

ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОЛОГИИ

Л. А. Реруш

# ПРАКТИКУМ

ПО НАБЛЮДЕНИЮ  
И НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ

2-е издание

 ПИТЕР®

Людмила Регуш

**Практикум по наблюдению  
и наблюдательности**

«Питер»

**Регуш Л. А.**

Практикум по наблюдению и наблюдательности / Л. А. Регуш —  
«Питер»,

Второе, переработанное и дополненное, издание книги (предыдущее вышло в 2001 г.) посвящено одному из древнейших способов познания людьми друг друга – наблюдению. Возрождение интереса к нему связано с развитием практической психологии, успехи которой часто определяются тем, насколько специалист-практик владеет техниками наблюдения и в какой мере развито его профессионально важное качество – наблюдательность. Книга адресована специалистам, работающим в системе «человек-человек». Это прекрасное учебное пособие для тех, кто изучает курс «Наблюдение и наблюдательность», осваивая профессии психолога, консультанта, психотерапевта, педагога, врача, следователя, менеджера.

© Регуш Л. А.  
© Питер

# Содержание

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Предисловие                                | 5  |
| Введение                                   | 6  |
| Глава 1. Наблюдение в психологии           | 8  |
| 1.1. Роль наблюдения в развитии психологии | 8  |
| 1.2. Характеристика наблюдения и его видов | 15 |
| 1.3. Упражнения                            | 29 |
| Конец ознакомительного фрагмента.          | 32 |

# **Людмила Александровна Регуш**

## **Практикум по наблюдению и наблюдательности**

### **Предисловие**

Книга автора «Наблюдение в практической психологии» была опубликована в 1996 г. Развитие психологической практики в различных областях жизни показало, что книга востребована, получила положительные отклики.

За прошедший период апробированы многие из предложенных в книге методик наблюдения, в соответствии с полученными рекомендациями в них внесены уточнения. Появились новые методики наблюдения, которые разработаны практикующими психологами и психологами-исследователями. Ими дополнено предлагаемое читателю второе издание практикума (первое вышло в 2001 г.).

При подготовке психологов, учителей широкое распространение получил тренинг профессиональной наблюдательности. В практике его использования разработаны новые упражнения и новый иллюстративный материал. Появились технические возможности не только для описания тренинга наблюдательности, но и для публикации его в полном объеме, включая иллюстративный материал.

Практикум по наблюдению и наблюдательности отражает развитие этого метода, обогащен новыми методиками и приемами развития наблюдательности.

## Введение

Психологи все чаще обращаются к наблюдению как способу познания психики людей. Был период (1960-1980-е гг.), когда наблюдение практически не использовалось в психологических исследованиях. Основное место занимали методы, обеспечивающие массовый сбор данных и возможность их стандартизированной оценки. В некоторых учебниках того времени наблюдение характеризовалось даже как вспомогательный метод, хотя в действительности все методы психологии можно рассматривать как производные от наблюдения. Однако в 1920-1930-е гг. о наблюдении были написаны книги, а многие психологические открытия тех лет сделаны на основе наблюдения (Ш. Бюллер, В. Штерн, А. А. Люблинская, Л. С. Выготский, Ж. Пиаже и др.). Вероятно, приоритет того или иного метода в психологии связан с теми задачами, которые она призвана решать в определенный исторический период. Сейчас, когда активно развивается практическая психология, которая обращена к конкретному человеку, к его проблемам, нуждам, которая не может обойтись без познания его уникальности и неповторимости, началось возрождение метода наблюдения.

Конечно, развитие методов психологии, которое произошло за последние 50 лет, не может не оказывать влияния на постановку и технику метода наблюдения. Развитие экспериментальной психологии и тестологии, способы создания и воплощения экспериментальных, тестовых, анкетных методик – все это, безусловно, повлияло на метод наблюдения сегодняшних дней. Поэтому, несмотря на то что в психологии есть фундаментальные работы о методе наблюдения (А. П. Болтунов (6), М. Я. Басов (3), Б. Г. Ананьев (2)), характеристика наблюдения может быть дополнена, а его техника усовершенствована.

Сегодня внимание специалистов-практиков привлекает и наблюдательность как одно из профессионально важных качеств людей, работающих в системе «человек-человек». Это вполне объяснимо. Во многих профессиях (учитель, врач, следователь, практический психолог, посредник, страховой агент, менеджер и др.) важен не только результат проявления наблюдательности, но и то, что она становится основанием для интуиции и предвидения. На это обстоятельство указывает Э. Фромм: «Интуиция тесно связана со способностью предсказывать будущее. Предсказание развития событий в будущем основывается на наблюдениях над направлением и интенсивностью сил, действующих в настоящем. Всякое глубокое знание, знание не поверхностных, видимых, а глубинных движущих сил, позволяет предсказывать будущее» (41, с. 198).

В наших исследованиях (12, 29–31) также установлена связь между развитием наблюдательности и способностью прогнозировать педагогические явления.

Поскольку наблюдение является основой для развития наблюдательности, в книге они рассматриваются в единстве.

Книга адресована людям, которые в своей профессиональной деятельности должны опираться на наблюдение и как на метод познания людей, и как на свою способность наблюдать. Это учителя, эксперты, консультанты, диагносты, следователи, т. е. все те, кто работает в системе «человек-человек».

Поскольку круг задач, которые решают эти специалисты с помощью наблюдения, очень разнообразен, они часто сами становятся создателями программ наблюдения, конкретных методик наблюдения. Именно поэтому в данной работе излагаются некоторые теоретические вопросы, связанные с раскрытием возможностей наблюдения. Основываясь на знании теории, можно достаточно успешно самостоятельно разрабатывать методики наблюдения.

Кроме того, в книге есть раздел, который посвящен конкретным методикам наблюдения. Цель этого материала – познакомить с программами, схемами, критериями обработки, бланками регистрации и другими особенностями методик наблюдения. Приводимые методики

могут являться определенными образцами при самостоятельной разработке методик наблюдения. Представленная подборка методик наблюдения в какой-то мере компенсирует отсутствие в психологии сборников, справочников, содержащих рассматриваемые методики.

Последний раздел книги посвящен наблюдательности как способности человека. Здесь дана не только характеристика этого свойства, но и система упражнений для тренинга наблюдательности в самостоятельном режиме или через тренинг в учебной группе.

## Глава 1. Наблюдение в психологии

### 1.1. Роль наблюдения в развитии психологии

В этой главе речь пойдет о наблюдении как методе психологического исследования. Такое пояснение необходимо в связи с тем, что наблюдение не только метод исследования, но и один из видов восприятия. Можно вести клиническое наблюдение больного, вести следственное наблюдение или наблюдать за развитием ребенка, но при этом не проводить исследования.

Как метод психологического исследования наблюдение призвано выявить новые факты, явления, претендуя на их достоверность, объективность.

Можно предположить, что наблюдение с целью познания людьми друг друга возникло с появлением человека, поскольку необходимость во взаимодействии и получение от него желаемого результата во многом зависели от того, насколько правильно через наблюдение удавалось понять намерения и ожидания другого. Постепенно с развитием языка люди научились передавать в слове результаты своих наблюдений, где четко давалась характеристика человеческой сущности. В пословицах, поговорках фиксировались характеристики разных типов людей. Дело это не было праздным, поскольку подобные знания оказывались чрезвычайно важны для устройства общества, распределения ролей, развития взаимоотношений, а иногда – для сохранения жизни. Вчитайтесь в пословицы, и вы поймете, сколь наблюдательны были наши предки: «Простота хуже воровства»,

«Встречают по одежке, провожают по уму», «Родная мать и высоко замахивается, да не больно бьет», «Несчастен тот, кто не в силах перенести несчастье», «Только больная душа может быть глуха к чужой беде», «Не советуй угодное, советуй лучшее» и т. д.

Обычаи и традиции, передаваемые из поколения в поколение, также являются свидетельствами прекрасной наблюдательности, благодаря которой развивалась связь времен и поколений, выделялись устойчивые, особые группы людей, а в конечном счете складывались этносы. Соответствующая литература содержит достаточно таких свидетельств. В качестве примера приведем наблюдения древних греков, на основе которых они стали культивировать занятия «гимнасиями»:

У соседних с греками народов вызывали недоумение увлеченность, самозабвенность и даже самопожертвование, с которыми обитатели Эллады занимались физическими упражнениями. В диалоге грека Солона и скифа Анахарсиса грек дает такое объяснение: «Ты понимаешь, насколько хороши с оружием будут те, кто и нагой внушил бы ужас противнику, не обнаруживая ни дряблой белизны и тучности, ни бледности и худобы... Наши же юноши румяны и смуглы от горячего солнца, сильны и полны жара и мужества, и благодаря тому, что наслаждаются отменным здоровьем, они не худы до сухости и не тучны до полноты, но сложены вполне соразмерно. Ненужное и лишнее выходит из их тела вместе с потом...» (цит. по: *Винничук Л. С.* Люди, нравы и обычаи Древней Греции и Рима / Пер. с польск. – М.: Высш. школа, 1988. – С. 386, 388).

Приведем другой пример, говорящий о том, что институт брака в Греции также складывался на основе многолетних наблюдений. В результате появились законы, обязывающие каждого мужчину вступать в брак:

Объяснялось это так: «Новые дети станут родителям утешением, а город наш получит от этого двойную пользу: не оскудеет число граждан и сохранится безопасность» (цит. по: *Винничук Л. С.* Указ. соч. – С. 140).

К донаучному периоду развития психологии относится использование людьми наблюдения для передачи из поколения к поколению способов и приемов деятельности. В период, когда отсутствовала письменность, и даже с ее развитием, одним из механизмов присвоения опыта остается подражание. Что оно в себя включает? «Смотри и делай, как я!» Если перевести этот призыв на язык психологии, то нужно вначале внимательно наблюдать, при этом запоминая содержание и последовательность действий, затем сохранить их в памяти, а когда показ закончится, воспроизвести. Успешность подражания зависит в первую очередь от того, насколько точно, правильно, до мельчайших деталей и подробностей человек разглядел все, что происходило. Яркие описания этого процесса находим в работе Э. Б. Тайлора «Первобытная культура»:

Способ изготовления каменных орудий теперь почти вполне ясен для археологов. Для них служат объектом наблюдения и подражания различные приемы, употребляемые для этого ныне существующими дикарями. Джон Эванс, например, успел воспроизвести самые тонкие образцы каменных орудий посредством ударов камня, нажима куском оленьего рога, распиливания пластинкой из кремня, сверления посредством палки и песка и трения о поверхность камня (*Тайлор Э. Б.* Первобытная культура / Пер. с англ. – М.: Политиздат, 1989. – С. 61).

Множество фактов передачи опыта от старшего поколения младшему описано в исследованиях М. Мид (20). Наблюдая процесс воспитания на Самоа, на Новой Гвинее у горных арапешей, она почти везде находила примеры воспитания детей на основе подражания. Вот один из них:

На Новой Гвинее у народа манус, живущего в основном на воде, уже младенец большую часть времени проводит в каноэ с родителями. Основные моторные навыки, позволяющие ему жить на воде, он усваивает к трем годам; иногда, еще не умея говорить, он уже может управлять каноэ. Естественно, что основной способ обучения – подражание. Даже плаванию детей не учат, они «подражают здесь своим не намного более старшим братьям и сестрам и после барахтанья в воде по пояс начинают делать нужные движения сами. Уверенность движений на земле и в воде приходит почти одновременно» (*Мид М.* Культура и мир детства. – М.: Наука, 1988. – С. 181).

Психология, как известно, приобрела статус науки в XIX в. с развитием в ней эксперимента, обеспечивающего объективность, воспроизводимость фактов и дающего возможность устанавливать закономерности. Позже появились тесты, анкеты и другие методы.

Несмотря на развитие различных методов психологии, наблюдение не потеряло своего значения, поскольку в психологии есть задачи, которые лучше всего решаются с помощью наблюдения, а некоторые – только благодаря наблюдению. В частности, в феноменологических исследованиях, где стоит цель выявить все многообразие признаков, присущих изучаемому феномену, очень часто единственным может стать метод наблюдения. Так были изучены застенчивость, честность, тревожность, саморегуляция и другие психические явления. Возникновению таких понятий, как «авторитарная личность», «успешный лидер», «стиль общения» и других, как правило, предшествовали многочисленные наблюдения за поведением людей.

Для примера можно привести исследование Л. И. Уманского (38), посвященное организаторским способностям. Автор идет через наблюдение к выделению различных признаков

успешного/неуспешного организатора, затем к характеристике различных типов организаторских способностей и к их определению.

Благодаря обобщению фактов, собранных в наблюдении, психология существенно продвинулась в раскрытии сущности различных психических явлений. Кроме уже упоминавшихся можно перечислить ряд феноменов, в характеристику которых благодаря наблюдению внесен существенный вклад. Это эмпатия, ответственность, общительность, страх, стыд и др.

Наблюдение является едва ли не единственным методом изучения психики детей в младенческом и раннем преддошкольном детстве. Именно результаты наблюдения позволили дать некоторые нормативные характеристики психического развития в этот период: движений и действий, моторной речи, средств общения и др. Приведем один из примеров, где полученные в наблюдении за моторной речью младенца данные обобщены и представляют собой некоторую нормативную характеристику развития (см. с. 11).

Наблюдение существенно дополняет информацию, получаемую с помощью других методов. Эти дополнения могут иметь характер уточнения, объяснения, новизны фактов и т. п. Так, при изучении патологии развития важным является не только результат эксперимента или теста, но и поведение больного в процессе этих обследований.

### Развитие моторной речи ребенка

*Кольцова М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. – М.: Педагогика, 1973. – С. 99.*

| Стадии | Возраст                     | Голосовые реакции                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 1,5–3 месяца                | Гуление: а-а-а... гу-у, бу-у и т. п.                                                                                                                                                                                                          |
| 2      | 3–4 месяца                  | Свирель: аль-ле-е... аг-ы и т. п.                                                                                                                                                                                                             |
| 3      | 3–9,5 месяца                | Лепет: повторение слогов ба-ба, да-да-да и т. п.                                                                                                                                                                                              |
| 4      | 9 месяцев – 1 год 6 месяцев | Слова: ма-ма, па-па, дя-дя, ба-ба, ам-ам (есть), бай-бай и т. п.<br>Звукоподражательные слова: ав-ав (собака), тик-так (часы)<br>Словарь до 30 слов, односложные предложения<br>Обозначение слога-словом ряда сходных предметов<br>Междометия |

Из данных, полученных Б. В. Зейгарник, видно, что именно через наблюдение удастся дать обобщенную характеристику особенностей поведения детей, имеющих разные типы нарушения интеллектуальной деятельности, при выполнении ими тестов.

Велика роль наблюдения в развитии и совершенствовании других методов психологии. Если проанализировать процесс создания опросников, анкет, то обнаружится, что одним из первых этапов при их разработке было наблюдение. Как правило, авторы опросников не публикуют данные о ходе работы по их созданию. Но в книге А. Б. Леоновой «Психодиагностика функциональных состояний человека» этот процесс описан подробно. Автор показывает, что наблюдение за проявлением острого утомления позволило вначале выделить основные группы

симптомов и его признаки по каждой из этих групп, затем, после статистических процедур, оставить в каждой группе симптомов только наиболее характерные и на этой основе создать содержание опросника. Познакомившись с опросником, вы убедитесь в том, что за ним стоят данные, полученные путем наблюдения.

### **Основные качественные типы нарушения интеллектуальной деятельности у детей 6–8 лет, их проявление и соотношение с количественными показателями**

Практикум по патопсихологии / Под ред. Б. В. Зейгарник. – М.: Изд-во МГУ, 1987. – С. 164.

| <b>Тип нарушения и субтесты, на выполнение которых он влияет</b>                                       | <b>Проявление у ребенка нарушений (данные наблюдения)</b>                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Замедленность темпа психической деятельности (III, VII–XII)                                            | Практически не делает ошибок, сосредоточенно выполняет задание, но очень медленно; долго не приступает к заданию, молчит, часто не укладывается в отведенные лимиты времени, нередко появляются внешние признаки утомления |
| Психомоторная расторможенность в сочетании с плохим самоконтролем (III, VI, VII, VIII, IX, X, XI, XII) | Все время торопится, часто отвлекается, суетится, приступает к заданию, не дослушав инструкции, делает много ошибок и не исправляет их                                                                                     |
| Нарушение планирования, регулирования деятельности (III, IV, VIII, IX, X, XII)                         | Не анализирует исходных условий, ориентируется на случайные, внешние признаки, решает путем проб и ошибок, отсутствует логика суждений и действий                                                                          |
| Недостатки пространственного анализа и синтеза (IX, X)                                                 | Собирает совершенно неверные конструкции, не соответствующие образцу или реальному объекту (например, собирая лошадь, может приставить ноги к голове)                                                                      |
| Несформированность умственного плана действий (III, IV, VIII: речь улучшает выполнение)                | Не может выполнять задания в уме, постоянно требуется внешняя опора (посчитать на пальцах, записать, проговорить вслух), наличие которой улучшает выполнение                                                               |
| Бедный запас знаний, культуральная задержка (I, II, V, а иногда VII)                                   | Не знает очень многих вещей, никогда не видел их, не слышал о них, бедный словарный запас; задания, требующие споминутной сообразительности, выполняет достаточно хорошо                                                   |
| Недостатки моторики (XI, XII, иногда IX и X)                                                           | Тремор руки, прерывистость линий, ребенок часто выходит за пределы лабиринта, отрывает карандаш от бумаги, кубики и детали у него падают, разъезжаются, затруднен их подгон                                                |

|                                             |                                                                                                                             |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Нарушение кратковременной памяти (III и VI) | Ребенок воспроизводит одну-две цифры, иногда проявляются контаминации, плохо удерживает промежуточные результаты            |
| Речевые недостатки (I, II, IV, V)           | Путает слова по звучанию, неверно произносит отдельные звуки, отвечает междометиями, появляются «сорные» слова, жесты и др. |

### Диагностика острого утомления

Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – С. 114–115.

В основу составления опросника легло условное выделение шести основных групп симптомов: общего самочувствия, специфических изменений самочувствия со стороны отдельных систем организма, уровня общей активности, изменений мотивации, эмоционального фона деятельности, особенностей выполнения трудовых операций. По отношению к каждому симптому существовала возможность одного из трех типов ответа: «да», «нет», «не знаю».

#### *I. Общее самочувствие*

1. Чувствую себя усталой.
2. Чувствую себя вялой.
3. Чувствую себя хорошо.
4. Хочется спать.
5. Кажется, что я больна.
6. Чувствую себя свежей.
7. Мне душно.
8. Чувствую общее недомогание.

#### *II. Специфические изменения самочувствия*

1. У меня тяжелая голова.
2. Приходится напрягать слух.
3. У меня болят глаза.
4. У меня устали глаза.
5. У меня болит голова.
6. Мне трудно говорить.
7. Я стала хуже слышать.
8. У меня затекли ноги.

#### *III. Уровень общей активности*

1. Время тянется медленно.
2. Я работаю быстро.
3. Я работаю медленно.
4. Мои движения скованны.
5. Мне хочется встать и размяться.
6. Не хочется разговаривать.
7. Хочется сменить позу.
8. Мне лень двигаться.

#### *IV. Изменения мотивации*

1. Мне хочется работать.
2. Мне приятно работать.
3. Я работаю энергично.
4. Работа мне безразлична.
5. Мне трудно сосредоточиться.
6. Хочется отвлечься от работы.
7. Хочется отдохнуть.
8. Я знаю, как идет работа у моих соседей.

| <i>V. Эмоциональный фон</i>        | <i>VI. Выполнение трудовых операций</i>             |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. Мне мешает присутствие соседей. | 1. У меня изменился почерк.                         |
| 2. Меня раздражает плохая связь.   | 2. Я стала забывчивой.                              |
| 3. У меня хорошее настроение.      | 3. Я быстро забываю содержание разговоров.          |
| 4. Мне весело.                     | 4. Я стала пропускать появление сигнала.            |
| 5. Я напряжена.                    | 5. У меня возникают сомнения в правильности записи. |
| 6. Я собрана.                      | 6. Я стала делать паузы в работе.                   |
| 7. Я спокойна.                     | 7. Я стараюсь как можно скорее ответить на сигнал.  |
| 8. Я раздражена.                   | 8. Я отвлекаюсь на посторонние мысли.               |

Если проанализировать содержание различных анкет, а они, как правило, являются самоотчетами испытуемых, то обнаружится, что возможность их заполнения основана на самонаблюдении, а авторы внесли (включили) в анкету вопросы, которые появились в результате обобщения фактов, полученных при многократных наблюдениях или наблюдении большого числа людей. Это относится к известной анкете Г. Айзенка на определение экстраверсии-нейротизма, опроснику К. Муздыбаева на изучение ответственности и др.

При разработке экспериментов также не обойтись без предварительного проведения наблюдения, которое часто составляет основу пилотажного исследования. Наблюдение помогает в создании экспериментальной ситуации, при отборе содержания экспериментальных заданий.

Особо хотелось бы выделить вопрос о роли наблюдения в работе психологов-практиков. Во-первых, полезным оказывается наблюдение за выполнением экспериментальных заданий, тестов, анкет (см. пример из работы Б. В. Зейгарник). Систематическое наблюдение позволяет психологу постепенно накапливать данные об особенностях поведения людей, отличающихся по результатам выполнения тестовых, экспериментальных, анкетных методик. Такая информация становится основанием для диагностики и прогнозирования возможных результатов стандартизированных испытаний. При этом наблюдение выполняет две функции: способствует совершенствованию профессиональных качеств психолога и служит внешним критерием по отношению к другим исследовательским процедурам. Опытные наблюдатели – диагносты, консультанты – говорят о том, что только в первые годы работы они опираются на тестовые методики как основные, а по мере накопления данных благодаря наблюдению имеют возможность через тест только проверить возникшую при наблюдении гипотезу о возможных результатах тестирования у того или иного пациента. Только малонаблюдательные психологи автоматически используют стандартизированные батареи методик, не извлекая ценнейшей информации о поведении разных групп людей при тестировании.

Во-вторых, наблюдение является одним из обязательных методов в структуре клинических, амбулаторных обследований. На это указывают Г. В. Бурменская (7), И. Лангмейер, З. Матейчек (16), А. И. Захаров (10) и др. Наблюдение в этом случае не только дополняет кар-

тину обследования, но и дает уточняющие данные, а иногда служит основой для объяснения результатов, полученных с помощью других методов.

В-третьих, с помощью наблюдения решаются практические задачи при переговорах, разрешении конфликтов и т. п. Например, психологи, наблюдая невербальное поведение партнеров по переговорам, способны выяснить их истинные намерения. Наблюдение помогает понять мотивы конфликта, которые скрыты и не осознаются конфликтующими сторонами. Наблюдение за голосом (например, в службах доверия) позволяет отличить истинную информацию от ложной, оценить степень остроты ситуации, срочность помощи и т. д.

Таким образом, наблюдение как способ познания людей имеет историю, начало которой относится к донаучной психологии.

Возможности наблюдения таковы, что позволяют открывать новые психические феномены, типизировать и обобщать эмпирические данные, давая характеристики новым категориям и типам людей, отношений. Наблюдение используется как один из этапов при разработке других методов и при объяснении данных, полученных с помощью эксперимента, тестов или анкет, выполняет различные функции в практической работе психологов.

## **1.2. Характеристика наблюдения и его видов**

### **1.2.1. Соотношение внешнего и внутреннего в психической жизни человека**

Наблюдение определяется как целенаправленное восприятие психической жизни человека. Известно, что содержание психической жизни составляют познавательные процессы, эмоции, воля, система отношений, что каждая из этих сторон психики обусловлена присущими человеку индивидуальными особенностями его способностей, характера, темперамента и др. Вопрос состоит в том, за чем надо наблюдать, чтобы увидеть (услышать) ту или иную сторону психики человека. Ответ на него оказался довольно сложным и имеет свою историю.

Был период, когда люди отождествляли внешние проявления человека с его психической жизнью. В процессе многовековых наблюдений были собраны факты, отражающие связь между внешними и внутренними особенностями человека, затем они обобщались и появлялись характеристики устойчивой, неизменной связи внешних проявлений и внутреннего содержания психики. Вот некоторые из подобных характеристик:

а) отождествление строения различных частей тела и психических особенностей человека: узкий лоб – недостаток ума, пухлые губы – эротическая чувствительность, маленькие глубоко посаженные глаза – злобность, уши ниже уровня бровей – глупость, маленькие руки и ноги – аристократизм, высокомерие и т. д.;

б) отождествление строения тела (антропометрических показателей) и особенностей темперамента и характера, что нашло отражение в антропометрических теориях темперамента У. Шелдона и Э. Кречмера;

в) приписывание и закрепление за определенными движениями совершенно определенных устойчивых психических характеристик. Многочисленные примеры подобного рода связи описаны в работах А. Штангла (43), А. Пиза (27) и др.

Безусловно, к этим сведениям нужно относиться как к очень ценному и полезному знанию с тем лишь условием, что его нельзя абсолютизировать. Статистическая связь между перечисленными выше параметрами человека и его психикой, как правило, не является достоверной. Действительно, вряд ли вы будете полагаться только на данные теста В. И. Куликова «Психологический портрет» при выборе спутника жизни. Вероятно, далеко не всегда совпадение в строении резцов, мочки ушей, козелка уха, ямочки на щеках и т. п. является основанием для благополучных семейных отношений. Ваши жизненные наблюдения также, скорее всего, подтверждают, что далеко не всегда строение губ соответствует приписываемым особенностям эмоций, строение головы – качествам ума, строение тела – чертам характера и т. п.

Однако собранный путем наблюдения материал о связи психики и внешне наблюдаемого поведения оказался шагом вперед в развитии метода наблюдения. Прежде всего удалось описать, выделить те внешние признаки, за которыми можно наблюдать и которые являются выразителями психической жизни человека. Самый общий из них – поведение человека.

Основные особенности поведения:

- направленность на цель, которая связывается с каким-либо объектом или ситуацией;
- используемые средства для достижения цели;

- избирательность средств, обусловленная ситуацией или индивидуальными особенностями.

Эти признаки поведения выделяются как М. Я. Басовым (3), так и Э. Толменом (34). Данная общая характеристика поведения как бы создает контекст наблюдения за теми признаками поведения, которые являются выразителями психической жизни. К ним относятся прежде всего тело и его движения:

- движения туловища: поза, осанка, походка;
- движения руки: движение, жест, действие;
- выразительные движения лица: мимика, физиогномическая маска;
- автоконтакты различных частей тела (рук, рук и головы, рук и предметов, рук и ног, рук и туловища и т. д.);
- положение тела по отношению к собственной оси и по отношению к различным объектам (повороты, наклоны, изгибы и т. п.).

Многие из перечисленных выше признаков описаны как проявления невербального поведения человека (15), (26). Это не случайно, поскольку за многими из них закрепились особые значения, часто имеющие общечеловеческий смысл или смысл, понятный для какой-то группы людей: профессиональной, социальной, этнической и др. Например, улыбка у всех народов читается как признак расположения, доброжелательного отношения, а кивок головы вперед может означать согласие (у русских) и несогласие (у болгар).

Другим внешним проявлением психической жизни человека являются речь и голос. Объектом наблюдения при этом могут быть следующие особенности речи: содержание, темп, ритм, интонации, паузы, скорость, экспрессия, характер голосовых реакций (крик, вопль, стон, визг и т. п.); характеристики голоса (скрипучий, мягкий, колющий, высокий-низкий, молодой-старческий, звонкий– глухой и т. п.).

У человека, включенного в деятельность, объектом наблюдения может стать система движений и действий с присущими им характеристиками: скорость, темп, координация, последовательность, точность, правильность, автоматизм, уверенность и др. В зависимости от видов деятельности могут быть выделены специфические для того или иного вида деятельности качества движений и действий. Например, во многих видах спорта – амплитуда движений, антиципация движений и действий, напряженность – легкость и т. п.

Внешним выразителем психической жизни человека является его внешность (внешний облик). Через одежду, обувь, косметику, украшения, состояние кожи, волос, причёску можно многое узнать о человеке, его позиции, ценностях, ожиданиях, самооценке, отношении к себе и т. п.

Для становления наблюдения как метода исследования важным явилось не только описание набора признаков, доступных восприятию и репрезентирующих психику, но и следующие их характеристики:

а) многозначность одного и того же признака, заключающаяся в том, что он может быть выразителем многих и разных психических состояний и свойств. Одна и та же поза может выражать и сожаление, и пренебрежение, и доброжелательное отношение, и неодобрение. В восприятии позы все зависит от контекста наблюдения, о котором упоминалось выше;

б) индивидуальность внешнего выражения одних и тех же психических особенностей. Например, застенчивость может выражаться и как опущенные веки, полужакрытые глаза, и как поза, отражающая желание быть меньше, и как напряженность взгляда. Быстрый темп речи у флегматика значит нечто иное, чем такой же темп речи у холерика;

в) ситуационный характер внешних проявлений (поведения, речи, деятельности, внешнего облика), поскольку именно ситуация выступает одной из детерминант, влияющих на их

качественные характеристики. Наблюдателю необходимо учитывать диалектику ситуационного и устойчивого проявления психики при организации своего наблюдения.

Все рассмотренные внешние проявления психической жизни обычно составляют содержание той или иной деятельности человека: игровой, учебной, профессиональной. Эти общие виды деятельности распадаются на свои структурные элементы, например на процесс решения учебных или профессиональных задач, на различные виды игр. Поэтому наблюдение, как правило, осуществляется за человеком, включенным в реальную жизнедеятельность.

Наблюдатель только выделяет те или иные ее виды и определяет, через какие признаки можно судить о психических особенностях человека.

Таким образом, не отождествляя внешние проявления и психическую жизнь человека, психология видит возможности в выделении ряда показателей (объектов наблюдения), через которые достаточно адекватно выражается истинная картина психической сущности человека. К таким объектам относятся: выразительные движения тела, рук, мимика; система движений и действий, обеспечивающих деятельность, а также речь, голос и внешний облик.

### **1.2.2. Цель, предмет, объект и ситуация наблюдения**

Наблюдение начинается всегда с постановки его цели. Это связано с особенностями восприятия, являющегося основным механизмом наблюдения. Такие закономерности восприятия, как выделение фигуры из фона, избирательность, единство части и целого, обеспечивают предметность и целостность отражения одних объектов и исключение из поля восприятия других. Поэтому можно смотреть и не видеть. Цель наблюдения становится средством управления восприятием, обеспечивающим избирательность, видение одних предметов и отнесение в фон других. Необходимость цели возникает в связи с тем, что наблюдение происходит в естественных условиях жизни человека, где в поток жизнедеятельности естественным образом включены самые разные психические особенности в их единстве. Цель помогает из естественного жизненного пространства и времени выбрать то, что необходимо увидеть.

В психологических наблюдениях наиболее типичны следующие цели:

- изучение содержательных характеристик тех или иных психических явлений (определение свойств, признаков, присущих явлению);
- изучение людей как носителей тех или иных известных психических особенностей и сопоставление результатов наблюдения данных конкретных лиц с известными признаками;
- изучение причин, лежащих в основе тех или иных проблем у разных групп людей, в разных условиях деятельности и общения;
- изучение особенностей поведения, деятельности и общения людей, имеющих различные психические характеристики.

Например, при наблюдении за игрой ребенка могут быть поставлены различные цели: изучить инициативу – отсутствие инициативы, или эмоции, проявляющиеся в игре, или те предметные и социальные действия, которые использует ребенок, или особенности взаимоотношений с другими детьми и т. д.

После определения цели перед наблюдателем встает тот вопрос, на который мы пытались ответить выше: что нужно фиксировать, на что смотреть при изучении интересующего явления. При ответе на этот вопрос необходимо, во-первых, понимать, какое психическое явление составляет предмет наблюдения. Это знание должно включать не только понятие о данном явлении, но и характеристику многообразия его проявлений, свойств, закономерностей протекания, формы существования (исключение могут составлять феноменологические исследования). Например, целью наблюдения может быть установление особенностей речи у младших

подростков. Предмет наблюдения – речь младших подростков. Значит, наблюдателю необходимо знать не только психологическую характеристику речи, но и уже известные ее особенности у детей этого возраста. Наблюдение поможет выявить особенности, присущие наблюдаемой группе подростков (живущих в разное историческое время, в разных социальных условиях, обучающихся в разных типах школ или в одной и той же школе, но по разным программам и т. д.).

Во-вторых, следует познакомиться в литературе с методами или методиками, в которых уже выделены признаки изучаемого психического явления, составляющие объект наблюдения. Рассматривая вопрос о соотношении внутреннего и внешнего в психике, мы выделили показатели, которые могут стать объектом наблюдения.

В-третьих, выбор объекта наблюдения, раскрывающего психическую сущность наблюдаемого явления, интерпретация и понимание наблюдаемого зависят от концептуального подхода к предмету наблюдения. Допустим, цель наблюдения – определение уровня коммуникативной культуры человека (учителя). Следуя перечисленным выше положениям, исследователь должен знать существующие подходы к коммуникативной культуре. В одних случаях она сводится к стилю общения, в других – к характеристикам речи, третий подход связан с пониманием коммуникативной культуры как элемента профессиональной деятельности (например, педагогической, следовательской, врачебной), которая реализуется через коммуникацию. В последнем случае коммуникативная культура включает не только особенности речи как таковые, но и особенности объяснительной деятельности, характеристику словесных воздействий, способность к перекодированию, умение слушать, задавать вопросы и т. п.

В психологии многие явления трактуются с различных теоретических позиций. Нет единого понимания способностей, мотивов, эмоций, мышления, темперамента и др. Поэтому важно знать специфику того подхода, с позиций которого будет рассматриваться предмет наблюдения. Только с учетом этого знания решается вопрос о том, что нужно наблюдать для изучения выбранного предмета. Вернемся к примеру с изучением коммуникативной культуры. Если одним из компонентов коммуникативной культуры считать особенности взаимодействия, то объектом наблюдения будут всевозможные словесные воздействия и реакция на них: указания, пожелания, команды, советы, распоряжения, поощрения, оценки, насмешки, упреки и т. д.

В одном из исследований Е. А. Климова (13) проводилось наблюдение за стилем профессиональной деятельности прядильщиц, имеющих разные типы темперамента. В этом случае объектом наблюдения стали те маршруты, которые выбирали для себя разные прядильщицы при обслуживании своего участка, поскольку в маршруте отражались последовательность действий и соответствующие ей производственные операции. Выбор объекта наблюдения был опосредован тем, что одним из проявлений стиля деятельности автор считает приспособление к объектам и условиям труда, обеспечивающее наибольшее удобство для человека. При ином подходе к характеристике стиля деятельности, вероятно, были бы выбраны другие объекты наблюдения.

Еще один вопрос, который решает специалист в период подготовки к проведению наблюдения, – выбор ситуации наблюдения. Мы уже упоминали, что психические явления могут иметь как ситуативный, так и устойчивый характер. Зная об этом и учитывая цели наблюдения, необходимо определить, будут ли ситуации варьировать и охватывать все возможное их разнообразие или, наоборот, наблюдение будет проводиться в одной и той же многократно повторяющейся ситуации. В первом случае можно установить те признаки наблюдаемых психических явлений, которые имеют устойчивый, а не ситуативный характер, во втором – те, которые обусловлены выбранной ситуацией.

Вернемся к исследованию, проведенному Е. А. Климовым, с тем чтобы на одном примере увидеть цель, предмет, объект, ситуации наблюдения. Цель наблюдения в данном исследова-

нии – изучение стиля профессиональной деятельности; предмет наблюдения – темперамент, в данном случае – динамика и тонус психомоторики, проявляющейся при выполнении прядильщицами трудовых операций; объект наблюдения – маршруты движения прядильщиц при обслуживании своего участка; ситуации наблюдения – начало и конец рабочего дня, начало и конец рабочей недели (в течение часа в каждый из этих периодов).

Какой бы характер ни имели ситуации наблюдения (вариативный или повторяющийся), основное, общее требование к ним состоит в том, что они должны быть естественными для наблюдаемого человека, он должен жить своей обычной жизнью (участие в уроке, выполняемая работа, самостоятельные занятия, выбор книги, общение со сверстниками, выполнение семейных обязанностей и т. п.). Изучение естественного поведения является одним из достоинств наблюдения.

Если одно из основных требований наблюдения – естественность поведения наблюдаемого, которая обеспечивается тем, что человек не должен знать о ведущемся за ним наблюдении, то встает этический вопрос: не является ли такое наблюдение слежкой? Критерий отличия здесь один: наблюдение и его результаты никогда не используются во вред человеку. Наоборот, кроме научных целей наблюдение часто имеет целью оказание психологической помощи, а его результаты являются основанием для диагностики существующих у человека проблем.

Таким образом, подготовка к исследованию методом наблюдения включает определение его цели, соответствующего ей предмета и объектов наблюдения, а также выбор ситуаций наблюдения. Все эти параметры закладываются в программу наблюдения.

### **1.2.3. Виды наблюдения**

Появление разных видов наблюдения связано с развитием понимания предмета психологии, а также с развитием самого метода наблюдения.

Выделение таких видов наблюдения, как самонаблюдение и объективное наблюдение, обусловлено решением вопроса о том, имеет ли психика объективные проявления, возможно ли, наблюдая за ними, изучить психику другого человека. Долгое время ответ на этот вопрос был отрицательным. Психологи считали, что познать внутренний мир (психику, душу, сознание) может только специалист-психолог путем погружения в себя (через интроспекцию), т. е. занимаясь самонаблюдением. Подтверждением тому служит пословица: чужая душа – потемки. Одна из задач интроспективной психологии заключалась в выяснении круга явлений, которые составляют содержание сознания.

Самонаблюдение способствовало решению этой задачи, но уже в начале XIX в. психологи стали критически относиться как к самонаблюдению, так и к его результатам. При анализе роли самонаблюдения С. Л. Рубинштейн, У. Джемс и другие отмечают следующее. Во-первых, осознание наблюдателем факта наблюдения за каким-либо своим психическим процессом приводило к искажению его естественного хода или вообще к его прекращению. Понаблюдайте за собой во время эмоциональных реакций или познавательных процессов. Можно с уверенностью сказать, что и реакции, и процессы, и состояния изменят свое течение под влиянием вашего за ними наблюдения.

Во-вторых, наблюдатель, как правило, описывал не сам процесс психической жизни, а воспоминания о нем, поскольку в противном случае ему пришлось бы одновременно переживать эмоции и фиксировать их протекание, а это практически невозможно.

Познакомьтесь с записями самонаблюдений, проводившихся психологами прошлого. Возможно, вы согласитесь с теми характеристиками самонаблюдения, которые привели к тому, что возникла необходимость поиска других методов психологии:

Моя сила зрительного воспроизведения, насколько я могу судить, очень слаба, сравнительно с окружающими людьми, и представляет некоторые особенности. Я представляю себе любое минувшее событие не в виде ряда отчетливых образов, но в виде панорамы, в которой детали как бы просвечивают сквозь густой туман. Закрыв глаза мои, я не могу представить себе какую-нибудь из этих деталей, хотя несколько лет тому назад я еще был в состоянии делать это, после чего способность эта мало-помалу совершенно исчезла... Я ничего не вижу в деталях. Всего характернее то обстоятельство, что я даже не могу сказать в точности, что я вижу. Насколько я припоминаю, окраска предметов в воспроизведении бывает та же, что и в восприятии, только представляется сильно полинявшей. Быть может, всего отчетливее я вижу цвет скатерти, лежащей на столе, и, может быть, я был бы в состоянии видеть цвет обоев, если бы я помнил его (это описание самонаблюдений зрительного воображения приведено в кн.: *Джемс У. Психология*. – СПб.: Издание К. Л. Риккера, 1911. – С. 258).

С появлением в начале XX в. объективного наблюдения самонаблюдение ушло из психологии как метод исследования, а наблюдение, направленное на познание психики через ее объективные проявления, начало развиваться.

Но самонаблюдение не исчезло из жизни наблюдательных людей и существует как способ самопознания, самоанализа. Свидетельством тому служат примеры из художественной литературы, где раскрытие внутреннего мира человека чаще всего основывается на самонаблюдении:

В тот период времени, который я считаю пределом отрочества и началом юности, основой моих мечтаний были четыре чувства: любовь к ней, к воображаемой женщине, о которой я мечтал всегда в одном и том же смысле и которую всякую минуту ожидал где-нибудь встретить... Второе чувство было любовь любви. Мне хотелось, чтобы все меня знали и любили. Мне хотелось сказать свое имя: Николай Иртенев, и чтобы все были поражены этим известием, обступили меня, благодарили бы за что-нибудь. Третье чувство было надежда на необыкновенное, тщеславное счастье – такая сильная и твердая, что она переходила в сумасшествие. Я так был уверен, что очень скоро, вследствие какого-нибудь необыкновенного случая, вдруг сделаюсь самым богатым и самым знатным человеком в мире, что беспрестанно находился в тревожном ожидании чего-то волшебного-счастливого. Я все ждал, что вот начнется и я достигну всего, чего может желать человек, и всегда повсюду торопился, полагая, что уже начинается там, где меня нет. Четвертое и главное чувство было отвращение к самому себе и раскаяние, но раскаяние до такой степени слитое с надеждой на счастье, что оно не имело в себе ничего печального (*Толстой Л. Н. Детство, отрочество, юность*. – М.: Наука, 1978. – С. 138).

У меня за годы и годы (1917–1927) отупел не ум, а душа. Удивительное наблюдение: именно на чувства нужно время, а не на мысль. Мысль – молния, чувство – луч самой дальней звезды. Чувству нужен досуг, оно не может жить под страхом. Простой пример: обваливая 1,5 кг мелких рыб в муке, я могу думать, но чувствовать – нет: запах мешает! Запах мешает, клейкие руки мешают, брызжащее масло мешает, рыба мешает: каждая в отдельности и все 1,5 кг вместе. Чувство, видимо, более требовательно, чем мысль (*Белкина М. Скрещение судеб*. – М.: Книга, 1988. – С. 81).

В первом случае приведены самонаблюдения Л. Н. Толстого за чувствами, волновавшими его героя в юности. Во втором – самонаблюдения Марины Цветаевой.

К настоящему времени произошло возрождение метода самонаблюдения, но, правда, уже в совершенно ином по сравнению с прошлым веком виде. Во-первых, самонаблюдение используется в тех случаях, когда исследователь ставит задачу узнать что-то о человеке, его психике от него самого. Наблюдателем является не психолог, а носитель этих психических свойств. Часто такого рода исследования проводятся в психологии труда при самонаблюдении процесса творчества, при анализе профессиональных ошибок и удач; используется самонаблюдение и в психопатологии. Ярчайшие примеры таких самонаблюдений дают исследования А. Р. Лурия. Книга «Потерянный и возвращенный мир» (18) представляет собой дневник самонаблюдений больного, имевшего ранение черепа левой теменно-затылочной области. Процесс восстановления его психических функций отражают дневниковые записи:

Я помнил только, что «муха» маленькая, а «слон» большой, но разобраться в этих словах и ответить на вопрос, муха меньше слона или больше, я почему-то не мог. Главная же беда была в том, что я не мог понять, к чему относятся слова «меньше» (или «больше») – к мухе или к слону...

...Я, конечно, по-прежнему знаю, что такое слон и что такое муха, знаю, кто из них большой, кто из них маленький, но вот связать в словах и понять, к кому же принадлежат слова «меньше» или «больше» то ли к слону, то ли к мухе? А тут еще колебания и в разбитом мозгу, и в поле зрения. И мне приходится подолгу думать и гадать, как же мне правильно сказать об этих словах: «Слон меньше мухи или больше?» (Лурия А. Р. Потерянный и возвращенный мир. – М.: Изд-во МГУ, 1971. – С. 102).

Во-вторых, самонаблюдение является механизмом, на котором строится заполнение психологических анкет. Анкета – письменный самоотчет и заполняется на основе тех данных о себе, которые человек получает через самонаблюдение. В этом легко убедиться, заполняя любую из психологических анкет. В качестве примера можно воспользоваться приведенными ниже фрагментами анкеты выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении, разработанной Г. С. Никифоровым.

### **Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль)**

Г. С. Никифоров. Самоконтроль человека. Л.: Изд-во ЛГУ, 1989. – С. 183–186.

1. Меня считают вспыльчивым, невыдержанным человеком:
  - а) да (0),
  - б) не уверен (1),
  - в) нет (2).
2. Я уступаю место в городском транспорте пожилым людям и пассажирам с маленькими детьми:
  - а) в любом случае (2),
  - б) иногда (1),
  - в) только если на этом настаивают (0).
3. Я склонен следить за проявлением своих чувств:
  - а) всегда (2),
  - б) иногда (1),

- в) редко (0).
4. Если в полученном задании что-то остается для меня непонятным, я:
- а) всегда уточняю все неясности до выполнения задания (2),
  - б) поступаю так иногда (1),
  - в) уточняю неясности уже по ходу дела (0).
5. Я проверяю свои действия во время работы:
- а) постоянно (2),
  - б) от случая к случаю (1),
  - в) редко (0).
6. Прежде чем выдвигать какой-либо аргумент, я предпочитаю подождать, пока не буду убежден, что прав:
- а) всегда (2),
  - б) обычно (1),
  - в) только если это целесообразно (0).
7. Считаю, что каждая конкретная ситуация требует определенного стиля в одежде:
- а) согласен (2),
  - б) отчасти (1),
  - в) не согласен (0).
8. Обычно я высказываю свое мнение после старших по возрасту и положению:
- а) да (2),
  - б) не всегда (1),
  - в) нет (0).
9. Мне нравится работа, требующая добросовестности, точных навыков и умений:
- а) да (2),
  - б) нечто среднее (1),
  - в) нет (0).
10. Если я краснею, я всегда чувствую это:
- а) да (2),
  - б) иногда (1),
  - в) нет (0).
11. В процессе работы я стараюсь проверить правильность ее выполнения:
- а) всегда (2),
  - б) от случая к случаю (1),
  - в) только когда уверен, что допустил ошибки (0).
12. Если у меня возникают сомнения в том, правильно ли я понял смысл прочитанного служебного текста, то я:
- а) еще раз перечитываю неясное место в тексте (2),
  - б) поступаю так иногда (1),
  - в) не придаю этому значения, перехожу к очередному этапу работы (0).
13. По окончании работы привожу свое рабочее место в порядок, готовлю его к следующему рабочему дню:
- а) обычно (2),
  - б) иногда (1),
  - в) редко (0).
14. Я довольно требовательный человек и всегда настаиваю на том, чтобы все делалось по возможности правильно:
- а) да (2),
  - б) нечто среднее (1),
  - в) нет (0).

15. В своих поступках я всегда тщательно стараюсь придерживаться принятых в обществе правил поведения:

- а) да (2),
- б) не уверен (1),
- в) нет (0).

16. Я не бываю груб даже с теми людьми, которые мне очень неприятны:

- а) верно (2),
- б) не всегда (1),
- в) неверно (0).

17. Если при чтении служебного текста я встречаю какие-либо неясности, то я:

- а) не обращаю на них внимания, продолжаю читать дальше (0),
- б) поступаю так иногда (1),
- в) пытаюсь в них разобраться (2).

18. Часто я слишком быстро начинаю сердиться на людей:

- а) да (0),
- б) иногда (1),
- в) нет (2).

19. В общественных местах я стараюсь не говорить громко:

- а) всегда следую этому правилу (2),
- б) иногда следую этому правилу (1),
- в) редко следую этому правилу (0).

20. Ошибки в выполненной работе следует исправлять:

- а) только в тех случаях, если кто-нибудь на них укажет (0),
- б) нечто среднее (1),
- в) не дожидаясь, пока другие укажут на них (2).

21. Когда я сильно переживаю по какому-то поводу, следить за своими действиями:

- а) почти всегда (0),
- б) иногда (1),
- в) редко (2).

22. Когда я планирую свою деятельность, то предусматриваю время на проверку выполненной работы:

- а) всегда (2),
- б) иногда (1),
- в) редко (0).

23. При выполнении задания я удовлетворяюсь только тогда, когда должное внимание уделено всем мелочам:

- а) правильно (2),
- б) не уверен (1),
- в) неправильно (0).

24. Выступая перед аудиторией, я стараюсь следить за своими голосом и жестами:

- а) всегда (2),
- б) иногда (1),
- в) редко (0).

25. Не приступаю к работе, пока не буду убежден, что все необходимое для этого уже лежит на своем месте:

- а) обычно (2),
- б) иногда (1),
- в) редко (0).

26. Уходя из дома, я могу забыть выключить газ (свет, утюг, воду):

- а) согласен (0),
- б) нечто среднее (1),
- в) не согласен (2).

27. В общении я:

- а) свободно проявляю свои чувства (0),
- б) нечто среднее (1),
- в) не выражаю своих чувств (2).

28. Если я невольно нарушил правила поведения, находясь в обществе, то я скоро забываю об этом:

- а) да (0),
- б) нечто среднее (1),
- в) нет (2).

29. Иногда мне говорят о том, что в моем голосе и манерах излишне проявляется возбуждение:

- а) да (0),
- б) не уверен (1),
- в) нет (2).

30. Я поддерживаю порядок в своей комнате, все вещи всегда лежат на своих местах:

- а) да (2),
- б) нечто среднее (1),
- в) нет (0).

31. Я – человек пунктуальный и обычно никуда не опаздываю:

- а) верно (2),
- б) не всегда (1),
- в) неверно (0).

32. Под влиянием момента я редко говорю вещи, о которых потом очень сожалею:

- а) верно (2),
- б) не уверен (1),
- в) неправильно (0).

33. Мне говорят, что когда я слишком увлеченно что-то рассказываю, моя речь становится несколько сбивчивой:

- а) верно (0),
- б) отчасти (1),
- в) неверно (2).

34. Я ем с таким удовольствием, что бываю при этом не всегда аккуратен и опрятен, как другие люди:

- а) правильно (0),
- б) не уверен (1),
- в) неправильно (2).

35. Когда я расстроен, я слежу за тем, чтобы скрыть свои чувства:

- а) правильно (2),
- б) нечто среднее (1),
- в) неправильно (0).

36. При разговоре я предпочитаю:

- а) высказывать мысли так, как они приходят мне в голову (0),
- б) нечто среднее (1),
- в) сначала сформулировать мысли получше (2).

1. *Самоконтроль в эмоциональной сфере:* вопросы № 1, 3, 10, 18, 21, 24, 27, 29, 32, 33, 35.

2. *Самоконтроль в деятельности*: вопросы № 4, 5, 9, 11–14, 17, 20, 22, 23, 25. При этом вопросы № 4, 12, 25 направлены на выявление степени выраженности предварительного (антиципирующего) самоконтроля, а вопросы № 5, 11, 23 – текущего, т. е. включенного уже в процесс выполняемой деятельности.

3. *Социальный самоконтроль*: вопросы № 2, 6–8, 15, 16, 19, 26, 28, 30, 31, 34, 36.

В объективном наблюдении выделились виды по следующим основаниям: по виду записи (выборочное – сплошное), по позиции наблюдателя (включенное – не включенное). Рассмотрим эти виды более подробно.

При характеристике данных видов наблюдения вновь следует вспомнить о цели наблюдения. Именно под ее влиянием выбирается тот или иной вид наблюдения. При сплошном наблюдении в выбранной ситуации идет фиксирование всех фактов, доступных для восприятия, в выборочном – только того, что соответствует предмету наблюдения.

В приведенных ниже примерах выборочных наблюдений по характеру записи без особого труда можно определить, с какой целью велось наблюдение, поскольку из контекста всего происходящего наблюдатель выбирал только то, что соответствовало цели наблюдения.

#### *Пример 1*

Мать сообщает о Гюнтере в своих записях: «На стене был оторван кусок обоев. Заметна была попытка скрыть дефект стульями, придвинутыми к стене. Стулья были расставлены так, как это делает Гюнтер во время игры, и ясно было, что он является виновником дефекта. Я спросила Гильду и Гюнтера: „Кто оторвал кусок обоев?“ Гильда уверенным тоном сказала: „Я нет“, Гюнтер стоял, отвернувшись от меня, и ответил также: „Я нет“. Спокойным тоном я его подозвала: „Подойди-ка“. Гюнтер, спрятав руки за спину, просит: „Только не бить“. Такое заявление равносильно признанию: Гюнтер ни разу не был наказан незаслуженно. Я: "Нет, я не буду тебя бить. Подойди-ка, мой мальчик. Посмотри-ка, это ты оторвал?» (*Штерн К., Штерн В.* Монографии о душевном развитии ребенка: Воспоминание, показание и ложь в раннем детстве. – СПб.: Изд-во О. Богдановой, 1911. – С. 126).

#### *Пример 2*

### **Фрагмент урока**

*Учитель.* Вы много раз слышали о том, что в наш век бурно развиваются наука и техника, растет поток информации, как теперь говорят. Чтобы этот большой объем новых знаний лучше сохранить, передать другим людям, ученые ищут способы записать информацию сокращенно, сжато. Вам самим приходится делать краткие записи материала?

*Учащиеся.* Да, иногда.

*Учитель.* Чем старше вы будете, тем чаще (в старших классах, в вузе, на работе) вам придется прибегать к кратким записям для себя об услышанном или прочитанном, составлять краткое описание своей работы для других.

Попробуем выполнить такое задание. Я вам раздам брошюры. Одни ребята на листках сделают краткую запись первой главы брошюры, другие – третьей главы...

(Учащиеся выполняют задание.)

*Учитель.* А теперь поменяйтесь листками, и пусть по вашей краткой записи ваш сосед восстановит тот текст, который вы записывали.

(Учащиеся выполняют задание.)

*Учитель.* Сравните тексты, которые вы получили, и тексты брошюр. Проанализируйте их и ответьте на вопрос: можно ли по вашим кратким записям получить представление о содержании текста? Какие здесь были ошибки? Что для вас составило наибольшую трудность? (*Маркова А. К. Психология усвоения языка как средства общения. – М.: Педагогика, 1974. – С. 201).*

Первый пример выборочного наблюдения взят из работы К. и В. Штерн, которая посвящена изучению детской лжи. Во втором случае приведена запись урока, где выбрано при наблюдении только то, что касается обучения школьников краткой записи (исследование А. К. Марковой).

Исследователь, ведущий наблюдение, может занимать разные позиции по отношению к людям, которых он наблюдает: он может войти в состав наблюдаемой группы, заниматься ее делами, жить ее жизнью, а может оставаться в позиции постороннего человека, занимающегося своим делом. К нему постепенно привыкают и перестают обращать внимание на его присутствие, хотя он продолжает смотреть на происходящие события со стороны.

В некоторых случаях включенное наблюдение является единственным возможным видом наблюдения, поскольку при других способах организации наблюдения испытуемые не адаптируются к присутствию постороннего и не ведут себя естественно. Включенное наблюдение широко используется, например, в медицинской психологии при изучении некоторых видов психических расстройств, порой оно незаменимо в детской психологии.

Иногда выделяют виды наблюдения (например, М. Я. Басов) по форме записи, которая ведется при наблюдении. Это может быть фотографическая, обобщенная, интерпретационная запись или одновременно сочетание фотографической и интерпретационной или фотографической и обобщенной.

В современных методиках наблюдения все чаще применяются схемы, бланки наблюдения, в которых обозначены объекты наблюдения во всем их многообразии (естественно, полученные в предшествующих исследованиях), а наблюдатель выбирает какие-либо знаки, которыми фиксирует наличие или отсутствие наблюдаемого признака.

Появление методик наблюдения с такой формой записи заставило нас подумать о выделении еще одного вида наблюдения, который на предшествующих этапах развития этого метода не выделялся. При характеристике наблюдения авторы прошлых лет настоятельно подчеркивали пассивную позицию наблюдателя, который мог только смотреть и никак не влиять на наблюдаемое явление. Но уже сам факт разработки стандартных бланков для фиксации наблюдаемых фактов говорит о довольно активной позиции исследователя, который должен предполагать, прогнозировать появление тех объектов, к регистрации которых он готовится и которые обозначены в бланке. И в отношении выбора ситуации наблюдатель также может проявить избирательность и активность. Не нарушая естественного хода наблюдаемых событий, с помощью предварительной подготовки наблюдатель становится активным исследователем.

Анализируя данные наблюдений, полученные в 1930-1950-е гг. (М. Я. Басов, А. А. Люблинская, Н. А. Менчинская и др.), мы пришли к выводу, что современные исследователи ведут наблюдение несколько иного вида. Оно является более рациональным, активным, позволяет не только собирать единичные, уникальные факты, но и устанавливать их причины, выявлять типичное в деятельности и поведении людей. На основе такого вида наблюдения разрабатываются конкретные методики, которыми могут пользоваться как искусные наблюдатели, так и психологи, владеющие общими правилами наблюдения. Мы назвали этот вид «формализованное наблюдение», его подробная характеристика будет дана в следующей главе.

Выделенные виды наблюдения существуют во взаимосвязи: включенное или не включенное наблюдение может быть выборочным или сплошным, формализованным или неформализованным.

Обобщая материал, приведенный в этом параграфе, дадим следующую схему видов наблюдения.

### Виды наблюдения

| Обоснования классификации           | Виды наблюдения                                    |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Направленность                      | Самонаблюдение<br>Объективное наблюдение           |
| Полнота                             | Сплошное<br>Выборочное                             |
| Позиция наблюдателя                 | Включенное<br>Невключенное                         |
| Форма записи                        | Фотографическое<br>Обобщенное<br>Интерпретационное |
| Ограничения, введенные наблюдателем | Формализованное<br>Неформализованное               |

#### 1.2.4. Программа наблюдения и обработка результатов

Вся изложенная выше информация о наблюдении оказывается необходимой при разработке программы наблюдения, в соответствии с которой осуществляется конкретная процедура наблюдения.

Программа наблюдения составляется с учетом требований, которые необходимо выполнить для проведения наблюдения и при обработке его результатов, а именно:

- а) сформулировать и записать цель наблюдения и предмет наблюдения (исследования);
- б) определить объекты, которые будут фиксироваться при наблюдении, и все их выписать, убедившись, что есть возможность через них познать наблюдаемый психологический феномен;
- в) определить и описать ситуации, в которых будет проводиться наблюдение;
- г) установить временные рамки наблюдения и составить его график;
- д) определить форму регистрации наблюдаемых объектов (или вид записи) и оценить возможность сопоставления наблюдаемых фактов, полученных в разное время или в разных ситуациях, возможно, разными наблюдателями;
- е) разработать или заготовить (если уже есть готовые формы) бланки регистрации наблюдаемого явления, если имеется такая необходимость.

Составленная в соответствии с этими требованиями программа важна прежде всего самому наблюдателю, поскольку в ней в письменном виде регистрируется все то, что составляет основу конкретной методики наблюдения.

В истории метода наблюдения уже сложились некоторые представления об условиях объективности полученных данных, одно из них – проведение многократных длительных наблю-

дений. Для выполнения этого требования наличие программы оказывается просто необходимым, так как программа организует наблюдение иногда на протяжении длительного периода, обеспечивая сохранение единообразия процедуры.

Другой способ повышения достоверности данных, получаемых в наблюдении, – проведение независимого наблюдения несколькими наблюдателями. В этом случае также необходима программа как руководство к наблюдению для разных людей. Во второй главе вы найдете программы наблюдения различных психических явлений, которые составили основу конкретных методик наблюдения.

Несколько замечаний по поводу процедуры наблюдения. Вы уже обратили внимание на то, что ей предшествует и теоретическая и творческая работа наблюдателя по созданию методики наблюдения. И все-таки перед выходом на наблюдение нужно провести еще техническую подготовительную работу:

- заготовить регистрационные листы (или бланки, схемы);
- точно знать, в какой форме будет вестись запись;
- проверить наличие записывающих средств;
- продумать ситуацию включения в наблюдение;
- определить место, с которого можно наилучшим образом увидеть то, что интересует;
- согласовать график наблюдений с ходом реальной жизни наблюдаемых людей.

Если в ходе наблюдения программа корректируется (например, дополнены или изменены объекты наблюдения или состав испытуемых), то все эти изменения фиксируются письменно в журнале исследований или дневнике наблюдений.

Обработка результатов наблюдений обусловлена его целями, выбранным видом и составленной программой. Если наблюдение проводится по формализованной схеме, то появляется возможность провести первичную обработку, обобщая данные, полученные по каждому показателю, с учетом количества проведенных наблюдений. Вторичная обработка будет зависеть от задач исследования в целом.

Сложнее обстоит дело при обработке результатов наблюдения, которое проводилось на основе фотографической записи и было сплошным. В этом случае исследователь должен проявить и теоретическую эрудицию, и интуицию для выделения линий анализа, по которым могут быть сопоставлены полученные в разных наблюдениях факты. Если определить линии анализа, по которым выделяются общие и отличительные признаки, зафиксированные в разных наблюдениях, то можно сделать обобщения и выводы из проведенных наблюдений. Вполне допустимо при этом использовать метод контент-анализа, который может помочь в выделении единиц (линий анализа) и основных семантических характеристик изучаемого явления. В этом случае целесообразно воспользоваться работами, посвященными технике контент-анализа текстов (33).

Поскольку метод наблюдения по сути своей направлен на изучение индивидуального, уникального в психике, он дает преимущественно качественные характеристики изучаемого явления. Как правило, данные, полученные в наблюдении, не удается обрабатывать статистически в силу их небольшого количества. Это обстоятельство следует учитывать при формулировании выводов: они не должны быть шире, чем те ограничения, в рамках которых проводилось наблюдение (по количеству людей, ситуаций, наблюдений и т. п.).

### 1.3. Упражнения

**Упражнение 1.** Перед вами таблица, обобщающая результаты наблюдения за движениями условно-рефлекторного и безусловно-рефлекторного характера у детей от рождения до 12 месяцев.

На основе этой таблицы составьте схему наблюдения с бланком регистрации, где необходимо указать как ситуации наблюдения, так и объекты, которые будут фиксироваться в качестве данных для обобщения.

#### Сроки развития врожденных и условно-рефлекторных движений рук у ребенка

*Кольцова М. М.* Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. – М.: Педагогика, 1973. – С. 31.

| Возраст (месяцы) | Движения безусловно-рефлекторного характера                                                                                                                                                                                                    | Движения условно-рефлекторного характера                                             |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 0–1              | Хаотические.<br>Хватательный рефлекс Робинзона.<br>Пальцы сжаты в кулачок                                                                                                                                                                      |                                                                                      |
| 2                | Вложенный в руку предмет удерживает всей ладонью 2–3 с.<br>Ритмические движения                                                                                                                                                                |                                                                                      |
| 3                | Удерживает вложенный в руку предмет до 10 с, тянет в рот.<br>Очень энергичные ритмические движения пальцами во время сосания.<br>Размахивание руками без зрительного контроля                                                                  |                                                                                      |
| 4                | Ладони часто раскрыты — складывает их вместе, переплетает пальцы.<br>Удерживает вложенный в руку предмет до 20 с.<br>Хлопает руками по воде в ванне.<br>Ощупывает свои руки.<br>Попытки повторных размахиваний руками под зрительным контролем | Протягивает руки к предмету, цепляется за него — движения пальцев недифференцированы |

|       |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | Противопоставляет большой палец другим, при схватывании предмета доминирует участие пальцев. На протяжении длительного времени (несколько минут) ритмически взмахивает руками, при этом издает неопределенные звуки | Протягивает руку к близкому предмету, но не тянется к удаленному.<br>Протягивает руки к матери                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6–7   | Ритмически взмахивает руками. Если вложить в руку игрушку, размахивает ею. Перекладывает предмет из одной руки в другую. Движения пальцев при схватывании предмета становятся более дифференцированными             | Размахивает руками при виде ванны с водой (как бы хлопает по ней). Обороняется руками при приближении руки с мылом                                                                                                                                                                                                                       |
| 8–9   | Крепко сжимает отбираемую игрушку                                                                                                                                                                                   | Берет мелкие предметы двумя пальцами, а большие — всей ладонью. Показывает нос, глаза и т. д. у другого человека, куклы. Машет рукой при прощании. Начинает проявляться превалирование функции одной руки                                                                                                                                |
| 10–11 |                                                                                                                                                                                                                     | Накладывает один предмет на другой. Характерно появление манипулирования с двумя предметами: всовывает палочку в отверстие, снимает и надевает крышку на коробку и т. д. Появление повторных действий — выбрасывание игрушки из кровати (манежа) на пол, укладывание одного предмета в другой. Подражание предметным действиям взрослого |
| 12    |                                                                                                                                                                                                                     | Охотно играет вкладышами*. Держит чашку, когда пьет. Совершенствование действий, выработанных ранее. Отмечаются обобщение и перенос действия на новые объекты                                                                                                                                                                            |

\* Вкладыши — картонные или пластмассовые коробочки одинаковой формы, но разной величины, которые вкладываются одна в другую.

**Упражнение 2.** По записи наблюдения определите его цель, вид и форму регистрации.

Леонов А. А., Лебедев В. И. Восприятие пространства и времени в космосе. — М.: Наука, 1968. — С. 73.

*1-й день.* Перед первым прыжком проявил волнение сразу же после надевания парашюта. В это время был несколько встревожен и мало разговаривал, что для него совершенно нехарактерно. Жестикуляция была бедной, речь приглушенной. После совершения прыжка настроение приподнятое, но напряженность наблюдалась еще в течение часа.

*2-й день.* Перед вторым прыжком был уже менее напряжен. Шутил, но напряженность еще давала себя знать.

*4-й день.* Совершил прыжок с задержкой раскрытия парашюта на 10 с. Отделившись от самолета, прогнулся и обеспечил устойчивое положение тела. Открыл парашют через 10,2 с. Во время парашютирования действия были правильными. Перед приземлением развернулся в подвесной системе по ветру. После приземления настроение приподнятое.

*6-й день.* На старте перед посадкой в самолет был, как обычно, спокоен и благодушен. Много шутил и разговаривал с медиками. После прыжка настроение было отличным. Как всегда, отличался юмором.

*14-й день.* Совершил заключительный прыжок первого этапа парашютной подготовки с 50-секундной задержкой раскрытия парашюта. На старте перед полетом держался свободно. Очень хорошо владел телом в свободном падении. Открыл парашют через 50,2 с. После прыжка находился в приподнятом настроении.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.