



ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СМЫСЛ ПОНЯТИЯ «ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ»

Окунев А.А.

Педагогический смысл
понятия «Педагогическая
Мастерская»

39 – 52

**Антонова Л.В.,
Казачкова Т.Б.**

Технологии диалогового
взаимодействия в решении
проблем семьи и школы

53 – 56

А.А. ОКУНЕВ

Когда появилась технология «Педагогическая мастерская», то возникла необходимость дать сравнительный анализ урока и мастерской как формы обучения и воспитания, отражающих особенности двух различных философий образования. Материалом для анализа служат выполненные наблюдения, экспертная оценка учащихся, теоретические работы по технологии, суждения мастеров. Коллеги из GFEN не придают большого значения конструкции определения «мастерская». В слова «Мастерская» и «Демарш» они вкладывают один и тот же смысл, хотя отдают предпочтение слову «демарш», показывая, что их занятия выстроены иначе, чем урок, на иных принципах, порою, прямо противоположных: слепое подчинение — свобода, «поглощение» готового знания — самостоятельно выстроенное знание, педагогика запретов — педагогика выбора, технократическая парадигма — гуманистическая парадигма. «Мастерская...», — пишет И.А. Мухина, — это такая форма обучения детей и взрослых, которая создаёт условия для восхождения каждого участника к новому знанию и новому опыту путём самостоятельного или коллективного открытия¹. «Мастерская, — считает Ж.О. Андреева, — это форма организации многомерного, многоуровневого диалога, создающего единое эмоциональное и смысловое поле, которое впоследствии может определить направление дальнейшего движения, структуру будущего знания или только создать мотив»². Нестандартность формы организации учебно-воспитательного процесса, создающей творческую атмосферу, психологический комфорт на мастерской, отмечает Г.В. Степанова³. Н.И. Белова пишет о мастерской как о технологичной



¹ Педагогические мастерские: Теория и практика / Составители Н.И. Белова, И.А. Мухина. — СПб. 1998. — С. 302.

² Там же. — С. 117.

³ Там же. — С. 169.



рефлексивной форме личностно-деятельной организации учебного процесса⁴. «Для нас мастерская — это технология, требующая от преподавателя перехода на позиции партнёрства с учащимися, ненасилия, безоценочности... и приоритета процесса над результатом; эта технология направлена на «погружение» участников мастерской в процесс поиска, познания и самопознания» — на такой позиции, не противоречащей предыдущим попыткам раскрыть смысл мастерской, стоят М.Т. Ермолаева и Ж.О. Андреева⁵. О мастерской как образовательной технологии пишет также Т.К. Селевко: «Мастерская, как локальная технология, охватывает большую или меньшую часть учебной дисциплины. Она состоит из ряда заданий, которые направляют работу ребят в нужное русло, но внутри каждого задания школьники абсолютно свободно»⁶. Т.К. Селевко приводит классификационные характеристики технологии мастерских:

По уровню применения: локальная + частично предметная.

По основному фактору развития: социогенная + психогенная.

По усвоению: ассоциативно-рефлекторная + интериоризаторская.

По ориентации на личностные структуры: СУД +СУМ.

По характеру содержания: проникающая, приспособляющаяся.

По типу управления: система малых групп + «репетитор».

По организационным формам: альтернативная.

По подходу к ребёнку: свободного воспитания.

По преобладающему методу: проблемно-поисковая + диалогическая.

По направлению модернизации: альтернативная.

По категории обучающихся: продвинутого образования⁷.

Все перечисленные выше попытки определить «мастерскую» дополняют друг друга, раскрывают её признаки, определённые философско-педагогической позицией GFEN. Что касается характеристики мастерской как технологии, данной Т.К. Селевко, то в основном её можно принять. Действительно, по концепции усвоения она ассоциативно-рефлекторная, так как образовательный процесс, развитие личностных качеств человека рассматривает как процесс образования в его сознании различных ассоциаций — простых и сложных, и в то же время, можно сказать, что она интериоризаторская, что внешние действия с внешними предметами преобразуются в умственные — интериоризуются, пройдя этапы социализации, рефлексии, подвергаясь обобщению, сокращению, становясь готовыми к дальнейшему внутреннему развитию.

Выше было отмечено, что система философско-педагогических воззрений GFEN признаёт человека как ценность, признаёт его индивидуальность, его право на свободу, счастье, развитие и проявление всех способностей, поэтому по основному фактору психического развития технология мастерских, в которой результат развития определяется, главным образом, самим человеком, его предшествующим чувствующим опытом, психологическими процессами самосовершенствования, относятся к психогенным + социогенным технологиям.

Можно согласиться с Т.К. Селевко, что по ориентации на личностные структуры технология мастерских делает акцент на формирование способов умственных действий (СУД) и на формирование самоуправляющихся механизмов личности (СУМ), но в то же время приоритет отдаётся развитию творческих способностей, вокруг этого разворачивается все действие мастерской. Однако трудно принять утверждение Т.К. Селевко, что по типу управления это «система малых групп» + «репетитор». Смысл, вкладываемый автором в слово репетитор («цикличное, направленное, ручное») — индивидуальное обучение⁸, не соответствует философии «Нового образования». Управление на мастерской гораздо тоньше, оно сочетает индивидуальную, парную, групповую работу с внутренней и внешней рефлексией, с социализацией.

⁴ Педагогические мастерские по литературе. — СПб.: Корифей. 2000. — С. 28.

⁵ Дорога к согласию / Под редакцией Н.И. Беловой. — СПб. Корифей. 1999. — С. 13.

⁶ Селевко Т.К. Современные образовательные технологии. — М.: Народное образование. 1998. — С. 162.

⁷ Там же. — С. 161.

⁸ Там же. — С. 28.



По подходу к ребёнку технология мастерских скорее технология свободного образования, чем свободного воспитания. По преобладающему методу — скорее диалогическая, а потом уже проблемно-поисковая.

Никак нельзя согласиться, что «по категории обучающихся технология мастерских есть технология продвинутого образования», ибо сама философия «Нового образования» против фатальности, против разделения ребят на различные классы по способностям, по умственному развитию.

Мастерская как способ работы и в массовой школе, и в классах компенсирующего обучения, с трудными и одарёнными детьми, неоднократно и в России, и во Франции, и в Бельгии, и в Дании, и во многих других странах мира, показала себя как эффективный, развивающий, творческий, способствующий пробуждению своего «Я», веры в себя, в людей, диалогичный метод обучения, утверждающий веру педагога в своего ученика.

Необходимо указать ещё на одну неточность классификационной характеристики технологии мастерских Т.К. Селевко: «по уровню применения — локальная-частнопредметная». Технологию мастерских следует отнести к общепедагогическим технологиям.

Мастерские письма, мастерские конструирования знаний эффективны для учителей, для родителей, для рабочих, студентов, школьников, воспитанников детских садов. Коллеги из GFEN идут с мастерскими письма на заводы и фабрики, и рабочие после смены пишут тексты, сочиняют стихи; идут в клиники и мастерские письма лечат больных словом, погружая их в мир литературы, поэзии, творчества. В Санкт-Петербурге родилось такое понятие, как «педагогическая мастерская». С 1990 года учителями России составлено более 1000 мастерских по литературе, истории, биологии, химии, английскому и французскому языкам, математике, физике, музыке, по предметам, изучаемым в начальной школе (математика, развитие речи, природоведение, изобразительное искусство).

Директора и завучи школ выстраивали на мастерских своё понимание: демократизации педагогического процесса; понятий: авторитет и авторитарность, власть и свобода в школьном коллективе. Учителя разных предметов на курсах повышения квалификации, работая в мастерских раскрывали новый смысл своей роли и деятельности в классе, по иному раскрывали принципы своей педагогической деятельности, осуществляли мучительный переход от авторитарной парадигмы к гуманитарной, работа в мастерских способствовала смене менталитета. Ввиду сказанного выше, технологию мастерских следует отнести к общепедагогическим технологиям.

Некоторые особенности Педагогической мастерской

О Педагогической мастерской на сегодня существует достаточное количество разной литературы, чтобы разобраться в этой инновационной технологии⁹. Обратим внимание читателя на несколько существенных нюансов этой технологии.

Принципы работы мастера:

1. Формулировать задания (а не задавать вопросы);
2. Организовывать диалоговое взаимодействие детей (а не фронтальную работу);
3. Высказывать свои мысли в процессе равноправной деятельности (а не навязывать свою точку зрения, не подчинять мнения детей своему пониманию);
4. Создавать условия для обнаружения ошибок (а не исправлять их);
5. Развивать принятие и понимание друг друга, толерантность, снисходительность (а не бранить, не поощрять, не подводить итог);

⁹ Мастерская: Поиск решения педагогических проблем. Методическое пособие / Под ред. А.А.Окунева. — СПб.: СПбАППО, 2007. — 220 с.





6. Быть импровизатором, гибко реагировать на нюансы разворачивания мастерской, приглашая учеников к самостоятельному поиску и творчеству (а не подавлять, не «рулить»)¹⁰;

7. Заботиться о развитии рефлексивной способности школьников как необходимым условии самосовершенствования (а не постоянно оценивать любую деятельность школьников)¹¹.

В мастерской важен и сам процесс, и его результат. Поэтому необходимо провести анализ согласно алгоритму принятых организационных форм и логике разворачивания содержания.

1. Анализ главных этапов мастерской:

1.1. Индуктор:

- а) Основан на собственном опыте ребёнка;
- б) Создаёт условия для включения разных каналов восприятия (визуального, аудио, кинестетического);
- в) Способствует рождению заинтересованности в учебно-познавательной.

1.2. Изучение нового материала

(приглашение к исследовательской или творческой деятельности)

Индивидуальная работа.

Афиширование или сменные пары.

Работа в малых группах.

Социализация

1.3. Рефлексия:

- а) Желательно высказаться каждому.
- б) Отстранённый анализ своей собственной деятельности.
- в) Отсутствие оценочных характеристик.

2. Анализ содержания:

2.1. Подбор материала.

А) Полифония смыслов.

Б) Структурированность мысли (последовательность, противоречивость, от простого к сложному и от сложного к простому).

В) Сжатость текстов, компактность (от одного абзаца до одной страницы).

2.2. Разрыв. Отказ от старого знания (Анри Бассис) и приобретение нового.

2.3. Образная интерпретация содержания. Выявление глубинных смыслов изучаемого материала, поиск альтернатив, сравнений, аналогий¹².

3. Анализ результата:

3.1. Выявление индивидуально-личностного результата:

- а) при озвучивании в процессе рефлексии;
- б) при создании индивидуального продукта деятельности в мастерской¹³;
- в) при подтверждении готовности работать в следующих мастерских.

3.2. Наличие адекватной самооценки. Самостоятельная проверка личного результата на качество по существующим критериям.

3.3. Непредсказуемость результата. Определяет уровень творческой.

¹⁰ Окунев А.А. Спасибо за урок, дети! (От урока к мастерской). — СПб., 2010. — 163 с.

¹¹ Окунев А.А. Речевое взаимодействие школьника и взрослого в структуре Нового образования. — СПб.: Издательство «Скифия», 2006. — 464 с.

¹² Юнг К.Т. Человек и его символы. — СПб., 1996.

¹³ Хайдеггер М. Основные проблемы феноменологии. — СПб.: Учеб. Из-во, 2001. — 445 с.



Мастерская «Улыбка»

Вздых есть упрёк настоящему, улыбка прошедшему.

П. Декурсель

Мощь улыбка несёт.

Н.К. Рерих

Комментарий: очень бы хотелось, чтобы после этой мастерской каждый её участник стал хоть на капельку добрее, внимательнее к окружающим, научился бы возражение, окрашенное агрессией, переводить в вопрос, а в трудную для себя минуту улыбнуться самому себе и с большей лёгкостью справился с ситуацией, в которую попал.

1. Постарайтесь нарисовать такую картинку, чтобы посмотрев на неё, хотелось улыбнуться.

2. Афиширование работ. Все ходят, смотрят, на маленьких листочках пишут своё отношение к увиденному на рисунке и прикрепляют его рядом с рисунком.

3. Собираются в группы по 5 человек, из своих рисунков составляют коллаж, или рисуют новый рисунок, чтобы он у всех вновь вызвал улыбку.

4. Свои работы передают в группу, находящуюся слева. Необходимо рассмотреть внимательно рисунок и в юмористической форме, подмечая в нём всё смешное, написать к нему маленькую аннотацию.

5. Вывешивают рисунки и группа комментирует его.

6. Опишите роль улыбки при общении. Вспомните конкретную ситуацию из жизни, когда улыбка спасла щекотливое положение (желающие озвучивают).

7. Разрекламируйте улыбку (каждая группа работает над своей рекламой).

Комментарий: Когда группа работает над рекламой, она может пользоваться материалом, который ей даёт ведущий, или, который они выбрали дома, готовясь к этому классному часу: стихи, поговорки, высказывания, суждения, отрывки из художественной литературы и научной.

8. Каждая группа рекламирует «Улыбку».

9. Рефлексия (от настроения с которым пришёл(а) на мастерскую до настроения на «сейчас»).

¹⁴ Грановская Р.М. Элементы практической психологии. 2-е изд. — Л.: Издательство Ленинградского университета, 1988. — С. 227.

Мастерская «Эмоция»

Благородство чувств не всегда сопровождается

благородством манер.

О. Бальзак

Комментарий: пожалуй, это одна из самых сложных мастерских, с точки зрения восприятия понятия «эмоция». Эмоция «как высший психический процесс, который, как и мышление, отражает отношение человека к внешней и внутренней среде, но в отличие от мышления, это отношение — субъективное»¹⁴.

1. Перед каждым из ребят чистый лист бумаги. Им предлагается посмотреть видеофильм «Про ёжика». После просмотра фильма, их просят перечислить, написав на листе бумаги, те эмоции, которые они переживали, пока шёл фильм.

2. Походить в парах сменного состава, не общаясь с членами своей группы, и пополнить свой список теми эмоциями, что записаны у других.

3. Сесть в группы и на отдельный лист выписать все те эмоции, которые были записаны у каждого, но без повторов. На маленьких листочках нарисовать каждую из эмоций





(рисуют всё по одной, по две, как получится договориться), затем на большом листе создать коллаж.

4. Вывешивают коллажи. Все ходят, смотрят. На маленьких листочках с липким краем пишут угаданную эмоцию и приклеивают к коллажу. Представители от групп молча наблюдают за происходящим, чтобы затем прокомментировать, насколько другие группы поняли их замысел.

5. Группы по очереди выходят к своим коллажам и комментируют отношение других групп к нему.

6. Каждая группа получает тексты с описанием эмоций. Знакомиться с ними, а затем в группах обсуждают, что нового по теме «Эмоция» они успели узнать.

7. Группа во время жеребьёвки вытаскивает карточку, на которой написана одна из эмоций. Готовят выступающего с информацией, раскрывающей суть выбранной эмоции.

8. Нарисовать график изменения эмоционального состояния во время мастерской.

9. Рефлексия — прокомментировать свой график изменения эмоционального состояния.

Для составления карточек использованы материалы из курсовой работы «Эмоции в жизни человека» студентки Московского педагогического государственного университета М. Старыгиной.

Карточка № 1. Интерес

Интерес — наиболее часто испытываемая положительная эмоция. Он является исключительно важным видом мотивации в развитии знаний, навыков, интеллекта. Интерес — это единственная мотивация, которая может поддерживать повседневную работу нормальным образом. Он необходим для творчества. Интерес может возбуждаться воображением и памятью в отсутствие внешней стимуляции. Распространённой причиной эмоции интереса являются генерируемые индивидом воображаемые образы, связанные с достижением целей, которые ставит перед собой индивид.

С точки зрения внешних проявлений интерес трудно определить точно, поскольку выражения лица при интересе не столь определённые, как при многих других эмоциях. Инстинктивным при этом может являться лёгкое приподнимание или опускание бровей, небольшое расширение или сужение век, лёгкий наклон головы к плечу. В целом заинтересованный человек выглядит так, как будто он присматривается или прислушивается. Человек обнаруживает признаки любопытства и захваченности, при интенсивном интересе человеку свойственно воодушевление и оживление. Именно это оживление обеспечивает связь интереса с познавательной и двигательной активностью.

Значение эмоции интереса в эволюционном развитии цивилизации и в индивидуальном развитии индивида трудно переоценить. По мнению С.С. Томкинса «Без интереса развитие мышления и концептуального аппарата было бы серьёзно нарушено. Взаимоотношения между интересом и функциями мышления и памяти столь обширны, что отсутствие аффективной поддержки со стороны интереса угрожает развитию интеллекта не в меньшей степени, чем разрушение ткани мозга. Чтобы думать нужно переживать, быть возбуждённым, постоянно получать подкрепление. Нет ни одного навыка, которым можно было бы овладеть без устойчивого интереса» (Tomkins, 1962, p. 343).

Интерес рассматривается как одна из фундаментальных врождённых эмоций и считается доминирующей из всех эмоций у нормального, здорового человека.

Предполагается, что именно эмоция интереса постоянно присутствует в сознании и что именно она вместе с познавательными структурами и ориентациями направляет восприятие, познание и действие. На сознательном уровне ключевыми детерминантами



интереса являются новизна и изменение. Источником изменений и новизны могут быть как окружающая среда, так и воображение, память и мышление. Эмоция интереса поддерживает исследование, изучение и конструктивную деятельность, межличностные и семейные отношения, важен для развития умений и интеллекта индивида, играет ведущую роль в развитии и формировании личности¹⁵.

Карточка № 2. Радость

Радость — положительная эмоция, характеризующаяся ощущением уверенности, удовлетворённости и личной значимости. В связи с тем, что чувство радости гармонизирует состояние человека, насыщая его самоудовлетворённостью, удовлетворённостью окружающим его миром и мирозданием в целом, эмоция эта, по объективным причинам, является относительно кратковременной, подверженной смене другими эмоциональными состояниями.

Выражение радости универсально, сопровождается характерным растягиванием и искривлением губ (улыбкой), мимическим сужением глаз с образованием лучистых морщинок.

Исследователи сходятся во мнении, что достаточно непросто говорить о причинах радости, поскольку её переживание необязательно следует из специфической ситуации или действия. Скорее, это побочный результат восприятия, мышления или действия. Радость может возникнуть на различной стадии работы, от удовлетворения достигнутым результатом, от физических упражнений, от удовлетворения физиологических потребностей, либо вследствие процессов, уменьшающих или нивелирующих отрицательные личностные состояния, при узнавании чего-то знакомого, во время мечтаний или других форм воображения и познания.

Радость имеет большое значение в жизнедеятельности человека, облегчая и усиливая социальные связи, тем самым увеличивая адаптационные характеристики личности, и обозначая освобождение от негативной стимуляции и напряжённых состояний. Испытываемая человеком, эта эмоция облегчает повседневную жизнь, повторяясь, радость приносит способность справляться с трудностями, достигать целей, способствует уверенности и, что немаловажно, успокаивает человека, снижая его напряжённые состояния¹⁶.

Карточка № 3. Удивление

Удивление — не имеющая чётко выраженного положительно положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникающие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес¹⁷.

Удивление порождается резким увеличением нервной стимуляции, его внешней причиной является внезапное и неожиданное событие. Эта эмоция длится недолго, сопровождается ощущением отсутствия мыслей и чувством неопределённости.

Внешнее выражение удивления сопровождается поднятием бровей, морщинами на лбу, расширением и округлением глаз, приоткрытием рта, устремлением тела вперёд.

В строгом смысле удивление не является ни положительным, ни отрицательным. Но если человек относительно часто испытывал приятное удивление, то он придёт к его положительной оценке, если относительно часто испытывал неприятное удивление, он может прийти к его отрицательной оценке и хуже справляться с ситуациями, вызывающими это чувство. В последнем случае человек может стать боязливым и неэффективным в присутствии чего-либо нового и необычного, даже независимо от того, появилось это неожиданно или нет.

¹⁵ Кэррол Е. Изард. Эмоции человека. Пер. с английского — М.: Издательство Московского Университета, 1980. — С. 163–209.

¹⁶ Там же — С. 210–243.

¹⁷ Рогов Е.И. Эмоции и воля. — М.: Владос, 2001. — С. 71.





Удивление является весьма преходящим чувством. Оно быстро наступает и быстро проходит, не мотивируя поведение в течение длительного времени. Функция удивления состоит в подготовке индивида к успешным действиям в условиях нового внезапного события, в приспособлении нервной системы к внешним изменениям. С эволюционной точки зрения готовность иметь дело с неожиданностями и умение ориентироваться в условиях внезапно появляющихся опасностей имеет неоценимое значение¹⁸.

Карточка № 4. Стрдание

Стрдание — важная фундаментальная, ярко отрицательная эмоция, играющая значительную роль в эволюции человека и продолжающая исполнять важные биологические и психологические функции.

Помимо собственно стрдания исследователями отмечается уныние, как синоним, но с менее активно выраженной эмоциональной окраской, горе, которое сводится главным образом к стрданию, унынию, либо к их комбинации, и являющемуся, в основном, реакцией на потерю, депрессия, как сложный комплекс эмоций, в который наряду со стрданием входят изменения в потребностных состояниях.

Стрдание возникает как результат продолжительного воздействия чрезмерного уровня стимуляции.

Первой причиной стрдания является акт рождения, физическое отделение ребёнка от матери. Отчуждение, физическое или психологическое, остаётся на протяжении всей жизни одной из основных и наиболее общих причин стрдания.

Другой важной причиной стрдания является неудача, как реальная, так и воображаемая. В данном случае причины стрдания связаны с личностными установками.

Испытывая стрдание, человек может чувствовать одиночество, изолированность, оторванность, поражение и чувство отверженности, как истинное, так и воображаемое, а также недовольство собой и бессилие.

Ссылаясь на Томкинса, Изард приводит психологические функции стрдания:

- во первых, стрдание сообщает самому человеку и его окружению, что ему плохо;
- во-вторых, стрдание побуждает человека совершить определённые действия, уменьшающие стрдания, устранить его причину или изменить своё отношение к его причине;

- в-третьих, стрдание обеспечивает негативную мотивацию, которая до некоторой степени является необходимой для побуждения человека решать проблемы. Хотя, если проблема мучительна, человек будет избегать её, а не преодолевать;

- в-четвёртых, стрдание способствует сплочению людей внутри социальных групп.

Таким образом, стрдание — наиболее распространённая отрицательная эмоция, являющаяся доминирующей при горе и депрессии, могущая служить конструктивным целям, мотивируя активную деятельность¹⁹.

Карточка № 5. Гнев, отвращение, презрение

Гнев, отвращение и презрение — различные фундаментальные эмоции. Они различны как по проявлениям, так и переживаниям. Человек может чувствовать себя раздражённым при гневе, переживать глубокое неудовольствие при отвращении и быть холодным и отстранённым при презрении. Однако в повседневной жизни гнев, отвращение и презрение кажутся часто возникающими вместе. Ситуации, которые вызывают одну из этих эмоций, часто вызывают и другие.

Одной из причин гнева является чувство физического или психологического препятствия — физические помехи, правила, законы или собственная неспособность. Если препятствия незначительны или неочевидны, непосредственная реакция может в гневе

¹⁸ Кэррол Е. Изард. Эмоции человека. Пер. с английского — М.: Издательство Московского Университета, 1980. — С. 244–250.

¹⁹ Там же — С. 251–258, 287.



и не выражаться, однако что-то действительно мешает достижению страстно желаемой цели, гнев рано или поздно обязательно возникнет. Низкие уровни гнева можно подавлять в течение длительного времени, что сопряжено с известным вредом для здоровья и с риском крайнего взрыва гнева. Другие причины гнева включают в себя личное оскорбление, прерывание ситуаций интереса или радости, обман, принуждение сделать что-то против желания. Эти причины вызывают гнев у многих людей, хотя существуют другие, индивидуальные и зависящие от уровня развития причины гнева.

Индивидуальные выражения гнева могут значительно варьировать, но на лице индивида в состоянии гнева почти всегда можно видеть хотя бы некоторые из естественных компонентов его проявления: движение мышц лба внутрь и вниз, нахмуренное и угрожающее выражение глаз, фиксирующихся на объекте гнева, расширение ноздрей, поднятие крыльев носа, покраснение лица.

При гнев у человека напряжены мышцы и горит лицо. Человек ощущает свою силу и хочет напасть на источник гнева. Чем сильнее гнев, тем более сильным и энергичным чувствует себя индивид, и тем больше потребность в физическом действии. Гнев заставляет испытывать сильное напряжение и сопровождается сильным чувством импульсивности.

В эволюции человека гнев имел важное значение для выживания. Оно объясняется способностью мобилизовать энергию индивида и сделать его готовым к активной самозащите. При развитии цивилизации необходимость этой функции гнева стала столь редкой, что большинством учёных она рассматривается как помеха, а не преимущество. Теперь, за исключением редких случаев, нападение в гневе почти всегда является нарушением юридического и этического кодексов. В ряде случаев небольшой по интенсивности, регулируемый гнев может быть источником психологической силы (веры в себя), которая бывает необходима в ряде жизненных ситуаций. Существуют данные, свидетельствующие, что невозможность или неспособность выразить соответствующим образом справедливый гнев может мешать ясному мышлению, ухудшать отношения и приводить к психосоматическим расстройствам²⁰.

Карточка № 7. Отвращение

Это отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и др.), соприкосновение с которыми (физическое взаимодействие, коммуникация в общении и пр.) вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами или установками субъекта²¹. В некоторых отношениях отвращение тесно связано с гневом, однако оно обладает рядом отличительных черт. Само по себе оно не так опасно, как гнев. Ощущение отвращения подобно ощущению тошноты и скверного вкуса. Человек стремится устранить объект отвращения или отстраниться от него. Если отвращение интенсивно, оно действительно может вызвать рвотный рефлекс.

Когда что-то вызывает отвращение, человек стремится устранить этот объект или изменить его таким образом, чтобы он перестал вызывать отвращение. В процессе эволюции отвращение, вероятно, способствовало поддержанию санитарного состояния среды и предотвращало употребление испорченной пищи и воды. Возможно, что отвращение играет важную роль в поддержании личной гигиены. Помимо этого отвращение может быть направлено на идею или личность, включая свою собственную. Отвращение, сопряжённое с гневом может быть очень опасным, поскольку гнев может вызвать агрессивное поведение и нападение, а отвращение — желание физического избавления от кого-либо или чего-либо. Отвращение, как и гнев, может быть направлено на самого индивида, понижая самооценку и вызывая самоосуждение. Совокупность гнева и отвращения в отношении себя, как правило, испытывают страдающие депрессией²².

²⁰ Кэррол Е. Изард. Эмоции человека. Пер. с английского — М.: Издательство Московского Университета, 1980. — С. 290–296.

²¹ Рогов Е.И. Эмоции и воля. — М.: Владос, 2001. — С. 72.

²² Кэррол Е. Изард. Эмоции человека. Пер. с английского — М.: Издательство Московского Университета, 1980. — С. 296–297.





Карточка № 8. Презрение

Это отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с аналогичными категориями, присущими объекту чувства²³. Испытывающий эту эмоцию человек, как правило, приподнимает бровь, у него вытягивается лицо, приподнимается голова, как будто он смотрит сверху вниз. В тоже время субъект отстраняется, создаёт расстояние между собой и объектом чувств. Чувство презрения — это чувство превосходства над кем-либо, целой группой или предметом. Презрение, как гнев и отвращение, является чувством враждебности. Человек негативно относится к тому, в отношении кого (чего) он испытывает эту эмоцию.

В эволюции презрение могло играть конструктивную роль в развитии самообороны, однако когда презрение обращено на других людей (или на себя) трудно обнаружить в этой эмоции что-либо положительное или адаптивное. Возможно, что презрение умеренной силы служит конструктивным целям, если оно направлено против объективно асоциальных объектов. Наряду с этим легко определить отрицательные функции этой эмоции. Презрение — основная эмоция во всех видах предрассудков. Из трёх эмоций враждебности — гнева, отвращения и презрения — презрение является наиболее холодной эмоцией.

Презрение — это отстранённое переживание, побуждающее к агрессии, проявляющееся в высокомерии, хитрости и обмане²⁴.

Гнев, отвращение и презрение — это разные эмоции, но в жизни они часто взаимодействуют. Любая комбинация этих трёх эмоций составляет основной аффективный компонент враждебности. Управление гневом, отвращением и презрением представляет собой значительные трудности. Нерегулируемое влияние этих эмоций на мышление и деятельность может создать серьёзные проблемы адаптации²⁵.

Карточка № 9. Страх

Страх рано или поздно испытывают все люди. Связанные с ним переживания легко воспроизводятся и могут прорываться в сознание во время сна. Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Интенсивный страх приводит даже к смерти. Но страх не является только злом. Он может служить предупреждающим сигналом и изменять направление мыслительных процессов и поведение. С эволюционно — биологической точки зрения страх может усиливать социальные связи, включать коллективную защиту.

В современных цивилизациях существует всё более возрастающее число объектов, событий, условий и ситуаций, которые пугают или могут быть пугающими. Понимание страха не избавляет от опасных или пугающих ситуаций, но оно может обеспечить дополнительную меру контроля над этой эмоцией.

Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся сигналом опасности. Угроза может быть как физической, так и психологической. Причиной страха может быть как присутствие чего-то угрожающего, так и отсутствие чего-то, что объекта, обеспечивающего безопасность, например, мать для ребёнка.

Иногда страх не связан с чем-то конкретным, такие страхи переживаются как беспредметные. Страх может вызываться страданием, это связано с тем, что в детстве сформировались связи между этими чувствами. Из-за частой распространённости страдания связь его со страхом вызывает неврозы «тревожности». Причины страха можно разделить на 4 класса: внешние события или процессы, влечения и потребности, эмоции, когнитивные процессы субъекта. Причины, относящиеся к каждому из этих классов, могут быть как врождённые, так и приобретённые.

²³ Рогов Е.И. Эмоции и воля. — М.: Владос, 2001. — С. 73.

²⁴ Каррол Е. Изард. Эмоции человека. Пер. с английского — М.: Издательство Московского Университета, 1980. — С. 297–300.

²⁵ Там же — С. 311–312.



Страх является эмоцией большой силы, которая оказывает заметное воздействие на восприятие, мышление и поведение индивида. По сравнению с другими эмоциями она оказывает наиболее сдерживающее влияние. При страхе ограничивается восприятие, человек становится функционально невосприимчивым. Страх может замедлить мышление, сделать его более узким по объёму. Он приводит к напряжению мускулов, а при ужасе субъект может остолбенеть и стать совершенно неподвижным. Страх очень сильно сокращает число степеней свободы в поведении.

Страх в зависимости от своей интенсивности переживается как предчувствие, неуверенность, полная незащищённость. Появляется чувство недостаточной надёжности, чувство опасности и надвигающегося несчастья. Человек ощущает угрозу своему существованию, которая может переживаться как угроза своему телу, своему психическому Я или тому и другому вместе.

Страх занимает особое положение между первоначальным моментом удивления и конечным специфически адаптивным поведением. Страх является своего рода нащупываем в темноте, необходимым перед тем, как произойдёт удовлетворительная оценка опасности. Это значит, что страх изначально связан с чувством неуверенности в отношении истинной природы опасности и того, как справиться с этой опасностью.

Напряжённость имеет более высокое значение в ситуации страха по сравнению с другими эмоциональными ситуациями. Таким образом, страх является наиболее опасной из всех эмоций. При слабой и средней интенсивности он часто взаимодействует и с положительными и с отрицательными эмоциями. Страх возбуждается резким возрастанием частоты нейронной импульсации. На нейрофизиологическом уровне страх имеет некоторые компоненты, общие с удивлением и возбуждением, во всяком случае в первоначальных стадиях возникновения эмоционального процесса.

Существуют как врождённые (природные), так и приобретённые (культурные) причины или стимулы для страха. Порог возникновения страха, так же как и пороги возникновения других фундаментальных эмоций, находится под влиянием индивидуальных различий, имеющих биологическую основу, индивидуального опыта и общего социокультурного контекста происходящего.

Врождённые пусковые механизмы или естественные причины страха включают одиночество, незнакомость, высоту, неожиданное приближение, неожиданное изменение стимула и боль. Широко распространённая боязнь животных, незнакомых объектов и незнакомых людей рассматриваются многими исследователями как производные от естественных причин.

Многие из приобретённых или социокультурных факторов, которые вызывают страх или оказывают на него влияние, несут на себе отпечаток связи с врождёнными или естественными причинами или их непосредственными производными. Страхи, вызываемые социокультурными причинами, могут быть приобретены в процессе травматического обусловливания или же путём подражания взрослому, который выступает в качестве модели страха.

Причины страха также включают некоторые потребности состояния, например, боль, и другие эмоции. Страх в результате научения может вызвать любая эмоция. Страх может вызываться когнитивными процессами, когнитивные конструкции представляют собой один из источников беспредметного страха.

Ощущение страха может варьировать от неприятного предчувствия до ужаса. При страхе человек чувствует неуверенность, незащищённость и нависшую угрозу.

Взаимодействие страха с другими эмоциями может также оказывать большое влияние на личность и поведение. Взаимодействие между страхом и страданием может усилить проблемы, возникающие при формировании личности, и затормозить её развитие. Сильная связь между страхом и страданием может снизить способность человека сочувствовать страданиям других людей.





Взаимодействие страха и презрения может привести к неверию в себя и даже боязни себя. Сильная связь между страхом и стыдом может привести к параноидальной шизофрении.

Существуют способы снижения и контроля страха. Они основываются в основном на теории научения²⁶.

Карточка № 10. Стыд

Стыд — отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике²⁷.

Дарвин и многие другие исследователи стыда отмечали, что, стыдясь, человек испытывает повышенные чувства самосознания, самопонимания, самоконтроля. При стыде всё сознание человека заполняется им самим. Он осознаёт только себя или те черты, которые кажутся ему сейчас неадекватными, неприличными. Как будто что-то, скрываемое от посторонних глаз, неожиданно оказалась выставленным на всеобщее обозрение. В то же время чувствуется общая несостоятельность, некомпетентность. Люди забывают слова, делают неверные движения. Стыдящийся человек нередко заикается, становится неуклюжим, преувеличенно гримасничает. Возникает ощущение, что человек больше не может ни воспринимать, ни думать, ни действовать. Стыдясь, человек видит в других источник насмешки и презрения.

Некоторые исследователи считают, что только те препятствия вызывают стыд, которые определяют неудачу в отношении Я — идеала, стыд возникает только при наличии эмоционального контакта с другим человеком, чьи мнения и чувства значимы для индивида. Презрение, насмешка могут активизировать чувство стыда. Дарвин считал, что стыд наиболее часто вызывается критикой, но может возникнуть и в ответ на похвалу.

Так же как и с остальными эмоциями. Для разных людей ситуации, вызывающие стыд, различны. То, что вызывает у одного стыд, другого будоражит, третий сердится и становится агрессивным, у кого-то появится страх и сострадание. Даже один и тот же человек в одной ситуации лишь испытывает стыд, а при несколько изменившихся условиях даст другую реакцию.

Так как эмоции — продукт эволюционно-биологического наследия, естественно сделать вывод о том, что каждая эмоция выполняет врождённо адаптивную функцию в развитии человечества. Приспособительную роль некоторых эмоций понять довольно легко, но роль стыда не так очевидна. Стыд, возможно, выполняет некоторые жизненно важные функции для индивида.

Прежде всего, стыд делает человека чувствительным к чувствам и оценкам окружающих, что направлено на сближение сообщества. Избегание стыда может быть довольно мощным мотивом поведения. Сила его определяется тем, насколько высоко человек ценит своё достоинство и честь. Угроза стыда даже заставляет множество людей рисковать своей жизнью. Кроме того, причиной закрепления стыда в эволюции была его роль в развитии навыков и умении, необходимых для выживания индивида и общества.

Во избежание стыда от осознания своей бесполезности, индивид развивает свои способности. Индивиды с более высокими и разносторонними способностями содействуют процветанию и усилению жизнеспособности общества. Увеличивая чувствительность индивида к мнениям и чувствам других, стыд способствует социальной ответственности. Кроме того эмоция стыда играет роль в регуляции сексуальных отношений и в облегчении развития умения и компетентности.

²⁶ Кэррол Е. Изард. Эмоции человека. Пер. с английского — М.: Издательство Московского Университета, 1980. — С. 313–325, 336–338.

²⁷ Рогов Е. И. Эмоции и воля. — М.: Владос, 2001. — С. 74.



Противоборство и победа над стыдом могут увеличивать чувство личностной идентичности и свободы. Для борьбы со стыдом люди используют защитные механизмы отрицания, подавления и самоутверждения. Часто переживаемый стыд может вести к страданию и депрессии.

Установки в отношении стыда очень широко варьируются в разных культурах. Должным образом преодоленный стыд может играть положительную роль в саморазвитии и самоусовершенствовании. Поскольку он привлекает внимание к Я или некоторым аспектам Я, размышления по поводу переживания стыда могут увеличить самопознание Я²⁸.

Дополнительный материал, для тех, кто читает быстро

Современная история эмоций начинается с появления в 1884 г. Статьи известного американского психолога У. Джеймса «Что такое эмоция?». У. Джеймс (1842–1910) и независимо от него Г. Ланге сформулировали теорию, согласно которой возникновение эмоций связано с изменениями, происходящими как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере, не подчиняющейся сознанию (в сердечной, сосудистой, секреторной деятельности). То, что мы ощущаем при этих изменениях, и есть эмоциональные переживания. По Джеймсу, «мы печальны потому, что плачем; боимся потому, что дрожим; радуемся потому, что смеёмся». Если попытаться объяснить наши переживания с позиций этой теории, то окажется, что мы говорим неправильно. Так, вместо того, чтобы сказать: «Я увидел большую собаку, испугался и побежал», надо говорить, поменяв последовательность событий: «Я увидел большую собаку, побежал и испугался».

Мы нередко считаем, что эмоции и чувства — это одно и то же. Эмоции, в строгом значении слова, — это непосредственное, временное переживание какого-либо чувства. Поэтому понятие «эмоция» уже, чем понятие «чувство».

В процессе эволюции эмоции возникли как средство, позволяющее живым существам определять биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий. Эмоции по происхождению представляют собой форму видového опыта: ориентируясь на них, индивид совершает необходимые действия (например, избегает опасности, продолжает род), целесообразность которых остаётся для него скрытой. Эмоции важны и для приобретения индивидуального опыта. В этом случае эмоции вызываются ситуациями и сигналами, предшествующими прямым вызывающим эмоции воздействиям, что позволяет субъекту заблаговременно к ним подготовиться.

Являясь субъективной формой выражения потребностей, эмоции предшествуют деятельности по их удовлетворению, побуждая и направляя её.

У человека главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше преднастраиваться на совместную деятельность и общение. Замечательным, например, является тот факт, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражения человеческого лица. Они способны определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление.

Второй важнейшей функцией эмоций является экспрессивная и коммуникативная, она же является важнейшим фактором регуляции процессов познания.

Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которой субъект узнает о потребностной значимости происходящего.

Часть эмоционально-экспрессивных выражений является врождённой, некоторые, как было установлено, приобретаются прижизненно в результате обучения и воспитания. В первую очередь данный вывод относится к жестам как способу культурно обусловленного внешнего выражения эмоциональных состояний.

²⁸ Кэррол Е. Изард. Эмоции человека. Пер. с английского — М.: Издательство Московского Университета, 1980. — С. 339–367.





С точки зрения влияния на деятельность человека эмоции делятся на стенические и астенические. Стенические эмоции стимулируют деятельность, увеличивают энергию и напряжение сил человека, побуждают его к поступкам, высказываниям. Под влияние таких эмоций индивиду становится трудно промолчать, остаться бездействующим, проявляется готовность «горы свернуть». И наоборот, иногда переживания вызывают своеобразную скованность, пассивность — тогда речь идёт об астенических эмоциях.

Эмоции относительно слабо проявляются во внешнем поведении, иногда извне вообще незаметны для постороннего лица, если человек умеет хорошо скрывать свои чувства. Они, сопровождая то или иной поведенческий акт, даже не всегда осознаются, хотя всякое поведение связано с эмоциями, поскольку направлено на удовлетворение потребности. Эмоциональный опыт человека гораздо шире, чем опыт его индивидуальных переживаний²⁹.

Эмоции человека проявляются во всех видах человеческой деятельности и особенно в художественном творчестве. Собственная эмоциональная сфера художника отражается в выборе сюжетов, в манере письма, в способе разработки избранных тем и сюжетов. Всё это вместе взятое составляет индивидуальное своеобразие художника³⁰.

В своих исследованиях К.Е. Изард выделил следующие основные, или, как он их называл, «фундаментальные» эмоции, определяющие все основные: интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд. Из соединения фундаментальных эмоций возникают комплексные эмоциональные состояния, такие как, например, тревожность, сочетающая в себе страх, гнев, вину и интерес. Каждая из указанных эмоций лежит в основе целого спектра состояний, различающихся по степени выраженности (например, радость — удовлетворение, восторг, ликование, экстаз и т.д.)³¹.

²⁹ Немов Р.С. Психология. Общие основы психологии. — М.: Владос, ИМПЭ им. А.С. Грибоедова, 2002. — С. 440.

³⁰ Там же — С. 454–455.

³¹ Рогов Е.И. Эмоции и воля. — М.: Владос, 2001. — С. 70–74.