НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ **ФУНКЦИЯ: ЧУВСТВО АВТОРИТЕТНОСТИ**

Люди типа «А» (рис. 40, А) имеют узкую нижнюю челюсть. Они постоянно помнят о прошлых неприятностях, поэтому стараются быть незаметными. Они хотят, чтобы их воспринимали серьезно, поэтому чувствуют себя уверенно до тех пор, пока их авторитету ничто не угрожает. Они требуют постоянного подтверждения того, что их мысли важны, что на них обращают внимание, что с ними считаются. Порой им хочется даже кричать, только чтобы их выслушали.

Люди типа «С» (рис. 40, С) имеют солидный внешний вид; широкая челюсть придает значимость их лицу. Они чувствуют себя уверенно, когда работают в «автомати-

Рис. 40. А - узкая челюсть; С - широкая нижняя челюсть

ческом режиме». **В** неординарных ситуациях тоже ведут себя достойно. Окружающие воспринимают такого человека как знающего то, что он говорит и делает. **В** свою очередь этот человек хочет, чтобы люди оценивали его по достоинству, принимали его как личность со всеми его проблемами, мыслями и интересами.

СТРУКТУРА: ВЕЛИЧИНА ГУБ
ФУНКЦИЯ: СТИЛЬ РЕЧИ

Люди типа «А» (тонкая верхняя губа) поджимают губу во время стресса, и она становится еще тоньше. Эти люди не любят выражать свои эмоции словами, в разговоре стремятся сразу дойти до сути проблемы, главное для них - цель разговора. Такой человек сначала думает, а потом говорит. Он не любит комплименты, ему скучно слушать разговоры о чувствах, и в таком случае он хочет, чтобы собеседник попросту замолчал или говорил конкретно, а если этого не происходит, он отключается и не воспринимает информацию.

Люди типа «С» (толстая верхняя губа) автоматически выплескивают все свои эмоции, часто даже не понимая, о чем говорят и не зная, что скажут в следующую минуту. Они довольны и оживлены, когда есть возможность самовыражения. Когда встречаются два человека типа «С», они часами могут говорить просто ни о чем и находить в этом удовольствие.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК ИНТЕРПРЕТАЦИИ ЛИЦА ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ СЛОВЕСНОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОРТРЕТОВ ЧЕЛОВЕКА

Словесный портрет (по методике «Kris» для ЭВМ)

Положение глаз

Характерные особенности глаз

Особые приметы глаз

Нос по форме спинки

Нос по размеру

Характерные особенности носа

Особые приметы носа

Рот по размеру

Губы по толщине

Характерные особенности губ

Особые приметы губ

Зубы по цвету

Зубы по размеру

Характерные особенности зубов

Особые приметы зубов

Распределение вставных зубов

Количество вставных зубов

Подбородок по положению

Подбородок по размеру

Характерные особенности подбородка

Уши по размеру

Уши по форме

Уши по положению

Характерные особенности ушей

Индивидуальные особенности походки

Индивидуальные особенности движений

Дефекты речи

Специфические привычки

Увечья

Размер обуви

90 Головной убор

Платье

Дополнительные сведения

Психологический портрет по методике К. Хонз

Глаза	
Нависание складок на верхнем веке	Забота, раздумья перед решением
Узко поставленные глаза	Педантичность, обязательность
Глубоко посаженные глаза	Контроль ума, обдуманность
Углы глаз опущены	Взрывной характер, эмоции, спонтанность
Брови	
Не совсем дугообразные	Эмоции преобладают, любят поговорить
Шалашиком	Любят порядок
Средне расположенные	Официальность, контактность, большая раскованность
Голова	
Лобные бугры, выпуклости, скошенный лоб	Склонны к спонтанным реакциям
Узкое лицо	Большая неуверенность
Среднее лицо	Боязнь
Нос	
Кончик носа вниз	Больше обдумывает
Губы	
Полная верхняя губа	Более эмоционален
Тонкая нижняя губа	Больше обдумывает

Типология Юнга (в основе - психические функции)

1. Мыслительный тип:

ориентирован на систему, структуру, порядок;
 любит анализировать и во всем устанавливать логический порядок;
 в интересах дела требователен, игнорируя чувства;
 доказывает правоту;
 как правило, ему трудно говорить о своих чувствах;
 они устойчивы;
 предпочитает не обсуждать несерьезные темы.

2. Эмоциональный тип:

человек чувства, хорошо разбирается в людях, их настроениях;

способен воздействовать на других своим настроением;

часто принимает решения под влиянием симпатии;

убеждает в правоте;

обидчив, может пользоваться этим как средством воздействия;

склонен идти на компромиссы ради хороших отношений;

часто говорит комплименты, стараясь понравиться людям.

3. Ощущающий тип:

все видит, все ощущает;

быстро ориентируется в любой обстановке;

ведет полноценную физическую жизнь;

практичен и деятелен;

уверен в себе;

реалист;

много любит делать своими руками.

4. Интуитивный тип:

основное состояние - размышление о том, что уже прошло или что предстоит;

беспокоится о будущем, старается обеспечить его в настоящем (копит на старость);

проявляет интерес ко всему новому;

любит решать новые задачи;

работает нестабильно - «вспышками»;

тяготеет скорее к теории, чем к практике;

склонен к колебаниям и сомнениям.

Экстраверты и интроверты

У экстраверта более развиты левая половина лица и левый глаз.

У интроверта - правая и правый глаз.

Мы смотрим не столько на все лицо человека, сколько на активный его глаз. Развитая сторона чаще всего более узкая, а глаз более открыт и осмыслен.

Экстраверт:

ориентирован на то, что происходит вне его;

открыт всему происходящему вокруг;

соотносит свои суждения с мнением окружающих;

любит действия, инициативен;

легко вступает в новые контакты, быстро осваивается;
высказывает все, о чем думает;
с интересом относится к новым людям, легко знакомится;
если отношения не сложились, легко расстается;
склонен к риску.

Интроверт:

ориентирован на свою оценку предмета, события, на
свою собственную установку (субъективизм);
воспринимает свое «Я» как защитную оболочку.

Рекомендуемая литература

Под кодом: Руководство в изложении Кэрол Хонз. - М., 1992. -
16 с.

Филатова Е. Соционика для вас. Наука общения, понимания и
согласия. - М., 1994. - 105 с.

Куликов В.И. Индивидуальный тест: «Словесный портрет». - Вла-
дивосток, 1988.-128с.

Школьник Х.М. Верное средство познать себя и других. - М.,
1993. - 84 с.

Мар. Т. Тимоти. Чтение лица, или китайское искусство физиог-
номики. - М., 1974. - 65 с.

Рюкле Х. Ваше тайное оружие в общении (мимика, жест, дви-
жение). -М., 1996.-277 с.

ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ

Б

Барьер психологический - мотив, препятствующий выполнению определенной деятельности или действий, в частности, общению с определенным человеком или группой людей. Различают б.п.: положительные («хочу, но нельзя»); отрицательные («надо, но не хочу»); инстинктивные и социальные (приобретенные в процессе воспитания).

В

Вербальное, общение - общение при помощи языковых средств, воспринимаемых на слух.

Вербальный - термин, применяемый в психологии для обозначения форм знакового материала, а также процессов оперирования с этим материалом. Вербальному материалу противопоставляют невербальный осмысленный материал (геометрические фигуры, предметы и т.д.) и невербальный бессмысленный материал (необычные геометрические фигуры, чернильные пятна). В зависимости от используемого материала различаются вербальное (словесное) и невербальное (например жестовое) общение.

Выразительные движения - внешнее выражение психических состояний, особенно эмоциональных, проявляющихся в мимике (в.д. мышц лица), пантомимике (в.д. тела) и вокальной мимике (интонации, тембр, ритм, вибрирование голоса). В процессе общения людей выразительные движения обогащаются и дифференцируются, приобретая характер образного «языка», специфического кода для передачи многообразных оттенков чувств, оценок, отношений к событиям и явлениям.

Ж

Жест: (от лат. *gesta* - деяние, общение).

1. Движение рукой, обычно сопровождающее речь для придания ей большей выразительности. Различают жесты: решительный; выразительный; энергичный; благородный; красивый и др.

2. Условное средство общения.

И

Интонация:

Понижение или повышение тона голоса при произношении (вопросительная, повествовательная).

Манера произношения, отражающая какие-то чувства говорящего (например, фальшивая интонация).

Интроспекция (самонаблюдение) - наблюдение человека за внутренним планом собственной психической жизни, позволяющее фиксировать ее проявления (переживания, мысли, чувства и др.). Возникает в процессе общения с другими людьми, усвоения социального опыта и средств его осмысления. Играет важную роль в формировании аппарата самосознания и самоконтроля личности.

К

Кинесика (от греч. Kinesis - движение) - ощущение движения, положения частей собственного тела и мышечных усилий. Кинестические движения неясно различаются сознанием, выступая, по характеристике И.М.Сеченова, в виде «темного мышечного чувства». При специальном внимании и тренировке в правильном сокращении и расслаблении мышц кинестическая чувствительность становится заметна и используется как сознательный контроль за движениями (их силой, скоростью, размахом, ритмом и последовательностью). Согласно взглядам И.М.Сеченова, «мышечное чувство» - не только регулятор движения, но и психофизиологическая основа пространственного видения, восприятия времени, предметных суждений и умозаключений абстрактно-словесного мышления.

Компьютерные графики анимации человеческого лица - трехмерное изображение женской или мужской головы, синхронизированное с речевым сообщением. Используется как вербальная и экспрессивная обратная связь в диалоге пользователя с компьютером.

М

Мимика - движения мышц лица, выражающие внутреннее душевное состояние.

Мнемоника (мнемотехника) - искусство запоминания, система различных приемов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования дополнительных ассоциаций. Один из приемов м. - установление связей между запоминаемыми объектами и их мысленным размещением в воображаемом, хорошо знакомом пространстве, разделенном по определенному принципу. Примером мнемонического приема может служить также запоминание последовательности цветов в спектре с по-

мощью фразы, в которой первые буквы слов соответствуют первым буквам названий цветов («каждый охотник желает знать, где сидит фазан»),

Н

Наблюдательность - способность человека, проявляющаяся в умении подмечать существенные, характерные, в том числе и малозаметные, свойства предметов и явлений. Развитие наблюдательности - важная задача формирования познавательной установки и адекватного восприятия действительности.

Напряженность психическая - психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий. Н.п. сопровождается ощущением общего дискомфорта, тревоги, иногда страха, однако в отличие от тревоги включает в себя готовность овладеть ситуацией и действовать в ней определенным образом.

Настроение - сравнительно продолжительные, устойчивые психические состояния умеренной или слабой интенсивности, проявляющиеся в качестве положительного или отрицательного эмоционального фона психической жизни индивида. Настроение может иметь патологическое происхождение (повышенная тревожность, неустойчивость, эмоциональность и т. п.).

П

Пантомимика - мимическое представление без слов: пантомимный, пантомимический.

Поза:

Положение тела.

Притворство, неискреннее поведение.

Походка - манера ходить (тяжелая походка, легкая, военная).

Проксемика - на каком расстоянии и в каком положении относительно друг друга находятся люди при общении.

Психологическая защита - специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта.

Психологический портрет - целостный, систематизированный документ, содержащий комплекс сведений о психологии лица.

Психомоторика - основной вид объективизации психики в сенсомоторных, идеомоторных и эмоционально-моторных (в частности, импульсивных) реакциях и актах.

Психопрогностика - конечная цель психодиагностики как постановка структурного прогноза особенностей деятельности конкретных, хорошо психодиагностированных личностей или их типов.

Р

Реакции психические - психические явления в результате психического реагирования. Различают реакции: мнемические (мнемопамять), мыслительные, речевые и эмоциональные.

Речь:

Способность говорить, говорение. Различают: затрудненную, отчетливую, устную и т.д.

Публичное выступление. Сложившаяся исторически, в процессе материальной преобразующей деятельности людей, форма общения, опосредованная языком для целей регуляции и контроля собственной деятельности. Различают речь: внутреннюю, эгоцентрическую, устную, письменную и т.д.

Речь жестовая:

При помощи жестов (калькирующая речь).

Способ межличностного общения людей, лишенных слуха, при помощи системы жестов, характеризующейся своеобразными лексическими и грамматическими закономерностями.

С

Словесный портрет - это портрет, выраженный в словах устно или письменно.

Социальная перцепция (от лат. *perceptio* - восприятие) - восприятие человека человеком.

Ф

Физиогномика - учение о связи между внешним обликом человека и его принадлежностью к определенному типу личности, благодаря чему по внешним признакам могут быть установлены психологические характеристики этого типа.

Х

Хиромантия - одна из древнейших систем гадания об индивидуальных особенностях человека, чертах его харак-

тера, пережитых им событиях и его грядущей судьбе по кожному рельефу ладони (капиллярным и флексорным линиям).

Э

Экспектация (от англ. expectation - ожидание):

Система ожиданий, требований относительно исполнения норм, исполнения индивидом социальных ролей.

Право ожидать от окружающих поведения, соответствующего их ролевым позициям.

Экспрессия (от лат. expressio - выражение) - выразительность, сила проявления чувств, переживаний. Экспрессивные реакции - внешние проявления эмоций и чувств человека (в мимике, пантомимике, голосе и жестах).

БИБЛИОГРАФИЯ

- Аткинсон В. В. Память и уход за ней. - Орел, 1992.-97 с.
- Бажин Е.Д., Ганина Н.А., Корнеева Т.В. Описание человека в художественной литературе как проблема восприятия человека человеком // Вопросы психологии. - 1984. - № 2. - С. 42-50.
- Барабанщиков В.А., Малкова Т.Н. Исследование восприятия эмоционального состояния человека по выражению лица // Проблема общения в психологии. - М., 1981.-С. 121-135.
- Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. - М, 1982.- 192 с.
- Бонгард М.М. Проблема узнавания. - М., 1967.-320 с.
- Визуальная психодиагностика и ее методы: познание людей по внешнему облику. - Киев, 1990. - 160 с.
- Волконский С. Выразительный человек. - СПб., 1913.- 160 с.
- Волконский С. О жесте. Человек на сцене.-СПб., 1912.-59 с.
- Вопросы диагностики психического развития. - Таллинн, 1974.
- Вопросы психологии общения и познания людьми друг друга. - Краснодар, 1983. - Вып. 1, 2. - 150 с.
- Вунд В. Лекции о душе человека. - СПб., 1894. - 138 с.
- Гальперин П.Я. Экспериментальное формирование внимания. - М., 1974,- 118 с.
- Гиппиус С. Гимнастика чувств: тренинг творческой психотехники. -М.; Л., 1967.-62 с.
- Годфруа Ж. Что такое психология. - М., 1992.-Т. 1.-248 с.
- Горелов Н.И. Невербальные коммуникации. - М., 1980.
- Горелов Н.И., Енгальчев В. Безмолвной мысли знак: Рассказы о невербальной коммуникации. - М., 1992. - 115 с.
- Горелов Н.И., Фирсов Л.А. Язык без слов? // Наука и жизнь, - 1987. -№4. -С. 96-104.
- Грановская Р.М. Элементы практической психологии. - Л., 1989.-145 с.
- Данкелл С. Позы спящего. Ночной язык тела. - Н.Новгород, 1994.-72 с.
- Зыков С. А. Мимико-жестовая речь//Пед. энцикл. - М., 1965.- Т. 2. -С. 78-82.
- Кинезиология (структуры, функции). - М., 1993. - 16 с.
- Кириленко Г.Л. Проблема исследования жестов в зарубежной психологии // Психологический журнал. - 1987. - Т. 8. - № 4. - С. 138-145.
- Козлов Н. Как относиться к себе и людям (Практическая психология на каждый день). - М., 1993. - 110 с.
- Корсунский Е.А. «Игра в портреты» как средство диагностики и развития психологической проницательности школьников и учителей// Вопросы психологии. - 1985. -№ 3. - С. 89-98.
- Кренке Ю. Практический курс воспитания актера. - М., 1993. — 125 с.
- Крогиус Н.В. Познание людьми друг друга в конкретной деятельности. - Саратов, 1979. - 43 с.

- Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. Человек-оркестр: микроструктура общения. - М., 1993. - 98 с.
- Кузнецова В.А. Кинезиофизиогномика. - Л., 1978. -54 с.
- Куликов В.И. Индивидуальный тест: «Словесный портрет». - Владивосток, 1988.-128 с.
- Лабунская В.А. Невербальное поведение. - Ростов н/Д., 1986. - 128 с.
- Лабунская В.А. Психология межличностного познания. - М., 1991.-180 с.
- Лазер Ф. Тренировка памяти. - М., 1970. - 180 с.
- Лапп Д. Улучшаем память - в любом возрасте: Пер. с фр. - М., 1975.
- Мар. Т. Тимоти. Чтение лица, или китайское искусство физиогномики. - М., 1974. - 65 с.
- Матюгин И., Чекаберия Е. Запоминание лиц и имен. - М., 1993,- 118 с.
- Мигаротто Чезаре. Международный язык жестов // Курьер Юнеско. - 1974. -№ 3.
- Миккин Х. Кинесика и язык //Труды по психологии. - 1976. - Вып. 395. - № 4.
- Миرونенко В.В. Психология выразительных движений и вопросы диагностики психических состояний. - М., 1973. - 125 с.
- Николаева Т.М. Жест и мимика. - М., 1972.-78 с.
- Николаева Т.М. Структура речевого высказывания и национальная специфика // Актуальные вопросы преподавания русского языка и литературы. - М., 1969. - С. 56-70.
- Ньюренберг Д., Калеро Г. Учитесь читать человека как книгу // ЭКО. - 1988. - № 2. - 38 с.
- Панов Е.И. Знаки, символы, языки. - М., 1983.-85 с.
- Пирожков В.Ф. Криминальная психология. - М., 1998.-317 с.
- Под кодом: Руководство в изложении Кэрл Хонз. - М., 1992. - 21 с.
- Рошаховский В. Цвет глаз и характер//Смена. - 1990.-№ 5. - С. 19-24.
- Румнев А. О пантомимике//Театр, кино.-М., 1964.-С. 25-29.
- Рутенберг И. Язык жеста//Театр. - 1975.-№ 2. - С. 18-23.
- Тоям А. Говорящие лица//Знание-сила.-1984.-№ 8.-С. 30-31.
- Филатова Е. Соционика для вас. Наука общения, понимания и согласия. - М., 1994. - 105 с.
- Цветков Э. Тайные пружины человеческой психики, или как расширить сферу своего влияния. - М., 1993. - 125 с.
- Школьник Х.М. Верное средство познать себя и других. - М., 1993.-84 с.
- Щекин Г.В. Визуальная психодиагностика. - М., 1992,-Вып. 12.- 144 с.
- Экельман Н. Преуспевать с радостью. Молитвенник для шефа. - М., 1993.-282 с.
- Якобсон Р.О. «Да» и «нет» в мимике. Язык и человек. - М., 1973.-150 с.

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов-составителей.....	3
Занятие 1. Тренировка восприятия.	4
Упражнение 1. Восьмерка.....	4
Упражнение 2. Замедления движения.....	5
Упражнение 3. Звезда.....	5
Упражнение 4. Дирижер.....	6
Упражнение 5. Свои пять пальцев.....	6
Упражнение 6. Свои часики.....	7
Упражнение 7. Концентрация внимания.....	7
Занятие 2. Тренировка наблюдательности.....	8
Концентрация внимания на предмете, лице или группе предметов, лиц.....	8
Упражнение 1. Вещи на столе.....	8
Упражнение 2. Фотоаппарат.....	8
Упражнение 3. Фотографы.....	9
Упражнение 4. Событие на картине.....	9
Упражнение 5. Глаза товарищей.....	9
Упражнение 6. Восприятие беседы.....	10
Упражнение 7. Биография по взглядам.....	10
Развитие зрительной памяти и наблюдательности.....	10
Упражнение 1. Оживление картины.....	10
Упражнение 2. Пантомима.....	4
Упражнение 3. Штирлиц.....	11
Упражнение 4. Телеграф пантомимой.....	11
Упражнение 5. Представление.....	12
Упражнение 6. Наблюдательность.....	12
Упражнение 7. Детектив.....	12
Упражнение 8. Карикатура.....	12
Упражнение 9. Ассоциации.....	12
Упражнение 10. Цвета эмоций.....	13
Упражнение 11. Первые впечатления.....	13
Упражнение 12. Угадывание по ассоциациям.....	14
Развитие наблюдательности в ситуации восприятия групп людей.....	14
Упражнение 1. Непроизвольное запоминание отдельных лиц в толпе.....	14
Упражнение 2. Восприятие поведения группы людей.....	15
Упражнение 3. Восприятие нарушения правил поведения.....	15
Занятие 3. Тренировка внимания и памяти в запоминании лица.....	16
Упражнение-игра 1.....	16
Упражнение-игра 2.....	17
Упражнение-игра 3.....	18

Упражнение-игра 4.....	19
Упражнение-игра 5.....	20
Упражнение-игра 6.....	21
Упражнение-игра 7.....	22
Занятие 4. Восприятие отличительных особенностей человека, составление словесного и психологического портрета.....	24
Упражнение 1. Узнавание лица по словесному портрету.....	25
Упражнение 2. Узнавание лица по фотороботу.....	25
Упражнение 3. Узнавание лица по фотографии на документе	25
Упражнение 4. Запоминание лиц и фамилий в условиях возросшего объема информации.	
Создание словесного портрета.....	26
Упражнение 5. Составление психологического портрета.....	32
Занятие 5. Знакомство с собственным лицом.....	34
Изучение своего лица.....	34
Упражнение 1. О магии зеркала.....	34
Упражнение 2. Зеркало.....	35
Описание своего лица в различных психических состояниях и составление своего словесного портрета.....	36
Упражнение. Идентификация.....	36
Занятие 6. Интерпретация психологии различных лиц методом «человек - животное», «человек - птица».....	38
Тест «Что вы за птица?».....	38
Упражнение 1. Неулыбка.....	44
Упражнение 2. Нет.....	44
Упражнение 3. Захват инициативы.....	44
Упражнение 4. Нестандартные поступки.....	44
Упражнение 5. Губа.....	44
Упражнение 6. Подарю тебе оценку.....	45
Упражнение 7. Свобода отрицательных эмоций.....	45
Упражнение 8. Свобода голоса и мнений.....	45
Упражнение 9. Свобода обвинений.....	45
Упражнение 10. Наведите порядок!.....	45
Упражнение 11. Ассоциации.....	46
Упражнение 12. Запоминание лиц.....	46
Упражнение 13. А как он смеется?.....	46
Упражнение 14. А что это он?.....	46
Упражнение 15. Я глазами других.....	47
Упражнение 16. Сопереживание.....	47
Упражнение 17. Перевоплощение.....	47
Упражнение 18. Улыбка.....	47
Упражнение 19. Мир тебе.....	48
Упражнение-игра 1.....	48
Упражнение-игра 2.....	51

Занятие 7. Восприятие вербальных средств общения.....	52
Акустические средства общения.....	52
Идентификация голоса.....	53
Упражнение. Идентификация голоса в неизменных и усложненных условиях.....	53
Занятие 8. Восприятие невербального общения.....	54
Упражнение. Восприятие отличительных особенностей пантомимики, характерных примет человека по фрагменту видеозаписи или серии фотографий.....	60
Занятие 9. Идентификация психологических особенностей человека.....	62
Идентификация психических состояний.....	65
Упражнение 1. Определение различий в психических состояниях человека.....	65
Упражнение 2. Определение признаков психических состояний человека.....	66
Упражнение 3. Идентификация психического состояния по голосу.....	66
Упражнение 4. Искусство перевоплощения.....	67
Способы выполнения определенных действий ...	68
Приемы наблюдения и оценки личностных особенностей человека	70
Упражнение 1. Оценка путем наблюдения типологических особенностей личности.....	71
Упражнение 2. Оценка особенностей интеллектуальной сферы	71
Упражнение 3. Оценка организаторских способностей.....	72
Упражнение 4. Оценка эмоциональной возбудимости.....	72
Упражнение 5. Экспрессия лица.....	73
Упражнение 6. Оценка личностных особенностей человека по результатам беседы с ним.....	76
Занятие 10. Структурный анализ психодиагностики человека.....	81
Склера и зрачок. Функциональные стадии стресса. ...	81
Величина радужной оболочки. Эмоциональная выразительность.....	82
Структура: профиль лба. Функция: стиль мышления.....	83
Структура: расстояние между глазами. Функция: эмоциональная восприимчивость.....	84
Структура: положение бровей. Функция: эмоциональная селективность.....	84
Структура: расположение, глубина и толщина морщин. Функции: физическая изоляция, взгляд на жизнь в настоящее время	85

Структура: глубина расположения глаз. Функция: баланс желез.....	86
Структура: расположение уголков рта. Функция: привычные ожидания.....	86
Структура: ширина лица. Функция: уверенность в себе.....	87
Структура: величина и форма подбородка. Функция: уверенность в себе.....	88
Структура: форма нижней челюсти. Функция: чувство авторитетности.....	88
Структура: величина губ. Функция: стиль речи.....	89
Использование различных методик интерпретации лица для составления словесного и психологического портретов человека.....	90
Термины и понятия.....	94
Библиография.....	99

Учебное издание

Авторы-составители
Ушатиков Александр Иванович,
Ковалев Олег Геннадьевич,
Борисов Владимир Николаевич

Аудиовизуальная психодиагностика
Практикум

Редактор *Е.И.Соколова*
Технический редактор *Р. Ю. Волкова*
Компьютерная верстка: *К.В.Бондаренко*
Корректор *Э.Г.Юрга*

Подписано в печать 25.01.2000. Формат 84x 108/32. Бумага тип. № 2.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,88. Тираж 30000 экз. (1-й завод 1-15000 экз.)
Заказ № 2330.

ЛР № 071190 от 11.07.95. Издательский центр «Академия».
105043, Москва, ул. 8-я Парковая, 25.
Тел./факс: (095) 165-4666, (095) 165-3230, (095)367-0798, (095)305-2387.

Качество печати соответствует качеству предоставленных
издательством диапозитивов.

Отпечатано на Саратовском полиграфическом комбинате.
410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59.