

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

М.В. Шабаловская, Н.Б. Буртовая, А.А. Давыдов

ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОЛОГИИ

Учебно-методическое пособие
для студентов медицинских специальностей

Томск
Издательство СибГМУ
2021

УДК 159.9:37.013(075.8)

ББК Ю9я73+Ч48я73

Ш 122

Шабаловская, М.В.

Ш 122

Практикум по психологии: учебно-методическое пособие для студентов медицинских специальностей / М.В. Шабаловская, Н.Б. Буртовая, А.А. Давыдов. – Томск: Изд-во СибГМУ, 2021. – 143 с.

Учебно-методическое пособие «Практикум по психологии» подготовлено по дисциплине «Общая психология и педагогика» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования для студентов, обучающихся по основным образовательным программам специалитета по специальности «Лечебное дело».

Пособие содержит практические задания по разделу Психология учебного курса «Общая психология и педагогика», психодиагностические методики для самодиагностики, контрольные вопросы, тестовые задания, а также рекомендуемую литературу для подготовки к практическим занятиям. В конце пособия представлен глоссарий основных психологических понятий.

Пособие может быть использовано как руководство по практическим занятиям и семинарам, так и для самостоятельной работы студентов, обучающихся по специальности «Лечебное дело».

УДК 159.9:37.013(075.8)

ББК Ю9я73+Ч48я73

Рецензент:

Т.Г. Бохан – доктор психологических наук, заведующая кафедрой психотерапии и психологического консультирования НИ ТГУ.

Утверждено и рекомендовано к печати учебно-методической комиссией лечебного факультета ФГБОУ ВО СибГМУ Минздрава России (протокол № 3 от 23.04.2021 г.).

© М.В. Шабаловская, Н.Б. Буртовая, А.А. Давыдов, 2021

© Издательство СибГМУ, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
РАЗДЕЛ 1. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ И СОСТОЯНИЯ	5
ТЕМА 1. Ощущение	5
ТЕМА 2. Восприятие	11
ТЕМА 3. Память	19
ТЕМА 4. Внимание	30
ТЕМА 5. Мышление	41
ТЕМА 6. Воображение	49
ТЕМА 7. Эмоции	58
ТЕМА 8. Стресс	67
ТЕМА 9. Воля	73
РАЗДЕЛ 2. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ	84
ТЕМА 1. Темперамент и характер	84
ТЕМА 2. Самооценка	103
ТЕМА 3. Мотивация	113
РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ	122
ТЕМА 1. Общение	122
ТЕМА 2. Конфликты	129
Глоссарий основных психологических понятий	138
Ответы на тестовые задания	140

ВВЕДЕНИЕ

Данное учебно-методическое пособие содержит материал для проведения практических занятий по курсу «Общая психология и педагогика)», который входит в раздел «Б1.Б.37. Базовая часть» ФГОС-3+ по направлению подготовки 31.05.01 – Лечебное дело.

Целью изучения дисциплины является формирование таких компетенций, как:

- способность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу (ОК-1);
- готовность к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала (ОК-5).

Учебно-методическое пособие включает краткие сведения о теоретических основах психологии. Предложенные в пособии психодиагностические методики и тесты позволят практически определить индивидуальные психологические особенности человека, особенности его внимания, памяти, мышления, темперамента, характера, мотивации, психических состояний, уровня тревожности, волевых качеств и т.п.

Теоретический материал и психодиагностические методики сгруппированы по следующим разделам: «Психические процессы и состояния», «Психология личности», «Психология общения».

Каждый раздел включает в себя несколько тем, которые содержат краткую информацию об основных положениях изучаемой темы, практические задания для освоения необходимых компетенций, контрольные вопросы для подготовки к занятиям, тестовые задания, а также список литературы.

В конце пособия представлен словарь основных психологических терминов и понятий.

Данное пособие будет полезно всем студентам, и как учебное пособие, и как средство самодиагностики.

ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ И СОСТОЯНИЯ

Тема 1. ОЩУЩЕНИЕ

Краткая информация

Ощущение – это психическое отражение отдельных свойств и качеств предметов и явлений объективного мира. Физиологической основой ощущения является нервный процесс, возникающий при действии раздражителя на адекватный ему анализатор. По характеру отражения и месту расположения рецепторов принято делить ощущения на три группы:

1) экстероцептивные, отражающие свойства предметов и явлений внешней среды, рецепторы которых расположены на поверхности тела;

2) интероцептивные, отражающие состояние внутренних органов, рецепторы которых расположены во внутренних органах и тканях тела;

3) проприоцептивные дают информацию о движении и положении нашего тела, рецепторы которых расположены в мышцах и связках.

К свойствам ощущений относятся *качество, интенсивность, продолжительность и пространственная локализация.*

Качество – это основная особенность данного ощущения, отличающая его от других видов ощущений и варьирующая в пределах данного вида. Так, при слуховых ощущениях качество звука может отличаться по высоте, тембру, громкости; при зрительных ощущениях цвет может отличаться по насыщенности и, цветовому тону и т.п.

Интенсивность является количественной характеристикой ощущений и определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора.

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

Пространственная локализация – пространственная характеристика ощущений, то есть сведения о локализации раздражителя в пространстве.

Адаптация и взаимодействие ощущений

Сенсорная адаптация – это изменение чувствительности органов чувств под влиянием действия раздражителя. Повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов или упражнения называется *сенсбилизацией*.

Синестезия – возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для других анализаторов (например, «окрашенный слух»).

Рекомендуемая литература

1. Баданина, Л.П. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Л.П. Баданина – М.: ФЛИНТА, 2012. – 448 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
2. Нуркова, В.В. Общая психология: учебник для вузов / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 524 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/449627>
3. Немов, Р.С. Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 1. Ощущения и восприятие [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Р.С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 307 с. – Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru>
4. Основы психологии: практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. – Изд-е 7-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 672 с.
5. Тертель, А.Л. Психология. Курс лекций: учебное пособие / А.Л. Тертель. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 248 с.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение процессу ощущения.
2. Назовите виды ощущений.
3. Охарактеризуйте основные свойства ощущений.
4. Что является физиологическим механизмом ощущений? Что такое «анализатор»?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Выберите один правильный ответ.

1. ОЩУЩЕНИЕ – ЭТО
 - 1)целостное отражение предметов, ситуаций, явлений, возникающих при их непосредственном воздействии на органы чувств
 - 2)отражение в сознании человека отдельных свойств и качеств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на его органы чувств
 - 3)сосредоточенность сознания и его направленность на что-либо, имеющее то или иное значение для человека

2. СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ОЩУЩЕНИЙ (ЭКСТЕРОЦЕПТИВНЫЕ, ИНТЕРОЦЕПТИВНЫЕ, ПРОПРИОЦЕПТИВНЫЕ) ПРЕДЛОЖЕНА
 - 1)Б.Г. Ананьевым
 - 2)Ч.Э. Шеррингтоном
 - 3)Г.Т. Фехнером

3. ОЩУЩЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ И РАВНОВЕСИЯ ОТНОСЯТСЯ К
 - 1)интероцептивным ощущениям
 - 2)экстероцептивным ощущениям
 - 3)проприоцептивным ощущениям

4. В ПРИМЕРЕ: «КОГДА ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ НОСИТЬ ЖЕСТКИЕ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ, ОНИ ЕМУ ОЧЕНЬ МЕШАЮТ, НО СО ВРЕМЕНЕМ ОН ПЕРЕСТАЕТ ИХ ОЩУЩАТЬ» ДЕМОНСТРИРУЕТСЯ ЗАКОНОМЕРНОСТЬ ОЩУЩЕНИЙ
 - 1)сенсibiliзация
 - 2)сенсорная адаптация
 - 3)синестезия

5. ИЗВЕСТНЫЙ МНЕМОНИСТ Ш., КОТОРЫЙ БЫЛ ПОДРОБНО ИЗУЧЕН А.Р. ЛУРИЕЙ, ВОСПРИНИМАЛ ВСЕ ГОЛОСА ОКРАШЕННЫМИ И НЕРЕДКО ГОВОРИЛ, ЧТО ГОЛОС ОБРАЩАЮЩЕГОСЯ К НЕМУ ЧЕЛОВЕКА, НАПРИМЕР, «ЖЕЛ-

ТЫЙ И РАССЫПЧАТЫЙ». О КАКОМ ПСИХИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ИДЕТ РЕЧЬ?

- 1)сенсбилизация
- 2)сенсорная адаптация
- 3)синестезия
- 4)сенсорная адаптация

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Исследование роли ощущений в познавательной деятельности человека

Цель исследования: установить отличие ощущений от восприятия при тактильном распознавании предметов.

Материал и оборудование: набор мелких предметов для тактильного распознавания (ластик, ключ, вата и т.п.), повязка для глаз, секундомер.

Процедура исследования

Исследование тактильных ощущений состоит из двух серий опытов и проводится с одним испытуемым.

Задача первой серии: установить особенности тактильных ощущений по словесным описаниям испытуемого, предметов из набора во время их поочередного предъявления на неподвижную ладонь.

В ходе выполнения первой серии исследования испытуемому завязывают глаза и дают следующую инструкцию.

Инструкция испытуемому в первой серии: «Разверните руку ладонью вверх. На ладони во время нашего исследования Вы будете ощущать некоторые воздействия. Не совершая ощупывающих движений рукой, дайте словесный отчет тех ощущений, которые Вы будете испытывать. Все, что будете ощущать, описывайте словами».

Экспериментатор последовательно предъявляет предметы для тактильного распознавания их испытуемым. Время предъявления каждого из них – 10 с. После чего предмет убирается с руки, а в протоколе производится запись словесного отчета испытуемого.

Задача второй серии: установить особенности тактильных ощущений по словесным описаниям испытуемого, когда предметы поочередно кладутся на его ладонь, и разрешается их ощупывать этой же рукой.

Вторая серия исследований проводится через 2–4 мин после первой. Во второй серии также, как и в первой, испытуемому завязывают глаза и перед предъявлением предметов набора дают инструкцию.

Инструкция испытуемому во второй серии: «Разверните руку ладонью вверх. Во время нашего исследования Вы будете ощущать некоторые воздействия. Вам разрешается совершать ощупывающие движения рукой. Дайте словесный отчет тех ощущений, которые Вы будете испытывать при этих воздействиях и движениях ладони».

Во второй серии экспериментатор последовательно предъявляет те же предметы из набора, сохраняя длительность тактильного распознавания 10 с и записывая словесный отчет испытуемого в протокол.

Протокол исследования двух серий опытов может быть представлен на одном общем бланке.

По окончании двух серий исследования испытуемый дает отчет о том, каким образом он ориентировался в оказываемых на ладонь руки воздействиях, когда легче было распознавать предметы и когда сложнее.

Испытуемый:		Дата:		
Экспериментатор:		Время:		
№ п/п	Предмет	Словесный отчет		
		в первой серии	во второй серии	примечание
1.	Ручка			
2.	Брелок			
...				

Обработка и анализ результатов

Цель обработки результатов – установить свойства предметов, которые были адекватно распознаны. Количество названных ощущений в первой и второй сериях будет считаться показателем распознавания «П1» и «П2».

Проводя анализ результатов, следует сравнить величины показателей тактильного распознавания в первой и второй сериях и обратить внимание на то, что распознавание воздействий, идущих от предметов, качественно различается. Как правило, в первой серии испытуемые дают отчет об отдельных свойствах предмета, а затем пробуют его установить, давая ему название. Во второй серии, где благо-

даря ощупыванию присутствует тактильное восприятие, испытуемые обычно сначала определяют предмет, называют его (например, «булавка»), а потом дают словесный отчет о своих ощущениях (например, «легкий, металлический, теплый» и пр.).

Тактильные ощущения являются важнейшими в контактной ориентировке и позволяют человеку выжить и учиться даже при отсутствии слуха и зрения. Они расширяют познавательные возможности индивида, привыкшего полагаться на свое зрение, а потому опыт с закрытыми или завязанными глазами можно использовать как средство для отдыха после длительного чтения книг или просмотра фильмов. Сознательное применение этого средства поможет переключить внимание в случаях напряженного эмоционального состояния, в ситуациях предстоящего экзамена, ожидания оценки и т.п.

Тема 2. ВОСПРИЯТИЕ

Краткая информация

Восприятие (перцепция) – это целостное отражение предметов и явлений, возникающее при непосредственном воздействии физических раздражителей на органы чувств. В ходе восприятия происходит упорядочение и объединение отдельных ощущений в целостные образы. В отличие от ощущений, в которых отражаются отдельные свойства раздражителя, восприятие отражает предмет в целом, в совокупности его свойств.

По основной модальности восприятие делится на зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное, вкусовое. По форме существования материи восприятие делится на восприятие пространства, восприятие времени, восприятие движения.

К основным свойствам восприятия относятся: целостность, структурность, константность, предметность, апперцепция, избирательность. *Целостность и структурность* – восприятие отражает целостный образ предмета, который, в свою очередь, складывается на основе обобщенных знаний об отдельных свойствах и качествах предмета. *Константность* – сохранение определенных свойств образа предмета, которые кажутся нам постоянными. *Предметность восприятия* – это акт объективации, то есть отнесение сведений, получаемых из внешнего мира, к этому миру. *Осмысленность* – восприятие возникает в результате непосредственного воздействия раздражителя на рецепторы, перцептивные образы всегда имеют определенное смысловое значение. *Апперцепция* – восприятие зависит не только от раздражения, но и от самого воспринимающего субъекта – конкретного человека. В восприятии всегда сказываются особенности личности воспринимающего, его отношение к воспринимаемому, потребности, устремления, эмоции на момент восприятия. *Избирательность* восприятия проявляется в преимущественном выделении одних объектов по сравнению с другими.

Рекомендуемая литература

1. Баданина, Л.П. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Л.П. Баданина – М.: ФЛИНТА, 2012. – 448 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>

2. Нуркова, В.В. Общая психология: учебник для вузов / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 524 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/449627>
3. Немов, Р.С. Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 1. Ощущения и восприятие [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Р.С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 307 с. – Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru>
4. Основы психологии: практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. – Изд-е 7-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 672 с.
5. Тертель, А.Л. Психология. Курс лекций: учебное пособие / А.Л. Тертель. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 248 с.

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте процесс восприятия.
2. Чем отличается восприятие от ощущений?
3. Назовите виды и свойства восприятия.
4. Каким образом в процессе восприятия участвуют движения?
5. В чем особенности каждого типа восприятия, как они проявляются в речи?
6. Как зависит восприятие времени от возраста человека?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Выберите один правильный ответ.

1. К СВОЙСТВАМ ВОСПРИЯТИЯ ОТНОСЯТСЯ
 - 1) константность
 - 2) креативность
 - 3) избирательность
 - 4) самостоятельность
2. ФИГУРА ПО СРАВНЕНИЮ С ФОНОМ БОЛЕЕ
 - 1) значима
 - 2) упорядочена
 - 3) размыта
 - 4) нравится

3. ЗАВИСИМОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ ОТ СОДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ЛИЧНОСТИ, ОТ ПРОШЛОГО ОПЫТА, НАЗЫВАЕТСЯ
 - 1) константность
 - 2) осмысленность
 - 3) апперцепция
 - 4) избирательность

4. СВОЙСТВО, БЛАГОДАРЯ КОТОРОМУ ЧЕЛОВЕК ВОСПРИНИМАЕТ ПРЕДМЕТЫ КАК ОТНОСИТЕЛЬНО ПОСТОЯННЫЕ ПО ФОРМЕ, ЦВЕТУ, ВЕЛИЧИНЕ – ЭТО
 - 1) осмысленность
 - 2) предметность
 - 3) константность
 - 4) структурность

5. ВРЕМЯ, НАПОЛНЕННОЕ РАЗНООБРАЗНЫМИ И ИНТЕРЕСНЫМИ СОБЫТИЯМИ
 - 1) тянется долго
 - 2) субъективно не меняется
 - 3) проходит быстрее

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Исследование ведущего канала восприятия

Цель: сформировать понятие о модальностях внутреннего опыта человека, определить свою ведущую модальность, уметь определять канал восприятия собеседника.

Задачи:

- дать понятие о каналах восприятия (модальностях внутреннего опыта);
- выделить типы каналов;
- показать взаимосвязь модальности с речью;
- с помощью речевого анализа определить собственный канал восприятия, а также модальность собеседника;
- научиться воспринимать окружающий мир в разных модальностях;
- освоить начальные навыки вербальной подстройки к собеседнику

(на речевом уровне);

– научиться распознавать модальности в повседневном общении.

Мир вокруг нас огромный, со множеством звуков, цветов, запахов, объектов живых и неживых. Для восприятия этого многообразия нам даны пять органов чувств: зрение, слух, осязание, вкус и обоняние. С их помощью сознание получает информацию о происходящем вокруг нас. Но стимулов много, и замечать всё мы просто не в состоянии. В каждый момент времени осознается определенная часть окружающего мира, а на остальное мы не обращаем внимания. Так поступает наше сознание, воспринимая многообразный и необъятный мир вокруг. Кроме того, оказывается, у каждого из нас есть определенный способ восприятия мира – *канал восприятия*. Таких способов видения мира (каналов) три:

– **визуальный (зрительный)** – то, что можно видеть (цвета, картинки, образы);

– **аудиальный (слуховой)** – то, что можно слышать (звуки);

– **кинестетический (ощущающий)**, от греческого «кинес» – «тело» – то, что можно чувствовать (вкус, запах, осязание, температура, эмоции и переживания).

Человек использует все три канала восприятия, однако какой-то один или два являются ведущими в восприятии окружающего мира. От типа восприятия зависит то, как окружающая действительность представлена в сознании: в виде звуков, образов или переживаний.

У п р а ж н е н и е . Выполняется в парах. Вы по очереди называете собеседнику слова, а он говорит, как он это представляет. Например: «море» – «звук прибоя, грохот волн, шуршание гальки», «жара на пляже, в воде прохладно, струйки щекотно сбегают по телу», «голубая безбрежная даль, белые облака, желтый песок, люди». Старайтесь называть конкретные предметы, которые легко представить, а не абстрактные понятия, используя слова-существительные. Постарайтесь понять, каким способом ваш собеседник в основном видит мир.

Вы заметили, что с определенным типом восприятия связаны слова, которые человек употребляет при описании чего-то, или, когда делится впечатлениями о чем-то. По речи также можно определить канал восприятия. Люди-визуалы часто употребляют слова: *ярко, ясно, четко, синий, прозрачный, смотреть, искристый, радужный, видеть, разглядывать* и т.п. Люди-аудиалы говорят: *слышать, глухой, громкий, шум, стон, крик, звуки, разговор, беседовать, тихо* и т.п. Люди-кинестетики говорят: *приятно, мокро, холодно, чувствовать,*

трогать, касаться, гладкий, колючий, неудобно, боль, двигаться, действовать, напряжение и т.п. Попробуем увидеть это на практике.

У п р а ж н е н и е . Делаем то же, что и в предыдущем упражнении, называем предметы для описания. Попросите собеседника не спешить, говорить медленнее, записывайте слова, которые он употребляет. Несколько таких записей позволят определить его канал восприятия.

О б с у ж д е н и е . Сколько среди вас кинестетиков, аудиалов, визуалов? Часто ли встречаются «чистые» типы или много «смешанных» (кинестетик-визуал, визуал-аудиал и т.п.)

У п р а ж н е н и е . Трое участников выходят перед аудиторией. Им необходимо описать комнату (аудиторию), в которой они находятся, используя слова, характерные для несвойственного им канала восприятия. Первый должен описать так, как сделал бы это визуал, второй – как аудиал, а третий как кинестетик. Например, комнату можно описать так:

– *Эта комната светлая, просторная. И стены покрашены в такой милый цвет, что кажется, что она еще больше. И хотя стулья черные, они хорошо смотрятся на общем фоне.*

– *Да, но здесь достаточно шумно. И акустика не очень. Звук как бы гложет. Кажется, что говоришь громко, а на самом деле почти никому не слышно.*

– *Ну ничего. Зато здесь тепло, и стулья мягкие. И даже зимой не дует, а дышать легко. А то иногда в других местах такие сквозняки бывают, так дует по ногам, что хочется подобрать ноги, свернуться в комочек и угреться.*

О б с у ж д е н и е . Трудно ли было описывать комнату? Что помогало переключаться (вспоминал слова, свойственные каждому типу, представлял картинку и т.п.)? А теперь ответьте на вопрос: можно ли учитывая канал восприятия собеседника, сделать процесс общения более понятным и эффективным?

Необходимое условие эффективного общения – понимание людьми друг друга. Иногда, когда разговор не получается, вы чувствуете, будто говорите на разных языках. В основном, такое ощущение возникает, когда собеседники не понимают точку зрения другого человека: каждый говорит о своем, видит ситуацию однобоко.

Например:

– вы рассказываете знакомому, как хорошо было в лесу: «Всё такое зеленое, солнышко ярко светит, белые стволы березок сверка-

ют – красота!», а он: «Да что березки, когда *сыро* и комары *грызут*, вот шашлычок на костре – это *вкуснотища!*». Ясно, что вы видите один и тот же лес совершенно по-разному: вы – визуал, а знакомый – кинестетик. Вы можете почувствовать, что он вас не понимает, но, распознав по словам его канал восприятия, увидите, что восхищаетесь вы оба одним и тем же (прелестью леса), только по-разному. Следовательно, понимаете друг друга.

– часто можно услышать: «Нет, ты *посмотри* на это!», а в ответ: «Да ты только *послушай!*». Понятно, что такое общение визуала с аудиалом будет затруднено, если не приложить усилий по «переводу» слов в понятный для собеседника канал;

– в деловом разговоре можно долго рассказывать партнеру о «*блестящих перспективах* развития нашего бизнеса», строить «*радужные* планы совместной работы» и предлагать «*посмотреть* на это с вашей *точки зрения*». Если он – визуал, как и вы, то, скорее всего, сделка закончится подписанием договора. Если же он, к примеру, кинестетик, то подобная речь не вызовет никакого эмоционального отклика, он даже не совсем поймет, что имеется в виду; с ним надо разговаривать на «его языке»: «Мы могли бы в *теплой, задушевной* атмосфере при прямом *контакте* обсудить возможности нашего более *тесного* сотрудничества».

Задание 2. Исследование восприятия времени

Цель исследования: определить степень точности восприятия коротких промежутков времени.

Оборудование: секундомер и таблица-протокол исследования.

Процедура исследования

Исследование восприятия времени проводится в паре, состоящей из испытуемого и экспериментатора. Оно состоит из десяти опытов. В каждом опыте испытуемому предлагают определить заданный промежуток времени, не считая и не смотря на часы. Правильность оценки интервала времени экспериментатор определяет с помощью секундомера. Интервалы времени могут задаваться такие: 30 с, 1 мин, 120 с и др.

Инструкция испытуемому: «Вам будет предложено, не пользуясь часами и не считая про себя, поднятием руки или сигналом «Стоп!» определить конец заданного отрезка времени. Каждый раз Вам будет сказано о том, какой длительности задается интервал, а его начало экспериментатор отметит ударом карандаша по столу».

В таблице-протоколе экспериментатор записывает заданный для определения интервал времени и фактическое время, которое испытуемый принял за заданный интервал. Временной интервал, предложенный для оценки, отмечается в графе таблицы «С» в секундах; фактическое время, тоже в секундах, в графе «А».

Таблица-протокол исследования восприятия коротких промежутков времени:

Интервал оценки времени «С»	Фактическое время «А»
30 с	
60 с	
120 с	

Обработка результатов

Точность оценки времени определяется для каждого опыта отдельно по формуле:

Кт – коэффициент точности оценки времени;

А – фактический временной интервал, прошедший с момента начала оценки испытуемым заданного отрезка времени;

С – временной интервал, предложенный для оценки.

Анализ результатов

В ходе анализа результатов исследования важно определить, в каком соотношении к 100%, меньше или больше, находятся коэффициенты точности оценки времени испытуемого. Если по всем опытам испытуемый имеет коэффициент больший, чем 100%, то временные интервалы он недооценивает. Если его коэффициенты менее 100%, то временные интервалы он переоценивает. Чем ближе коэффициенты к 100% (например, 80–110%), тем выше точность оценки коротких промежутков времени.

Люди отличаются по типологии оценки временных интервалов. Одни испытуемые их преувеличивают, а другие преуменьшают. В ряде случаев данная типология распространяется и на длительные интервалы времени. Однако некоторые субъекты короткие интервалы времени (до минуты) переоценивают, а интервалы больше минуты, наоборот, недооценивают.

Чтобы установить причины недооценки или переоценки временных интервалов, желательно повторить опыты, усложнив их инструкцией с дополнительными указаниями. Например, определить заданный интервал времени, перечисляя при этом буквы алфавита. Введение инструкцией еще одной цели деятельности изменяет оценку

испытуемым временных интервалов. Время в этом случае для испытуемого становится, как правило, менее заметным, то есть он, занимаясь другим делом, его недооценивает. Зная особенности восприятия и оценки интервалов времени можно разработать систему приемов, которые пригодятся в моменты вынужденных ожиданий: ожиданий автотранспорта, событий, встреч и т.п. Снимающееся при этом психическое напряжение – один из моментов самовоспитания и обучения саморегуляции.

Тема 3. ПАМЯТЬ

Краткая информация

Память – запечатление, сохранение, последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения.

В основе памяти лежат ассоциации или связи. С физиологической точки зрения, ассоциация представляет собой временную нервную связь. Различают два рода ассоциаций: простые и сложные. К простым относят три вида ассоциаций: по смежности, по сходству и по контрасту. *Ассоциации по смежности* объединяют два явления, связанных во времени или пространстве. *Ассоциации по сходству* связывают два явления, имеющих сходные черты: при упоминании об одном из них вспоминается другое. *Ассоциации по контрасту* связывают два противоположных явления. Сложные ассоциации – *смысловые*. В них связываются два явления, которые и в действительности постоянно связаны: часть и целое, род и вид, причина и следствие. Эти ассоциации являются основой наших знаний.

Виды памяти. *Непроизвольная память* (информация запоминается сама собой без специального заучивания, в ходе выполнения деятельности, в ходе работы над информацией). *Произвольная память* (информация запоминается целенаправленно, с помощью специальных приемов). *Сенсорная память* сохраняет информацию на уровне рецепторов (0,3–1,0 с). *Кратковременная память* обеспечивает запоминание однократно предъявленной информации на короткое время (около 20 с), после чего информация может забыться полностью либо перейти в долговременную память, но при условии однократного или двукратного повторения информации. Объем кратковременной памяти составляет в среднем 7 ± 2 слов или цифр. *Долговременная память* обеспечивает длительное сохранение информации. *Оперативная память* – вид памяти, проявляющийся в ходе выполнения определенной деятельности, обслуживающий эту деятельность благодаря сохранению необходимой информации, поступающей как из кратковременной памяти, так и из долговременной памяти.

К процессам памяти относятся: запоминание, хранение, воспроизведение, забывание.

Рекомендуемая литература

1. Баданина, Л.П. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Л.П. Баданина – М.: ФЛИНТА, 2012. – 448 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
2. Маклаков, А.Г. Общая психология: учебник / А.Г. Маклаков. – СПб.: 2008. – 583 с.
3. Нуркова, В.В. Общая психология: учебник для вузов / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 524 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/449627>
4. Основы психологии: практикум / Ред.-сост. Л. Д. Столярснко. Изд-е 7-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 672 с.
5. Солсо, Р. Когнитивная психология / Р. Солсо. – СПб.: Питер, 2006. – 589 с.
6. Тертель, А.Л. Психология. Курс лекций: учебное пособие / А.Л. Тертель. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 248 с.

Контрольные вопросы

1. Что такое память?
2. Каковы свойства памяти?
3. Охарактеризуйте виды памяти.
4. Назовите основные закономерности запоминания и забывания.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Выберите один правильный ответ.

1. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ЗАПОМИНАНИЯ –
 - 1) эффект края
 - 2) мнемотехника
 - 3) синектика
 - 4) механические
2. ЗАКОН ЗАБЫВАНИЯ ПРИНАДЛЕЖИТ
 - 1) Б.В. Зейгарник
 - 2) Г. Эббингаузу
 - 3) К. Левину
 - 4) Л.С. Выготскому
3. ВИД ПАМЯТИ, КОТОРЫЙ ДЕМОНИСТРИРУЕТСЯ В ПРИМЕРЕ: «ЧЕЛОВЕК, НАБИРАЮЩИЙ МАЛОЗНАКОМЫЙ НОМЕР

ТЕЛЕФОНА, НЕ ИМЕЯ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ ЕГО ЗАПИСЬ, МЫСЛЕННО ПОВТОРЯЕТ ЕГО. ЕСЛИ ЕГО ПРЕРВАТЬ, НОМЕР ИСЧЕЗНЕТ ИЗ ПАМЯТИ» –

- 1) кратковременная
- 2) механическая
- 3) эйдетическая
- 4) оперативная

4. «ЭФФЕКТ ЗЕЙГАРНИК» ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ТОМ, ЧТО МЫ

- 1) дольше помним интересные события
- 2) дольше помним о незавершенной работе
- 3) дольше помним события прошлого
- 4) дольше помним травмирующие ситуации

5. ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ КАК ПРОЦЕСС ПАМЯТИ – ЭТО

- 1) процесс, обеспечивающий удержание информации в памяти
- 2) запечатление в сознании человека полученной информации
- 3) актуализация, закрепленного ранее содержания психики
- 4) невозможность воспроизведения ранее закрепленного в памяти, искажение и выпадение информации из памяти

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Исследование объема кратковременной памяти

Цель исследования: определить объем кратковременного запоминания по методике Джекобсона.

Материал и оборудование: бланк с четырьмя наборами рядов чисел, лист для записи, ручка и секундомер.

Процедура исследования

Исследование можно проводить с одним испытуемым и с группой из 8–16 человек. Оно состоит из четырех аналогичных серий. В каждой серии экспериментатор зачитывает испытуемому один из наборов следующих цифровых рядов.

Элементы ряда предъявляются с интервалом в 1 с. После прочтения каждого ряда через 2–3 с по команде «Пишите!» испытуемые на листе для записей воспроизводят элементы ряда в том же порядке, в каком они предъявлялись экспериментатором. В каждой серии, независимо от результата, читаются все семь рядов. Инструкция во

всех сериях опыта одинаковая. Интервал между сериями не менее 6–7 мин.

Первый набор	Второй набор
5241	7106
96023	89934
254061	856086
7842389	5201570
34682538	82744525
598374623	715843413
6723845207	1524836897
Третий набор	Четвертый набор
1372	9321
64805	57340
725318	395175
0759438	4013906
52186355	93821535
132697843	824934528
3844528716	2483754692

Инструкция испытуемому: «Я назову Вам несколько цифр. Слушайте внимательно и запоминайте их. По окончании чтения по моей команде «Пишите!» запишите то, что запомнили, в том же порядке, в каком читались цифры. Внимание! Начинаем!».

Обработка результатов

В процессе обработки результатов исследования необходимо установить:

- ряды, воспроизведенные полностью и в той же последовательности, с которой они предъявлялись экспериментатором. Для удобства их обозначают знаком «+»;
- наибольшую длину ряда, который испытуемый во всех сериях воспроизвел правильно;
- количество правильно воспроизведенных рядов, больших, чем тот, который воспроизведен испытуемым во всех сериях;
- коэффициент объема памяти, который вычисляют по формуле:

$$P_k = A + \frac{C}{n}, \text{ где}$$

P_k – обозначение объема кратковременной памяти,

A – наибольшая длина ряда, который испытуемый во всех опытах воспроизвел правильно;

C – количество правильно воспроизведенных рядов, больших, чем **A**;

n – число серий опыта, в данном случае – 4.

Анализ результатов

Для анализа результатов пользуются следующей оценкой уровня объема кратковременного запоминания:

Шкала оценки уровня кратковременного запоминания	
Коэффициент объема памяти /Пк/	Уровень кратковременного запоминания
10	очень высокий
8–9	высокий
7	средний
6–5	низкий
3–4	очень низкий

Анализируя результаты исследования, важно обратить внимание на крайние варианты получаемых уровней запоминания. Запоминание, равное 10, как правило, является следствием использования испытуемым логических средств или специальных приемов мнемотехники. В редких случаях такое запоминание является феноменом.

Если получен очень низкий уровень запоминания, то исследование памяти испытуемого нужно повторить через несколько дней. В норме объем памяти 3–4 вызывается непониманием инструкции (т.е. не пониманием или не следованием инструкции).

Низкий и средний уровень кратковременного запоминания может быть повышен благодаря систематической тренировке памяти по специальным программам мнемотехники.

Задание 2. Исследование преобладающего типа запоминания

Цель исследования: выявить преобладающий объем памяти при разных типах предъявления словесного материала.

Материал и оборудование: четыре набора слов, выражающих конкретные понятия, один из наборов выполнен на отдельных карточках, четыре небольших листа бумаги для записи и ручка, секундомер.

Процедура опыта

Преобладающий тип памяти устанавливают методом по-разному предъявленных слов. Исследование состоит из четырех опытов. В

первом опыте слова для запоминания предъявляют на слух. Во втором – зрительно, причем каждое слово должно быть четко записано на отдельной карточке. В третьем опыте используют моторно-слуховую форму предъявления и в четвертом – комбинированную, которая сочетает в себе слуховое, зрительное и моторное восприятие материала.

Для каждого опыта необходимо подготовить ряд из 10 слов.

Опыт №1

Экспериментатор четко с интервалом в 3 с читает испытуемому слова для запоминания. Чтение слов предваряется инструкцией.

Инструкция испытуемому: «Я буду читать Вам слова. Слушайте их внимательно и запоминайте. После паузы, когда скажу: «Пишите!», на листе бумаги запишите то, что Вы запомнили. Если все понятно, приготовьтесь слушать и запоминать».

Слова для запоминания в первом опыте: машина, яблоко, карандаш, весна, лампа, лес, дождь, цветок, кастрюля, воробей.

После паузы в 10 с дается команда «Пишите!».

Опыт №2

Второй опыт можно проводить после пятиминутного перерыва после окончания первого. В этом опыте экспериментатор последовательно предъявляет испытуемому слова, написанные на отдельных карточках. Экспозиция каждого слова должна соответствовать длительности чтения слова первого опыта, интервал между словами тот же, то есть 3 с.

Инструкция испытуемому: «Я буду показывать Вам карточки с написанными на них словами. Внимательно читайте их и запоминайте. По сигналу «Пишите!» на листе бумаги запишите то, что запомните. Если все понятно, приготовьтесь слушать и запоминать».

Слова для запоминания во втором опыте: самолет, груша, ручка, зима, свеча, поле, орех, сковорода, утка, молния.

После чтения десятого слова до сигнала «Пишите!» пауза длится 10 с.

Опыт №3

Третий опыт, аналогично второму, проводят после пятиминутного перерыва.

Испытуемому предлагается слушать слова и прописывать их ручкой в воздухе, чтобы обеспечить моторную форму восприятия материала. Интервал между читаемыми словами 3 с, а скорость чтения та же, что и в первом опыте.

Инструкция испытуемому: «Я буду читать Вам слова. Слушайте их внимательно и в воздухе ручкой «прописывайте» их и запомните. По сигналу «Пишите!» на листе бумаги запишите то, что запомнили. Если все понятно, приготовьтесь слушать, «прописывать» слова и запоминать».

Слова для запоминания в третьем опыте: пароход, слива, линейка, лето, фонарь, река, гром, ягода, тарелка, гусь.

Пауза перед сигналом «Пишите!» в третьем опыте выдерживается пауза в 10 с.

Опыт №4

Спустя 10 мин после третьего опыта проводят опыт четвертый. Темп чтения экспериментатором слов и паузы между словами остаются теми же, что и в предыдущих опытах. Чтобы обеспечить комбинированный тип восприятия материала, испытуемому не только читают слова, но и предлагают вслед за чтением записывать их на отдельном листе, а после записи последнего десятого слова лист переворачивают и по сигналу «Пишите!» на обратной стороне он может воспроизвести запомненное.

Инструкция испытуемому: «Я буду читать Вам слова. Вы их на этом листе записывайте и запоминайте. После чтения последнего слова лист переверните и по моему сигналу «Пишите!» запишите на оборотной стороне то, что запомнили. Приготовьтесь слушать, записывать и запоминать».

Слова для запоминания в четвертом опыте: поезд, вишня, тетрадь, осень, люстра, поляна, гроза, гриб, чашка, курица.

Сигнал «Пишите!» дается, как и во всех предыдущих случаях через 10 с.

Обработка результатов

Показателем объема памяти в этих опытах является количество правильно воспроизведенных слов. Данные заносятся в таблицу.

ТИП ПАМЯТИ				
Количество правильно воспроизведенных слов	Слуховой	Зрительный	Моторно/слуховой	Комбинированный

Анализ результатов

Преобладающий тип памяти при разных типах предъявления словесного материала определяют путем сравнения количества правильно воспроизведенных слов в каждом из четырех опытов.

Нормальным объемом непосредственной памяти следует считать запоминание 5–9 слов. Если в каком-либо опыте испытуемый запомнил 10 слов, то это означает, что он использовал какую-то систему средств, о которой желательно узнать из самоотчета и наблюдений.

Ведущий тип памяти связан с соответствующей репрезентативной системой представлений человека. Ее выявление поможет сделать многоплановые рекомендации испытуемому, особенно в плане запоминания им наиболее значимой информации.

Задание 3. Сравнительное исследование непосредственного и опосредованного запоминания отвлеченных понятий

Цель исследования: установить роль системы вспомогательных пиктографических знаков в расширении объема памяти.

Материал и оборудование: наборы слов, тестовый бланк для пиктограмм размером в стандартный лист, разделенный на 20 клеточек, протокол исследования, бумага, карандаши или ручки для записи и рисования, секундомер.

Процедура исследования

Исследование состоит из двух опытов, которые проводятся с одним испытуемым.

Опыт №1

Задача первого опыта: определить объем памяти испытуемого на отвлеченные понятия классическим методом удержания членов ряда.

Материалом для запоминания служат 20 отвлеченных понятий равного объема. Экспериментатор четко читает в ходе опыта слова-понятия, делая между каждым из них короткую паузу в 10–12 с. По прочтении всех 20 слов пауза длится 5 мин, после чего испытуемому предлагается в протоколе записать запомнившиеся слова, по возможности сохраняя их порядок:

Инструкция испытуемому. «Я прочту вам 20 слов. Слушайте меня внимательно и запоминайте их. Когда я скажу: «Пишите!», запишите в протоколе те слова, которые Вы запомнили, сохраняя по

возможности порядок их предъявления. Если все понятно, приготовьтесь слушать и запоминать».

Слова для запоминания в первом опыте:

- | | | |
|----------------|------------------|-----------------|
| 1. Санкция | 8. Уверенность | 15. Законность |
| 2. Фантазия | 9. Терпение | 16. Одиночество |
| 3. Надстройка | 10. Понятие | 17. Узнавание |
| 4. Обобщение | 11. Отречение | 18. Способность |
| 5. Вероятность | 12. Мышление | 19. Индукция |
| 6. Эстетика | 13. Пространство | 20. Сочинение |
| 7. Интуиция | 14. Созидание | |

После опыта записывается в протокол словесный отчет испытуемого о способе, который он использовал для запоминания слов и наблюдения экспериментатора.

Опыт №2

Задача второго опыта: определить объем памяти испытуемого на отвлеченные понятия при удержании членов ряда методом пиктограмм.

Второй опыт проводится не раньше, чем через 30 мин после окончания первого. Экспериментальным материалом, как и в первом опыте, служат отвлеченные понятия, того же количества и объема.

В этом опыте испытуемому дают тестовый бланк для зарисовок в его клеточках предложенных на запоминание понятий. В этих же клеточках он может потом вспомнившиеся понятия воспроизвести. Читать понятия экспериментатор должен четко, делая паузу между каждым словом для зарисовки не более 10–12 с. По прочтении всех 20 понятий пауза длится 5 мин. По сигналу «Пишите!» испытуемый воспроизводит запомнившиеся понятия, а затем дает отчет о том, как он их связывал с рисунками.

Бланк для зарисовок, представляющий собой стандартный лист бумаги, разделенный на 20 пронумерованных в левом верхнем углу клеточек, дают испытуемому перед инструкцией.

Инструкция испытуемому: «Я буду читать Вам 20 слов. Это отвлеченные понятия. Слушайте их внимательно и, чтобы лучше запомнить, зарисуйте каждое в соответствующей клеточке предложенного Вам бланка. Качество рисунков значения не имеет, но писать слова, буквы и цифры в клеточках не разрешается. Когда будут про-

читаны и зарисованы все 20 слов, переверните лист бланка, чтобы не видеть свои рисунки. После паузы я скажу: «Пишите!». Тогда Вы переверните бланк на лицевую сторону и в каждой клеточке запишите те понятия, которые в соответствии с рисунком запомнили. Все ли Вам понятно? Если да, то приготовьтесь слушать, рисовать и запоминать!».

Слова для запоминания во втором опыте:

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| 1. Эрудиция | 8. Авантюризм | 15. Невежество |
| 2. Восприятие | 9. Равнодушие | 16. Отношение |
| 3. Базис | 10. Раздумие | 17. Ликование |
| 4. Абстракция | 11. Призвание | 18. Склонность |
| 5. Возможность | 12. Ощущение | 19. Аналогия |
| 6. Этика | 13. Отражение | 20. Суждение |
| 7. Констатация | 14. Разрушение | |

Обработка результатов

Показателем объема памяти на отвлеченные понятия является количество правильно воспроизведенных в каждом опыте слов. Поскольку ошибочно воспроизведенные слова используются для анализа процесса опосредованного запоминания, то и правильно воспроизведенные слова, и показатели ошибочно воспроизведенных заносятся в сводную таблицу:

Слова, воспроизведенные	Опыт 1	Опыт 2
правильно		
неправильно		

Анализ результатов

Сопоставляя результаты опытов по количественным и качественным показателям и словесным отчетам, нужно установить различия в непосредственном и опосредованном запоминании. В ходе их анализа важно показать целесообразность зарисовок как средства для запоминания.

В обсуждении результатов желательно проследить характер связи запомнившегося с содержанием зарисовок, особенно если воспроизведение было успешным. Использование зарисовок, то есть пиктограмм, для запоминания абстрактного материала возможно при развитии мышления испытуемого. Можно выделить в этой связи типо-

логию зарисовок. Люди с преобладающим абстрактным мышлением чаще рисуют в клеточках символы, например, волнистые линии, наборы точек, математические знаки и тому подобное. Те, у кого преобладает образное мышление, предпочитают рисовать нечто конкретное: цветы, деревья, людей и др.

Если в обоих опытах данного исследования приняла участие группа испытуемых, то можно сравнить рисунки испытуемых и выяснить, в каких случаях и какие именно рисунки благоприятствовали запоминанию, а характер каких из них приводил к ошибочным восприятиям.

Бланк для опыта № 2

1.	6.	11.	16.
2.	7.	12.	17.
3.	8.	13.	18.
4.	9.	14.	19.
5.	10.	15.	20.

Тема 4. ВНИМАНИЕ

Краткая информация

Внимание – сосредоточенность сознания и его направленность на что-либо, имеющее то или иное значение для человека. Под сосредоточенностью подразумевается большая или меньшая углубленность в деятельность. Под направленностью психической деятельности следует подразумевать ее избирательный характер, то есть выделение из окружения значимых для субъекта конкретных предметов, явлений или выбор определенного рода психической деятельности.

Неврологическую основу внимания составляют две отдельные системы, посредством которых реализуется отбор входных сигналов. Одна из них связана с локализацией объекта; она отвечает за выбор одного местоположения среди всех остальных, а также за переключение с одного местоположения на другое. Она называется задней системой и включает в себя часть теменной коры и некоторые подкорковые структуры, которые находятся в задней части мозга. Другая система внимания связана с формой и цветом объекта. Это передняя система, включающая передний поясок и подкорковую структуру, которые находятся в передней части мозга. Согласно принципу доминанты, выдвинутому А.А. Ухтомским, в мозге всегда имеется временно господствующий очаг возбуждения, обуславливающий работу нервных центров в данный момент и придающий тем самым поведению человека определенную направленность. Благодаря особенностям доминанты происходит суммирование и накапливание импульсов, поступающих в нервную систему, с одновременным подавлением активности других центров, за счет чего возбуждение еще больше усиливается. Благодаря этим свойствам, доминанта является устойчивым очагом возбуждения, что, в свою очередь, позволяет объяснить нервный механизм поддержания интенсивности внимания.

Виды внимания: произвольное (носит отчетливо выраженный, сознательный, волевой характер и наблюдается при сознательном намерении выполнить какую-либо деятельность), непроизвольное (возникает непреднамеренно, без каких-либо специальных усилий, связано с ориентировочным рефлексом), слеппроизвольное (возникает, когда деятельность увлекает человека и волевых усилий уже не требуется).

Свойства внимания: объем, концентрация, распределение, переключение, устойчивость. *Объем* внимания – количество объектов, ко-

торые мы можем охватить с достаточной ясностью одновременно, величина эта индивидуально изменяющаяся, но обычно его показатель у людей равен 7 ± 2 предмета. *Концентрация* внимания – степень или интенсивность сосредоточенности внимания. Под *распределением* внимания понимают способность человека выполнять несколько видов деятельности одновременно. *Переключение* означает сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой. *Устойчивость* заключается в способности определенное время сосредоточиваться на одном и том же объекте.

Рекомендуемая литература

1. Баданина, Л.П. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Л.П. Баданина – М.: ФЛИНТА, 2012. – 448 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
2. Макарова, И.В. Общая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / И.В. Макарова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/449785>
3. Маклаков, А.Г. Общая психология: учебник / А.Г. Маклаков. – СПб.: 2008. – 583 с.
4. Основы психологии: практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. Изд-е 7-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 672 с.
5. Тертель, А.Л. Психология. Курс лекций: учебное пособие / А.Л. Тертель. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 248 с.

Контрольные вопросы

1. Каковы физиологические механизмы внимания?
2. Охарактеризуйте виды и свойства внимания.
3. В чем специфика произвольного внимания?
4. Каковы основные функции внимания?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Выберите один правильный ответ.

1. ОБЪЕМ ВНИМАНИЯ В СРЕДНЕМ РАВЕН
 - 1) 2–4 элементам
 - 2) 5–9 элементам
 - 3) 8–10 элементам
 - 4) 11–15 элементам

2. МОТОРНАЯ ТЕОРИЯ ВНИМАНИЯ ПРИНАДЛЕЖИТ
 - 1)В. Вундту
 - 2)Т. Рибо
 - 3)А. Маслоу
 - 4)Д.Н. Узнадзе

3. СВОЙСТВО ВНИМАНИЯ, КОТОРОЕ ДЕМОНИСТРИРУЕТСЯ В ПРИМЕРЕ: «АСПИРАНТ, ПРОСМАТРИВАЮЩИЙ В НАУЧНОЙ БИБЛИОТЕКЕ КАТАЛОГ, МГНОВЕННО «ОТЛАВЛИВАЕТ» КНИГИ С КЛЮЧЕВЫМИ ДЛЯ ЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ СЛОВАМИ» –
 - 1)концентрация
 - 2)избирательность
 - 3)устойчивость
 - 4)переключение

4. СВОЙСТВО ВНИМАНИЯ, КОТОРОЕ ДЕМОНИСТРИРУЕТСЯ В ПРИМЕРЕ: «ВОТ В БЕРЛИНЕ, ОДНА ДАМА ПОКАЗЫВАЕТ ФОКУСЫ: ОБЕИМИ РУКАМИ В ОДНО ВРЕМЯ ПИШЕТ НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ – АНГЛИЙСКОМ, НЕМЕЦКОМ, ФРАНЦУЗСКОМ – РАЗНЫЕ ФРАЗЫ. ДАЖЕ ТАК ДЕЛАЕТ: В РУКИ БЕРЕТ ПО ДВА КАРАНДАША, В ЗУБЫ – ПЯТЫЙ И ОДНОВРЕМЕННО ПИШЕТ ПЯТЬ РАЗЛИЧНЫХ СЛОВ НА ПЯТИ ЯЗЫКАХ» (М. ГОРЬКИЙ)
 - 1)переключение
 - 2)устойчивость
 - 3)распределение
 - 4)концентрация

5. ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СКОРОСТИ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ СЛУЖИТ
 - 1)корректирующий тест Б. Бурдона
 - 2)метод таблиц Шульте
 - 3)тест А. Бентона
 - 4)методика Джекобсона

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Исследование избирательности внимания

Цель исследования: определить уровень избирательности внимания.

Материал и оборудование: тестовый бланк, карандаш и секундомер.

Процедура исследования

Исследование проводится в парах, состоящих из экспериментатора и испытуемого. Экспериментатор читает испытуемому инструкцию, предъявляет тестовый бланк и фиксирует время выполнения задания.

Инструкция испытуемому: «Вам будет дан тест с напечатанными в нем построчно буквами и словами. Отыщите и подчеркните в нем слова. Старайтесь не пропустить ни одного слова и работайте быстро, так как время фиксируется. Если все понятно и нет вопросов, то начинаем работу».

Тестовый бланк выглядит следующим образом:

Испытуемый:
Экспериментатор:
Тест
бсолнцевтргшоцрайонзгуцновостьхэыгчафактуекэкзамен- трочягшгцпрокуроргцрсеабестеорияентсджзбьамхоккейтрон- цыуршпрофшуйгзхтелевизорболджшзхюэлгшьбпамятьшогхеюжи- идрошлптслхэнздвосприятиейцукендшизхьвафыапролдблю- бовьябфырплослджкнесласпектаклячсимтьбаюжоера- досьвуфцпэждлорпнародшмвтьлижхэгнеекуыфйшрепортажзж- дорлафывюэфбьдьконкурсзжшнаптьфячыцувскапрлич- ностьэхжэьеюдшшгложэпрплаваниедтлжквыэзбьтрлшшжн- пркывкомедияшлджкуйфотчаяниейфрячатлджэтьбюнхтьфтасенла- бораториягшдшнруцргшцтлроснованиезшэрэмитдтнтаопрукгвм- стрпсихиатриябплмстчьфяомтзацэантзахтдкнноп

После опыта испытуемый дает отчет о том, как он выполнял предложенное ему задание.

Обработка и анализ результатов

Показателями избирательности внимания в этом исследовании являются время выполнения задания и количество ошибок и пропусков при отыскании и подчеркивании слов. Всего в данном тесте 25 слов: солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, трон, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, плавание, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, психиатрия.

Результаты оцениваются при помощи шкалы, в которой баллы начисляют в зависимости от затраченного на поиск слов времени. За каждое пропущенное слово снижается по одному баллу.

Время (с)	Балл	Уровень избирательности внимания
250 и более	0	I низкий
240–249	1	I низкий
230–239	2	I низкий
220–229	3	I низкий
210–119	4	I низкий
200–209	5	I низкий
190–199	6	I низкий
180–189	7	II средний
170–179	8	II средний
160–169	9	II средний
150–159	10	II средний
140–149	11	II средний
130–139	12	II средний
120–129	13	II средний
110–119	14	III высокий
100–109	15	III высокий
90–99	16	III высокий
80–89	17	III высокий

70–79	18	III высокий
60–69	19	III высокий
Менее 60	20	IV очень высокий

Баллы в предложенной шкале оценок дают возможность установить абсолютные величины качественных оценок уровня избирательности внимания. В случае, когда у испытуемого от 0 до 3 баллов, то важно по самоотчету и наблюдению за ходом опыта выяснить причину слабой избирательности. Ею могут быть: состояние сильного эмоционального переживания, внешние помехи, приведшие к фрустрации испытуемого, скрытое нежелание тестироваться и др.

В большинстве случаев имеется связь пропущенных и найденных слов с индивидуальным опытом и деятельностью тестируемого. Избирательность внимания поддается тренировке. Можно предложить упражнения, подобные данному тесту, для ее улучшения. Очень высокий уровень избирательности внимания – это свидетельство феноменальной психической активности человека.

Задание 2. Исследование переключения внимания

Цель исследования: определить уровень переключаемости внимания.

Оборудование: секундомер и модифицированная цифровая таблица Шульте. На таблице в 49 квадратах даны числа черного и красного цвета в случайной комбинации, исключающей возможность запоминания. Размеры ячеек квадратов с цифрами – 5х5 см, а расположены они рядами: 7 – по горизонтали и 7 – по вертикали. Линии, делящие рабочее поле на ячейки, черные, тонкие.

Процедура исследования. В тестировании участвуют три человека: экспериментатор, испытуемый и наблюдатель-протоколист. Исследование содержит три серии, которые следуют друг за другом. В первой серии испытуемому предлагают назвать и указать черные цифры в возрастающем порядке, во второй – красные цифры в убывающем порядке и в третьей он должен называть и указывать то черные, то красные цифры попеременно, причем черные, как и в первой серии, должны быть названы в возрастающем порядке, а красные – в убывающем.

Таблица черно-красных цифр выглядит следующим образом:

15	17	13	6	7	3	1
4	2	8	22	20	14	20
19	18	24	4	18	10	16
6	23	9	13	25	5	7
2	21	21	16	10	14	22
11	3	9	23	1	19	11
17	5	12	15	8	12	24

Испытуемого усаживают удобно за столом и дают небольшую указку. Задача экспериментатора – перед каждой серией исследования инструктировать испытуемого, подавать команду «Начали!» для поиска и называния, следить по секундомеру за временем, потраченным испытуемым на выполнение серии. Наблюдатель-протоколист помогает экспериментатору определить ошибки, допущенные испытуемым в ходе выполнения задания, ведет протокол исследования.

Испытуемый: _____ Дата: _____

Экспериментатор: _____ Время: _____

1-я серия		2-я серия		1-я + 2-я серии		3-я серия	
время	ошибки	время	ошибки	время	ошибки	время	ошибки

Таблица предъявляется испытуемому в каждой серии только после инструкции по сигналу «Начали!», для того чтобы испытуемый заранее не искал месторасположение соответствующих цифр.

Инструкция испытуемому в первой серии: «Возьмите указку. Вам будет предъявлена таблица с красными и черными цифрами. Как можно быстрее и без ошибок найдите и укажите все черные цифры в возрастающем порядке от 1 до 25. Цвет называть не надо, только само число. Если все понятно, то приготовьтесь. Начали!»

Инструкция испытуемому во второй серии: «В этой же таблице найдите и укажите все красные цифры в убывающем порядке от 24 до 1. Старайтесь работать быстро и без ошибок. Цвет цифры называть не

надо, называйте только само число. Приготовьтесь! Начали!» Перед началом каждой серии делают перерыв в 3–4 мин для отдыха испытуемого.

Инструкция испытуемому в третьей серии: «В таблице черно-красных цифр как можно быстрее и без ошибок находите, называйте и указывайте то красные, то черные цифры попеременно. Черные должны при этом последовательно возрастать, а красные – убывать. Начинайте с 1 черной и 24 красной цифр. Цвет цифры называть не надо, только само число. Если все понятно и нет вопросов, то приготовьтесь. Начали!».

Если испытуемый в процессе выполнения заданий любой из серий ошибается, то он сам должен найти ошибку, в редких, самых затруднительных случаях допускается подсказка наблюдателя-протоколиста. Секундомер при этом не выключается. После проведения всего исследования испытуемый дает самоотчет. По самоотчету определите стратегию поиска цифр и особенности выполнения заданий.

Обработка результатов. В ходе обработки результатов необходимо:

1. Составить график времени, затраченного испытуемым на выполнение трех серий исследования.
2. Установить время переключаемости внимания. Время переключения внимания подсчитывается как разность времени между третьей серией и суммой первой и второй сериях. Показатель времени переключения «Т» подсчитывают по формуле.

$$T = T_3 - (T_1 + T_2), \text{ где}$$

T₁ – время, потраченное испытуемым на выполнение первой серии;

T₂ – время, потраченное на выполнение второй серии;

T₃ – время, потраченное на выполнение третьей серии.

Анализ результатов

Уровень развития у испытуемого переключаемости внимания определяется с помощью таблицы.

Время переключения Т (с)	Ранг	Уровень переключения внимания
менее 60	1	высокий
60–90	2	высокий
91–100	3	средний

101–120	4	средний
121–150	5	средний
151–180	6	средний
181–200	7	средний
201–250	8	низкий
251 и больше	9	низкий

Скорость выполнения заданий первой и второй серий существенно влияет на итоговый показатель переключения внимания. Таким образом, если испытуемый выполнял задания в первой или второй сериях менее чем за 33 с, то итоговый показатель следует увеличить, подняв ранг на единицу или двойку. Если в первой или второй сериях испытуемый на поиск цифр затрачивал более 60 с, то ранговый знак увеличивается на 1 или 2, то есть уровень переключения определяется как более низкий. В том случае, если время переключения оказывается меньше или равно «0», опыт необходимо повторить. Это означает, что испытуемый не принял инструкции в первой или второй сериях. Анализируя результаты, важно проследить специфику поиска испытуемым чисел, особенности выхода из затруднений, когда число по каким-либо причинам сразу найти не удастся. Одни люди испытывают затруднения, когда искомое число находится рядом с только что найденным, а другие – когда оно отстоит от него далеко.

Задание 3. Исследование концентрации внимания

Цель исследования: определить уровень концентрации внимания.

Материал и оборудование: бланк теста Пьерона–Рузера, карандаш и секундомер.

Процедура исследования. Исследование можно проводить с одним испытуемым или с группой из 5–9 человек. Главные условия при работе с группой – удобно разместить испытуемых, обеспечить каждого бланками тестов, карандашами и следить за соблюдением тишины в процессе тестирования.

Инструкция испытуемому: «Вам предложен бланк теста с изображенными на нем геометрическими фигурами: квадратом, треугольником, кругом и ромбом. По сигналу «Начали» расставьте как можно быстрее и без ошибок следующие знаки в эти геометрические фигуры: в квадрат – плюс, в треугольник – минус, в круг – ничего не ставьте и в ромб – точку. Знаки расставляйте подряд построчно. Вре-

мя работы – 60 с. По моему сигналу «Стоп!» расставлять знаки прекратите».

Экспериментатор в ходе исследования контролирует время с помощью секундомера и подает команды «Начали!» и «Стоп!».

Надежность результатов исследования достигается повторными тестированиями, которые лучше проводить через значительные интервалы времени.

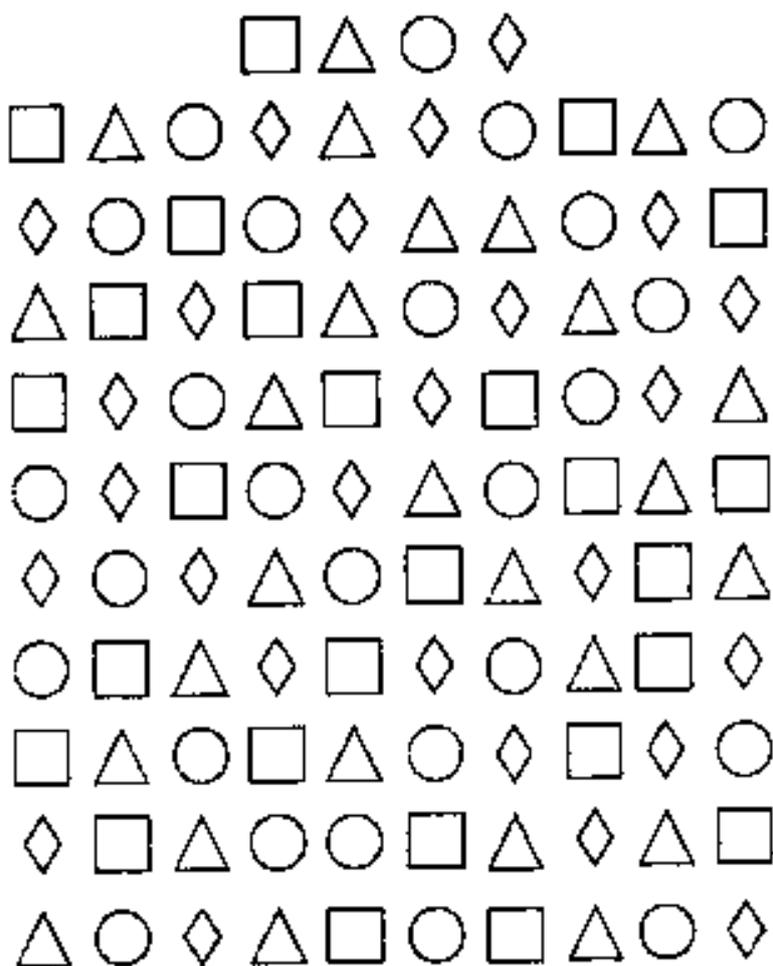
Обработка и анализ результатов

Результатами данного тестирования являются: количество обработанных испытуемым за 60 с геометрических фигур, считая и круг, и количество допущенных ошибок.

Бланк с геометрическими фигурами теста Пьерона–Рузера имеет следующий вид:

Испытуемый: _____ Дата _____
Экспериментатор: _____ Время _____

Тест



Уровень концентрации внимания определяют по таблице.

Число обработанных фигур	Ранг	Уровень концентрации внимания
100	1	очень высокий
91–99	2	высокий
80–90 65–79	3 4	средний низкий
64 и меньше	5	очень низкий

За допущенные при выполнении задания ошибки ранг снижается. Если ошибок одна или две, то ранг снижается на единицу, если три или четыре – концентрация внимания считается хуже на два ранга, а если ошибок больше четырех, то – на три ранга.

При анализе результатов необходимо установить причины, обусловившие данные результаты. Среди них значение имеет установка, готовность испытуемого выполнять инструкцию и обрабатывать фигуры, расставляя в них знаки как можно скорее, или же его ориентации на безошибочность заполнения теста. В ряде случаев показатель концентрации внимания может быть ниже возможного из-за слишком большого желания человека показать свои способности, добиться максимального результата (то есть своего рода соревновательности). Причиной снижения концентрации внимания могут быть также состояние утомления, плохое зрение, болезнь.

Тема 5. МЫШЛЕНИЕ

Краткая информация

Мышление – это неразрывно связанный с речью процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредствованным отражением действительности в ходе ее анализа и синтеза. Мышление возникает на основе практической деятельности из чувственного познания и далеко выходит за его пределы.

Процесс мышления включает в себя ряд следующих мыслительных операций: *анализ* (расчленение сложного объекта на составляющие его части или характеристики), *синтез* (мысленное объединение частей или свойств в единое целое), *обобщение* (объединение объектов на основе существенных свойств), сравнение (выявление тождества между вещами), *абстрагирование* (выделение одних признаков и отвлечение от других).

Формы мышления. *Понятие* – мысль, в которой отражаются общие, существенные и отличительные признаки предметов и явлений действительности. *Суждение* – это отражение связей между предметами и явлениями действительности или между их свойствами и признаками. *Умозаключение* – это такая связь между мыслями (понятиями, суждениями), в результате которой из одного или нескольких суждений мы получаем другое суждение, извлекая его из содержания исходных суждений.

В психологии наиболее распространена следующая классификация видов мышления: *наглядно-действенное, наглядно-образное, абстрактно-логическое*. Данная классификация строится на генетическом принципе и отражает три последовательных уровня развития мышления. Относительно типов решения задач мышление может быть *теоретическим и практическим*. *Творческое мышление* – это вид мышления, характеризующийся созданием субъективно нового продукта, выделяющийся рядом особенностей (по Гилфорду): пластичностью, подвижностью, оригинальностью.

Рекомендуемая литература

1. Абаев, Ю.К. Клиническое мышление: учебно-метод. пособие / Ю.К. Абаев. – Минск: БГМУ, 2008. – 60 с.
2. Баданина, Л.П. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Л.П. Баданина – М.: ФЛИНТА, 2012. – 448 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>

3. Маклаков, А.Г. Общая психология: учебник / А.Г. Маклаков. – СПб.: 2008. – 583 с.
4. Нуркова, В.В. Общая психология: учебник для вузов / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 524 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/449627>
5. Основы психологии: практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. Изд-е 7-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 672 с.
6. Слободчиков, В.И. Психология человека. Введение в психологию субъективности: учебное пособие / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Изд-во ПСТГУ, 2014. – 361 с.
7. Солсо, Р. Когнитивная психология / Р. Солсо. – СПб.: Питер, 2006. – 589 с.

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте процесс мышления.
2. Назовите основные формы и операции мышления.
3. Дайте характеристику основным видам мышления.
4. Что является физиологической основой мышления?
5. Каковы особенности и противоречия клинического мышления врача?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Выберите один правильный ответ.

1. К ФОРМЕ МЫШЛЕНИЯ НЕ ОТНОСИТСЯ
 - 1) понятие
 - 2) интеллект
 - 3) суждение
 - 4) умозаключение
2. МЕСТО РАЗВИТИЯ КАЖДОГО ВИДА МЫШЛЕНИЯ В ОНТОГЕНЕЗЕ
 - 1) наглядно-образное
 - 2) словесно-логическое
 - 3) наглядно-действенное
3. ВЫДЕЛЕНИЕ В ОБЪЕКТЕ ТЕХ ИЛИ ИНЫХ ЕГО СТОРОН, ЭЛЕМЕНТОВ, СВОЙСТВ, СВЯЗЕЙ, ОТНОШЕНИЙ; РАС-

ЧЛЕНЕНИЕ ПОЗНАВАЕМОГО ОБЪЕКТА НА РАЗЛИЧНЫЕ КОМПОНЕНТЫ – ЭТО

- 1) синтез
- 2) анализ
- 3) обобщение
- 4) сравнение

4. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ СПЕЦИФИЧНОЙ ДЛЯ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ТАКАЯ ЧЕРТА КАК

- 1) пластичность
- 2) надежность
- 3) гибкость
- 4) оригинальность

5. ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ УВИДЕВ ЧЕРНУЮ КОШКУ, ПЕРЕХОДИТ НА ДРУГУЮ СТОРОНУ УЛИЦЫ, ДЕМОНИСТРИРУЕТ

- 1) пралогическое мышление
- 2) творческое мышление
- 3) наглядно-образное мышление

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Исследование аналитичности мышления

Цель исследования: определить уровень развития аналитичности индуктивного мышления в условиях ограниченного времени.

Материал и оборудование: бланк с 15 рядами чисел, составленными по определенной закономерности (вариант VI субтеста шкалы Р. Амтхауэра), ручка и секундомер.

Процедура исследования. Это исследование экспериментатор может проводить как с одним испытуемым, так и с небольшой группой, при условии, что каждый из них получит индивидуальный бланк с напечатанной таблицей числовых рядов и будет обеспечена полная самостоятельность решения. До начала исследования бланки должны быть положены перед участниками тестирования на хорошо освещенный стол лицевой стороной вниз, чтобы до подачи инструкции они их не разглядывали и не изучали.

Бланк с напечатанной на нем таблицей рядов чисел выглядит следующим образом.

№ п/п	Числовые ряды
1.	2 4 6 8 10 12 14
2.	6 9 12 15 18 21 24
3.	3 6 12 24 48 96 192
4.	4 5 8 9 12 13 16
5.	22 19 17 14 12 9 7
6.	39 38 36 33 29 24 18
7.	16 8 4 2 1 1/2 1/4
8.	1 4 9 16 25 36 49
9.	21 18 16 15 12 10 9
10.	3 6 8 16 18 36 38
11.	12 7 10 5 8 3 6
12.	2 6 9 27 30 90 93
13.	8 16 9 18 11 22 15
14.	7 21 18 6 18 15 5
15.	10 6 9 18 14 17 34

Инструкция испытуемому: «На бланках, что находятся перед Вами, напечатаны ряды чисел. Попробуйте определить, по какой закономерности составлен каждый из 15 предлагаемых рядов чисел. В соответствии с этой закономерностью продолжите каждый ряд, дописав в нем еще два числа. На работу отводится 7 мин. Не задерживайтесь долго на одном ряду, если не можете правильно определить закономерность, переходите к следующему ряду, а если останется время, то вновь вернетесь к трудному для Вас ряду чисел. Продолжать ряд нужно по отношению к последнему числу, имеющемуся в данном ряду. Все ли Вам понятно? Если нет вопросов, переверните бланки. Начали!».

По истечении 7 мин дается команда: «Стоп! Решение прекратить!».

Обработка результатов

Обработка результатов проводится с помощью ключа – таблицы с готовыми ответами. В ходе обработки результатов подсчитывается количество правильно решенных испытуемым рядов. Если испытуемый записал в каком-то ряду только одно число, которое может быть правильным, то ряд считается нерешенным.

Ключ для обработки результатов задания «Числовые ряды»

Номер ряда	Продолжение ряда	Номер ряда	Продолжение ряда	Номер ряда	Продолжение ряда
1.	16; 18	6.	11; 3	11.	1; 4
2.	27; 30	7.	1/8; 1/16	12.	279; 282
3.	384; 768	8.	64; 81	13.	30; 23
4.	17; 20	9.	6; 4	14.	15; 12
5.	4; 2	10.	76; 78	15.	30; 33

Анализ результатов

Уровень развития аналитичности мышления определяется по количеству правильно решенных рядов чисел. Если испытуемый решил 14–15 рядов, то его аналитичность очень высокая или отличная; если 11–13, то высокая или хорошая; если 8–10, то аналитичность средняя или удовлетворительная; если 7–6, то аналитичность низкая или плохая; если 5 и менее, то аналитичность очень низкая или очень плохая. Аналитичность является важной характеристикой мышления. В данном случае – характеристикой индуктивности мышления и способности оперировать (числами). Она представляет собой главный компонент способности теоретизировать, находить причинно-следственные связи между явлениями, составляет основу общих способностей и необходима для успешного овладения разными видами деятельности. Аналитичность активно развивается в юношеском возрасте, ее формированию способствуют такие предметы, изучаемые в высшей школе, как логика, высшая математика. Поэтому можно сопоставить результаты тестирования с успеваемостью по соответствующим предметам. При интерпретации результатов желательно учитывать особенности темперамента испытуемого, а также навыки работы с числами.

Задание 2. Исследование рефлексивности мышления

Цель исследования: определить уровень сформированности рефлексивности мышления.

Материал и оборудование: бланк с 15 наборами букв, бумага для записей, протокол исследования, ручка, секундомер.

Процедура исследования

Это исследование лучше проводить с одним испытуемым. Перед его началом испытуемому дается бланк с набором букв:

1. л б к о б. е р а в ш н 11. о к а м д н р и
2. р а я и 7. р к д е т и 12. л г н и з о м е
3. у п к с 8. а ш н р р и 13. р б к а д о л е
4. г и а р 9. л ф ж а к о 14. л к б у и н а к
5. т и г о 10. р г п у а п 15. т о р к т ы а к

Экспериментатор должен позаботиться о том, чтобы удобно разместить испытуемого за столом, а самому контролировать время решения им каждого набора, фиксируя его в протоколе.

Протокол исследования

Экспериментатор		Дата
Испытуемый		
№ анаграммы	Время	Самоотчет испытуемого о решении анаграмм
1.		
2.		
3.		
...		
...		
15.		

Инструкция испытуемому: «Вам будут предложены наборы букв, то есть слова, полученные путем перестановки входящих в них букв. Восстановите эти слова. Старайтесь работать быстро, время решения каждой анаграммы фиксируется. Решение записывайте на листе бумаги. Начали!».

После окончания опыта экспериментатор спрашивает испытуемого о том, каким образом он справился с заданием, обнаружил ли при этом последовательности расположения букв и какие именно. Ответ испытуемого фиксируется в протоколе.

Обработка результатов

В ходе обработки результатов необходимо получить: показатель сформированности рефлексии, показатель времени решения задач и ранговый показатель сложности решенных анаграммы. Чтобы получить показатель сформированности рефлексии за каждую правильно решенную задачу ставится 1 балл и по одному баллу прибавляют за те задачи, которые были решены по обнаруженной испытуемым последовательности перестановки букв анаграммы. Правильность ре-

шения анаграмм можно установить по таблице-ключу. В ней порядок перестановки букв обозначен соответствующей цифрой, означающей номер буквы анаграммы.

Таблица-ключ к решению анаграмм

№ анаграммы	Порядок перестановки букв
№ 1–5	2 1 4 3
№ 6–10	2 1 4 3 6 5
№ 11–15	2 1 4 3 6 5 8 7

Коэффициент сформированности рефлексии определяют путем деления набранных испытуемым баллов на их максимальное количество, в данном случае оно равно 29. Показатель времени представляет собой среднее арифметическое время, затраченное на решение анаграмм. А показатель ранга соответствует номеру самой сложной из решенных анаграмм.

Анализ результатов

При анализе результатов исследования в первую очередь важно определить стратегию решения испытуемым задач, выяснить, как содержательно протекал у него мыслительный процесс. Стратегия решения может быть:

- а) хаотической, неупорядоченной, при которой решение отличается бессистемным поиском и выдвиганием значительного количества предположений, логически не связанных между собой; выдвигаемые при этом гипотезы не подвергаются окончательной проверке;
- б) формально-алгоритмической, которая отличается последовательным перебором возможных вариантов решения с отдельными возвратами к ранее рассматривавшимся, при этом доминирует репродуктивное движение в содержательном плане и явно недостаточное регулирование – в смысловом;
- в) содержательно-адаптивной, представляющей собой логически связанное движение по семантически значимым признакам, преобладающим является движение мысли в уровнях, образующих смысловую сферу, а именно – личностном и рефлексивном;
- г) свернутой, для которой характерна сокращенность оценочных действий и слитность их с поисковыми, что позволяет довольно быстро находить верное решение.

Рефлексия мышления позволяет в ходе решения задач выработать наиболее эффективную стратегию и ускорить мыслительную де-

тельность. В предложенной методике рефлексивность проявляется в изменении стратегии решения в ходе выполнения задания, выявленном при анализе влияния предыдущего решения анаграммы на последующие. Стоит обратить внимание на роль мыслительной деятельности в обучении. Высокий уровень развития свойств мышления, входящих в структуру обучаемости, обеспечивает легкость и быстроту анализа и обобщения признаков, существенных для решения проблемы. Этот уровень рефлексивности выполняет функции контроля и оценки человеком собственных мыслительных действий, дает возможность обнаруживать и учитывать свои ошибки, оценивать правильность поисков новых путей решения задачи.

В исследовании об этом уровне свидетельствует показатель ранга, если он не ниже 12–13.

Уровень сформированности рефлексивности мышления устанавливаются по таблице, в которой буквой «К» обозначен коэффициент сформированности рефлексии.

«К»	Уровень сформированности рефлексивности мышления
0–0,3	низкий
0,31–0,7	средний
0,71–1,0	высокий

На основе данных об уровне сформированности рефлексивности мышления, анализа стратегии решения анаграмм и показателя скорости мыслительных процессов составляют рекомендации испытуемому для улучшения его учебной деятельности, но при этом учитывают индивидуальные особенности темперамента, свойств характера и навыки работы с буквенным материалом.

Тема 6. ВООБРАЖЕНИЕ

Краткая информация

Воображение – это психический процесс создания образа предмета путем преобразования реальности или представления о ней. Воображение дополняет восприятие элементами прошлого опыта, собственными переживаниями человека, преобразует прошлое и настоящее за счет обобщения, соединения с чувствами, ощущениями, представлениями. Воображение представляет собой необходимый элемент творческой деятельности человека, позволяет представить результат труда до его начала, связано с мышлением. Процессы воображения имеют аналитико-синтетический характер, как и процессы восприятия, памяти, мышления. К функциям воображения относятся:

- 1) представление действительности в образах;
- 2) регулирование эмоциональных состояний;
- 3) произвольная регуляция познавательных процессов и состояний человека;
- 4) планирование и программирование деятельности. Виды воображения: преднамеренное (воссоздающее, творческое); непреднамеренное (сон, дремотное состояние, грезы).

Особой формой воображения является *мечта*, которая всегда направлена на будущее, на перспективы жизни и деятельности конкретной личности.

К механизмам творческого воображения относятся: агглютинация, гиперболизация, акцентирование. *Агглютинация* – «склеивание» различных, в повседневной жизни не соединяемых качеств, свойств, частей. *Гиперболизация* – увеличение и уменьшение предмета; изменение количества частей предмета и их смещение. *Акцентировка* – заострение, подчеркивание каких-либо признаков.

Рекомендуемая литература

1. Баданина, Л.П. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Л.П. Баданина – М.: ФЛИНТА, 2012. – 448 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
2. Маклаков, А.Г. Общая психология: учебник / А.Г. Маклаков. – СПб.: 2008. – 583 с.
3. Основы психологии: практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. Изд-е 7-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 672 с.

4. Тертель, А.Л. Психология. Курс лекций: учебное пособие / А.Л. Тертель. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 248 с.
5. Слободчиков, В.И. Психология человека. Введение в психологию субъективности: учебное пособие / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Изд-во ПСТГУ, 2014. – 361 с.

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте процесс воображения.
2. Что является физиологической основой воображения?
3. Назовите основные виды воображения.
4. Назовите функции воображения.
5. Какие механизмы лежат в основе создания творческих образов?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Выберите один или несколько правильных ответов.

1. О КАКОЙ «ТЕХНИКЕ» ВООБРАЖЕНИЯ ГОВОРИТСЯ В ОТРЫВКЕ: «ТОЛСТОЙ ПИСАЛ, ЧТО ОБРАЗ НАТАШИ ОН СОЗДАЛ, ВЗЯВ ОДНИ ЧЕРТЫ У ЖЕНЫ СВОЕЙ СОНИ, ДРУГИЕ – У ЕЕ СЕСТРЫ ТАНИ, «ПЕРЕТОЛОК» ИХ И ТАКИМ ОБРАЗОМ ПОЛУЧИЛ ОБРАЗ НАТАШИ. ТОЛЬКО В РЕЗУЛЬТАТЕ ГЛУБОКОГО СИНТЕЗА И ПРЕОБРАЗОВАНИЯ И МОГ ПОЛУЧИТЬСЯ ТАКОЙ НА РЕДКОСТЬ ЦЕЛОСТНЫЙ ОБРАЗ НАТАШИ» (С.Л. РУБИНШТЕЙН)
 - 1) типизация
 - 2) агглютинация
 - 3) гиперболизация
 - 4) акцентуирование
2. К ПРЕДНАМЕРЕННЫМ ФОРМАМ ВООБРАЖЕНИЯ НЕ ОТНОСИТСЯ
 - 1) сновидения
 - 2) творческое воображение
 - 3) воссоздающее воображение
 - 4) галлюцинации
3. ИСКЛЮЧИТЕ ЛИШНЕЕ ПОНЯТИЕ
 - 1) гиперболизация

- 2) агглютинация
- 3) заострение
- 4) сенсбилизация

4. С ЭТИМ ВИДОМ ВООБРАЖЕНИЯ МЫ СТАЛКИВАЕМСЯ, КОГДА ЧИТАЕМ ОПИСАНИЕ ГЕОГРАФИЧЕСКИХ МЕСТ ИЛИ ИСТОРИЧЕСКИХ СОБЫТИЙ, А ТАКЖЕ КОГДА ЗНАКОМИМСЯ С ЛИТЕРАТУРНЫМИ ГЕРОЯМИ –

- 1) творческое
- 2) мечта
- 3) грезы
- 4) воссоздающее

5. ОПРЕДЕЛИТЕ, КАКОЙ СКАЗОЧНЫЙ ПЕРСОНАЖ ПОЛУЧИЛСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕХАНИЗМА ГИПЕРБОЛИЗАЦИИ

- 1) Русалочка
- 2) Кентавр
- 3) Дюймовочка
- 4) Змей Горыныч

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Исследование индивидуальных особенностей воображения

Цель исследования: определить уровень сложности воображения, степень фиксированности представлений, гибкость или ригидность воображения и степень его стереотипности или оригинальность.

Материал и оборудование: три листка бумаги размером 10×16 см без клеток или линеек. На первом листке в середине изображен контур круга диаметром 2,5 см. На втором листке также в середине изображен контур равностороннего треугольника с длиной стороны 2,5 см. На третьем – контур квадрата с длиной стороны 2,5 см. Карандаш и секундомер.

Процедура исследования

Данное исследование проводят как с одним испытуемым, так и с группой. Но лучше, чтобы группа была небольшой, до 15 человек. В последнем случае экспериментатору нужно следить, чтобы никто из

испытуемых до конца тестирования не разговаривал и не показывал свои рисунки другим.

Тестирование проводится в три этапа. На первом этапе испытуемому дают листок с изображенным на нем контуром круга, на втором – треугольника и на третьем – квадрата. Каждый этап исследования предваряется повторяющейся инструкцией.

Инструкция испытуемому: «Используя на этом листке контур геометрической фигуры, изобразите рисунок. Качество рисунка значения не имеет. Способ использования контура применяйте по своему усмотрению. По сигналу «Стоп!» рисование прекращайте».

Время рисования на каждом этапе экспериментатор определяет по секундомеру. В каждом случае оно должно быть равным 60 с. По окончании тестирования испытуемого просят дать самоотчет и для этого спрашивают: «Понравилось ли Вам задание? Какие чувства Вы испытывали при его выполнении?».

Обработка результатов

Обработка результатов и определение уровней развития воображения, степени фиксированности представлений, гибкости или ригидности, а также оригинальности или стереотипности производится путем сопоставления содержания и анализа всех трех рисунков испытуемого.

Определение уровня сложности воображения

Сложность воображения констатируется по самому сложному из трех рисунков. Можно пользоваться шкалой, дающей возможность устанавливать пять уровней сложности (примеры рисунков представлены на рис 1.).

Первый уровень: контур геометрической фигуры используется как основная деталь рисунка, сам рисунок простой, без дополнений и представляет собой одну фигуру.

Второй уровень: контур использован как основная деталь, но сам рисунок имеет дополнительные части.

Третий уровень: контур использован как основная деталь, а рисунок представляет собой некоторый сюжет, при этом могут быть введены дополнительные детали.

Четвертый уровень: контур геометрической фигуры продолжает быть основной деталью, но рисунок изображает сложный сюжет с добавлением фигурок и деталей.

Пятый уровень: рисунок представляет собой сложный сюжет, в котором контур геометрической фигуры использован как одна из деталей.

Определение гибкости воображения и степени фиксированности образов представлений

Гибкость воображения зависит от фиксированности представлений. Степень фиксированности образов определяют по количеству рисунков, содержащих один и тот же сюжет.

Воображение будет *гибким*, когда фиксированность образов в представлении не отражается в рисунках, то есть все рисунки на разные сюжеты и охватывают как внутреннюю, так и внешнюю части контура геометрической фигуры.

Фиксированность представлений *слабая* и гибкость воображения средняя, если два рисунка на один и тот же сюжет.

Сильная фиксированность образов в представлении и негибкость или *ригидность* воображения характеризуются по рисункам на один и тот же сюжет. Если все рисунки имеют один и тот же сюжет, то независимо от уровня их сложности – это ригидное воображение.

Ригидность воображения может быть и при отсутствии или слабой фиксации образов в представлении, когда рисунки выполнены строго внутри контуров геометрической фигуры. В этом случае внимание испытуемого фиксируется на внутреннем пространстве контура.

Определение степени стереотипности воображения

Стереотипность определяется по содержанию рисунков. Если содержание рисунка типичное, то воображение считается, также как и сам рисунок, стереотипным, если не типичное, оригинальное – то творческим.

К *типичным рисункам* относятся рисунки на следующие сюжеты.

Рисунки с *контуром круга*: солнце, цветок, человек, лицо человека или зайца, циферблат и часы, колесо, глобус, снеговик.

Рисунки с *контуром треугольника*: треугольник и призма, крыша дома и дом, пирамида, человек с треугольной головой или туловищем, письмо, дорожный знак.

Рисунки с *контуром квадрата*: человек с квадратной головой или туловищем, робот, телевизор, дом, окно, дополненная геометрическая фигура квадрата или куб, аквариум, салфетка, письмо.

Степень стереотипности можно дифференцировать по уровням.

Высокая степень стереотипности констатируется тогда, когда все рисунки на типичный сюжет.

Рисунок считается *оригинальным*, а воображение творческим при отсутствии стереотипности, когда все рисунки выполнены испытуемым на нетипичные сюжеты.

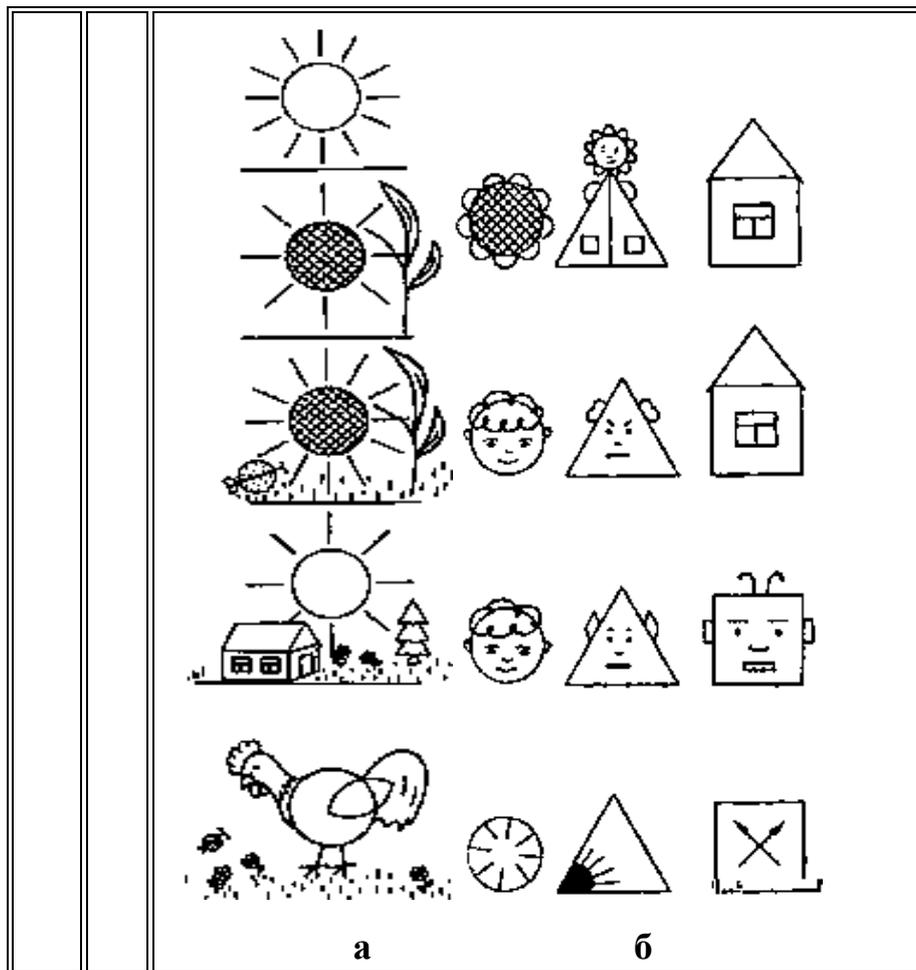


Рис. 1. Примеры рисунков:
а – пяти уровней сложности воображения;
б – разных степеней фиксированности образов представлений

Анализ результатов

Полученные результаты важно сопоставить с особенностями включенности испытуемого в процесс исследования. Для этого используют данные самоотчета. В первую очередь нужно обратить внимание на испытуемых с ригидностью воображения. Она может быть следствием пережитых стрессов и аффектов. Очень часто, хотя и не всегда, люди, которые все рисунки размещают только внутри контуров геометрических фигур, имеют некоторые психические заболевания. Рисунки таких испытуемых не обсуждаются в группе. Преподаватель-психолог берет таких лиц на учет и рекомендует им обратиться сначала в психологическую службу вуза для специального психодиагностического исследования. Но при этом нужно воспользо-

ваться каким-то предлогом, чтобы не травмировать психику студента предполагаемым диагнозом.

Испытуемые с пятым уровнем сложности воображения, отсутствием стереотипности и качественным исполнением рисунков обычно способны к художественной деятельности (графике, живописи, скульптуре и т.п.). Те, кто склонен к техническим наукам, черчению или логике и философии, могут изображать некие абстракции или геометрические фигуры. В отличие от них, лица с гуманитарной направленностью любят сюжеты, связанные с человеческой деятельностью, рисуют людей, их лица или антропоморфные предметы.

При обсуждении результатов тестирования и составлении рекомендаций необходимо обратить внимание на условия, способствующие преодолению стереотипности, развитию творчества и наметить задачи для тренировки гибкости процесса воображения.

Задание 2. Исследование творческого воображения

Цель исследования: дать оценку особенностям творческого воображения.

Материал и оборудование: бланки с напечатанными на них тремя любыми словами, например: шляпа, дорога, дождь; стандартные листы бумаги, ручка, секундомер.

Процедура исследования. Данное исследование можно проводить с одним испытуемым и с группой до 16 человек, но все испытуемые должны быть удобно рассажены, и выполнять задание самостоятельно.

Перед началом исследования каждый участник получает бланк с напечатанными на нем тремя словами. Бланки могут быть розданы в конвертах или положены на стол перед испытуемым лицевой стороной вниз, чтобы до инструкции они не читали напечатанные на них слова. При тестировании группы каждому даются одинаковые бланки для возможного последующего анализа и сравнения. В процессе исследования испытуемому предлагают в течение 10 мин составить из трех слов как можно большее количество предложений.

Инструкция испытуемому: «Прочитайте слова, написанные на бланке, и составьте из них возможно большее количество предложений так, чтобы в каждое входили все три слова. Составленные предложения записывайте на листе бумаги. На работу Вам отводится 10 мин. Если все понятно, тогда начинаем!».

В процессе исследования экспериментатор фиксирует время и по прошествии 10 мин дает команду: «Стоп! Работу прекратить!».

Обработка и анализ результатов

Показателями творчества в данном исследовании являются:

- величина баллов за самое остроумное и оригинальное предложение;
- сумма баллов за все придуманные испытуемым в течение 10 мин предложения.

Эти показатели устанавливаются с помощью шкалы оценки творчества.

Шкала оценки творчества		
Пункт	Характеристика составленного предложения	Оценка предложения в баллах
а	В предложении использованы все три слова в остроумной и оригинальной комбинации.	6 баллов
б	В предложении использованы все три слова без особого остроумия, но в оригинальной комбинации.	5 баллов
в	В предложении использованы все три слова в обычной комбинации.	4 балла
г	Заданные три слова использованы в менее необходимой, но логически допустимой комбинации.	3 балла
д	Правильно использованы лишь два слова, а третье использовано только для словесной связи.	2 балла
е	Правильно использованы только два слова, а третье искусственно введено в предложение.	1 балл
ж	Задача правильно понята испытуемым, но он дает формальное объединение всех трех слов или использует их с искажениями.	0,5 балла
з	Предложение представляет собой бессмысленное объединение всех трех слов.	0 баллов

Если испытуемый придумал очень похожие друг на друга предложения с повторением темы, то второе и все после дующие предложения этого типа оцениваются половиной начального балла.

При подсчете баллы удобнее заносить в таблицу результатов.

Качественная характеристика творчества, определяемая по величине баллов, полученных за самое остроумное и оригинальное предложение, соответствует максимальной оценке какого-либо из составленных испытуемым предложений. Эта оценка не превышает 6 и свидетельствует о развитом творчестве или оригинальности. Если оценка данного показателя составляет 5 или 4, то проявление творчества следует считать средним. Наконец, если эта оценка составила всего лишь 2 или 1, то это означает либо низкий показатель творчества, либо намерение испытуемого действовать алогично и тем озадачить исследователя.

Таблица результатов

№ предложения	Оценка предложения в баллах
1.	
2.	
3.	
... и т.д.	
Сумма баллов	

Второй показатель – это сумма баллов. Он имеет смысл для анализа и интерпретации результатов, только если сравнивается работа нескольких человек, что возможно при доверительных отношениях в группе. У кого больше сумма баллов, у того, следовательно, больше продуктивность творческой деятельности.

Творческое воображение предполагает создание образа, вещи, признака, не имеющих аналогов. В данном случае – это создание предложений без заданного образца. Студенты филологи и студенты естественных факультетов различаются опытом работы с лингвистическим материалом, что важно учитывать. Кроме того, получаемый показатель творчества свидетельствует о субъективной новизне результатов, если они новы или оригинальны для самого испытуемого.

Тема 7. ЭМОЦИИ

Краткая информация

Эмоции – психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость, оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека. Наиболее существенной характеристикой эмоций является их субъективность. Самая древняя по происхождению, простейшая и наиболее распространенная среди живых существ форма эмоциональных переживаний – это *удовольствие*, получаемое от удовлетворения органических потребностей, и *неудовольствие*, связанное с невозможностью это сделать при обострении соответствующей потребности. К функциям эмоций относятся: организующая, мобилизующая, оценочная, регуляторная, коммуникации, дезорганизации. Эмоция зависит от того, какой смысл имеет событие для человека: смысл опасности, нужности для чего-то. К. Изард выделяет 10 основных эмоций: гнев, презрение, отвращение, дистресс (горе-страдание), страх, вина, интерес, радость, стыд, удивление.

Виды эмоциональных состояний

Чувства – высший продукт культурно-эмоционального развития человека. Они связаны с определенными входящими в сферу культуры предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека. Высшие чувства: нравственные, интеллектуальные, эстетические. *Аффект* – интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки (сильный гнев, ярость, ужас, бурная радость, глубокое горе, отчаяние). *Настроение* – продолжительное, устойчивое психическое состояние умеренной или слабой интенсивности. *Страсть* представляет собой сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета (человека).

Рекомендуемая литература

1. Баданина, Л.П. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. П. Баданина. – М.: ФЛИНТА, 2012. – 448 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
2. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.
3. Маклаков, А.Г. Общая психология: учебник / А.Г. Маклаков. – СПб., 2008. – 583 с.

4. Тертель, А.Л. Психология. Курс лекций: учебное пособие / А.Л. Тертель. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 248 с.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение эмоциям.
2. Назовите основные виды эмоциональных состояний.
3. Какие функции выполняют эмоций?
4. Чем отличаются эмоции и чувства?
5. Дайте определение тревожности, эмпатии, фрустрации.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Выберите один правильный ответ.

1. ИНТЕНСИВНЫЕ, БУРНО ПРОТЕКАЮЩИЕ И КРАТКОВРЕМЕННЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВСПЫШКИ – ЭТО
 - 1) стресс
 - 2) настроение
 - 3) аффект
 - 4) страсть
2. АВТОРАМИ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ ЯВЛЯЮТСЯ
 - 1) М. Арнольд и Р. Лазарус
 - 2) У. Джеймс и К.Г. Ланге
 - 3) У. Кэннон и Ф. Бард
 - 4) И.П. Павлов и И.М. Сеченов
3. ВЫСШИЕ ЧУВСТВА ПОДРАЗДЕЛЯЮТ НА
 - 1) нравственные
 - 2) интеллектуальные
 - 3)..... (вставьте пропущенное слово)
4. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА ПОМЕХУ ПРИ ДОСТИЖЕНИИ ОСОЗНАННОЙ ЦЕЛИ – ЭТО
 - 1) дистресс
 - 2) аффект
 - 3) фрустрация
 - 4) интерес

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Соотнесите названия чувств с их группами

Выделяют несколько видов высших чувств:

Моральные (нравственные) чувства - устойчивое отношение человека к общественным событиям, к другим людям и к себе самому.

Интеллектуальные чувства - переживания, связанные с умственной, познавательной деятельностью человека.

Эстетические чувства - переживания, возникающие и развивающиеся при восприятии и создании человеком прекрасного.

Из перечисленных ниже чувств выберите, относящиеся к каждой группе.

1. Восхищение.
2. Любовь.
3. Дружба.
4. Удивление.
5. Отвращение.
6. Любовь к Родине.
7. Ненависть.
8. Чувство долга.
9. Патриотизм.
10. Любопытство.
11. Сочувствие.
12. Стрдание.
13. Чувство нового.

Задание 2. Шкала позитивного и негативного аффекта (Д. Уотсон, Л. Кларк, А. Телледжен; адаптация Е.Н. Осина)

Шкала определяет спектр позитивных и негативных эмоциональных состояний. Д. Уотсон, Л. Кларк и А. Телледжен характеризуют высокий уровень позитивного аффекта как состояние приятной вовлеченности, высокой энергичности и полной концентрации в противовес унынию и вялости, а высокий уровень негативного аффекта – как состояние субъективно переживаемого страдания, неприятной вовлеченности в противовес спокойствию и безмятежности.

Инструкция: Этот опросник состоит из перечня прилагательных, которые описывают различные чувства и эмоции. Прочитайте

каждое прилагательное и отметьте рядом с ним, в какой мере Вы чувствовали себя так в течение прошедших нескольких недель. Используйте следующие варианты ответов:

1	2	3	4	5
Почти или совсем нет	Немного	Умеренно	Значительно	Очень сильно

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. увлеченный | 11. раздраженный |
| 2. подавленный | 12. сосредоточенный |
| 3. радостный | 13. стыдящийся |
| 4. расстроенный | 14. вдохновленный |
| 5. полный сил | 15. нервный |
| 6. виноватый | 16. решительный |
| 7. испуганный | 17. внимательный |
| 8. злой | 18. беспокойный |
| 9. заинтересованный | 19. бодрый |
| 10. уверенный | 20. тревожный |

Обработка результатов: посчитайте количество баллов по позитивному аффекту и по негативному аффекту.

Позитивный аффект (ПА): сумма баллов по пунктам 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19.

Негативный аффект (НА): сумма баллов по пунктам 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20.

Задание 3. Определение ситуативной и личностной тревожности (опросник Спилбергера)

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под *личностной тревожностью* понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции к воспри-

ятию достаточно широкого круга ситуаций как угрожающих, к ответу на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. *Ситуативная или реактивная тревожность* как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Шкала ситуативной тревожности

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4

12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4

32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов

Обработка результатов включает следующие этапы:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

Ключ

<i>СТ</i>	<i>Ответы</i>				<i>ЛТ</i>	<i>Ответы</i>			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
<i>Ситуативная тревожность</i>					<i>Личностная тревожность</i>				
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1

7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31–44 балла – умеренная,
- 45 и более – высокая.

Личности, относимые к категории *высокотревожных*, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест обнаруживает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в

постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для *низкотревожных* людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние *реактивной (ситуационной) тревоги* возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на индивида, и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Тема 8. СТРЕСС

Краткая информация

Стресс (от англ. stress – нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения) – функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизни и деятельности). Впервые в физиологии и медицине термин «стресс» был использован в 30-е гг. XX в. всемирно известным врачом и биологом Г. Селье, он определил стресс как общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма для приспособления к трудным условиям.

Формы стресса. *Эустресс* (полезный стресс) развивается при наличии следующих факторов: низкая длительность/интенсивность стрессора; положительный эмоциональный фон; имеются ресурсы для преодоления стресса; одобрение действий человека со стороны социума; наличие опыта решения подобных ситуаций. *Дистресс* (вредный стресс) развивается при наличии противоположных эустрессу факторов.

Стадии развития стресса:

- 1) стадия тревоги;
- 2) стадия сопротивления (резистентности);
- 3) стадия истощения.

Виды стресса: физиологический, психологический, эмоциональный, информационный, профессиональный.

Личностные ресурсы преодоления стресса: активная мотивация преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобрести личный опыт и возможности личностного роста; сила «Я-концепции», самоуважение, самооценка, собственная значимость, «самодостаточность»; активная жизненная установка: чем активнее отношение к жизни, тем больше психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях; позитивность и рациональность мышления; эмоционально-волевые качества; физические ресурсы: состояние здоровья и отношение к нему как ценности.

Информационные и инструментальные ресурсы: способность контролировать ситуацию, включающую адекватную оценку степени воздействия ситуации на человека. Профессиональные ресурсы, а

именно умения, мастерство, компетентность, технологии освоения новых знаний и навыков. Социальные ресурсы, предполагающие сохранение значимых межличностных связей, наличие поддержки, моральной помощи, соучастия, сочувствия других людей, солидарности группы. Информационная активность и деятельность по преобразованию ситуации взаимодействия личности и стресс – ситуации. Способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуации. Материальные ресурсы, к которым относятся высокий уровень материального дохода и материальных условий, позволяющих восстановить первичные физиологические потребности. Безопасность жизни и стабильность оплаты труда.

Рекомендуемая литература

1. Бодров, В.А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
2. Бохан, Т.Г. Проблема стресса в психологии : Транспективный анализ / Т.Г. Бохан. – Томск: Изд-во «Иван Федоров». 2008. – 154 с.
3. Гринберг, Дж. Управление стрессом. 7-е изд / Дж. Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
4. Китаев–Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев–Смык. – М.: Академический проект, 2009. – 943 с.
5. Нагоски, Э. Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса / Э. Нагоски, А. Нагоски; пер.с англ. А. Лаировой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 304 с.
6. Сапольски, Р. Психология стресса / пер. с англ. М. Алиевой, Н. Буравовой, С. Коварова и др.; под ред. Е.И. Николаевой. – Изд-во: Питер. 2015. – 480 с.

Контрольные вопросы

1. Что такое стресс, какие виды стресса существуют?
2. Каковы факторы, вызывающие психологический стресс?
3. Какова роль и механизм стресса в развитии психосоматических расстройств?
4. Какие виды ресурсов существуют для преодоления стресса?
5. Назовите основные составляющие антидистрессового образа жизни.
6. Что такое стрессогенные стили мышления?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Выберите один или несколько правильных ответов.

1. СТРЕСС НАЧИНАЕТСЯ СО СТАДИИ
 - 1) адаптации
 - 2) тревоги
 - 3) резистентности
 - 4) истощения

2. СПОСОБСТВУЕТ ПЕРЕХОДУ СТРЕССА В ДИСТРЕСС
 - 1) положительный эмоциональный фон
 - 2) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса
 - 3) опыт решения подобных проблем в прошлом
 - 4) негативный прогноз на будущее

3. У БИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА ОБЩЕЕ
 - 1) участие гормонов надпочечников
 - 2) преимущественное влияние на социальный статус человека
 - 3) наличие реальной угрозы жизни и здоровью
 - 4) «размытые» временные рамки

4. К КОГНИТИВНЫМ ФАКТОРАМ, ВЛИЯЮЩИМ НА РАЗВИТИЕ СТРЕССА, ОТНОСИТСЯ
 - 1) тип высшей нервной деятельности
 - 2) родительские сценарии
 - 3) условия труда
 - 4) прогноз будущего

5. К ЛИЧНОСТНЫМ РЕСУРСАМ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОТНОСЯТСЯ
 - 1) активная жизненная установка
 - 2) позитивное мышление
 - 3) родительские установки
 - 4) жизнестойкость
 - 5) условия труда

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Определение психической напряженности (опросник PSM)

Инструкция: предлагается ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Оцените, пожалуйста, ваше состояние за последнюю неделю с помощью восьмибалльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания. Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Отвечайте, как можно точнее. Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут. Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний: 1 – «никогда»; 2 – «крайне редко»; 3 – «очень редко»; 4 – «редко»; 5 – «иногда»; 6 – «часто»; 7 – «очень часто»; 8 – «постоянно (ежедневно)».

1.	Состояние напряженности и крайней взволнованности (взвинченности)	1 2 3 4 5 6 7 8
2.	Ощущение кома в горле и/или сухости во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3.	Я перегружен(а) работой. Мне совсем не хватает времени	1 2 3 4 5 6 7 8
4.	Я второпях проглатываю пищу или забываю поесть	1 2 3 4 5 6 7 8
5.	После работы я не могу отключиться от мыслей о незавершенных делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и нерешенных вопросов, обдумываю свои идеи снова и снова	1 2 3 4 5 6 7 8
6.	Я чувствую себя одиноким(ой) и непонятым(ой)	1 2 3 4 5 6 7 8
7.	Я страдаю от физического недомогания; у меня головокружение, головные боли, напряженность и дискомфорт в области шейного отдела, боли в спине, спазмы в желудке	1 2 3 4 5 6 7 8
8.	Я поглощен(а) мрачными мыслями, измучен(а) тревожными состояниями	1 2 3 4 5 6 7 8
9.	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10.	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	1 2 3 4 5 6 7 8
11.	У меня часто портится настроение; я легко могу заплакать от обиды или проявить агрессию, ярость	1 2 3 4 5 6 7 8
12.	Я чувствую себя уставшим человеком	1 2 3 4 5 6 7 8

13.	В трудных ситуациях я крепко стискиваю зубы (или сжимаю кулаки)	1 2 3 4 5 6 7 8
14.	Я спокоен(на) и безмятежен(на)*	1 2 3 4 5 6 7 8
15.	Мне тяжело дышать и/или у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2 3 4 5 6 7 8
16.	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	1 2 3 4 5 6 7 8
17.	Я взволнован(а), обеспокоен(а), возбужден(а)	1 2 3 4 5 6 7 8
18.	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляют меня вздрагивать	1 2 3 4 5 6 7 8
19.	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	1 2 3 4 5 6 7 8
20.	Я сбит(а) с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности и я не могу сконцентрировать внимание	1 2 3 4 5 6 7 8
21.	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	1 2 3 4 5 6 7 8
22.	Я чувствую тяжесть на своих плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23.	Я встревожен(а), мне необходимо постоянно двигаться; я не могу стоять или сидеть на одном месте	1 2 3 4 5 6 7 8
24.	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты	1 2 3 4 5 6 7 8
25.	Я чувствую напряженность	1 2 3 4 5 6 7 8

*Примечание: * – обратный вопрос.*

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается сумма всех ответов – интегральный показатель психической напряженности (ППН). Вопрос 14 оценивается в обратном порядке. Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

ППН больше 155 баллов – высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

ППН в интервале 154–100 баллов – средний уровень стресса.

Низкий уровень стресса, ППН меньше 100 баллов, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

Задание 2. Ситуационные задачи и задания

Ситуация 1. Представьте, что в начале дня вам предстоит несколько неприятных объяснений с коллегами по работе. Есть риск, что процесс общения с коллегами в течение всего дня будет вызывать у вас негативные эмоции. Предложите выход из этой ситуации.

Ситуация 2. Представьте, что на прием пришел пациент, который вызывает у вас раздражение и неприятные эмоции. Напишите рекомендации выхода из данной ситуации.

Ситуация 3. У медицинского работника в течение рабочего дня быстро накапливаются напряжение и усталость, что затрудняет его коммуникацию и работу с пациентами, формируя стрессовые ситуации. Предложите систему действий по восстановлению энергии в течение рабочего дня и профилактике синдрома хронической усталости.

Задание 1. Продолжите предложение (5 вариантов)

Трудная ситуация для меня – это...

Найдите два варианта позитивного смысла для Вас в каждой трудной ситуации и соответствующие им действия по ее разрешению.

Задание 2. Определите в высказываниях стрессогенные мысли. К какому типу стрессогенных стилей мышления они относятся?

«Все хорошее в прошлом», «Ничего из тебя уже не получится», «Никто меня никогда не жалел», «Все так считают», «Всегда я крайний», «Это просто кошмарный случай», «Это страшно, просто ужас», «Я же говорил, что мне не везет – как с утра пошло, так вот и сейчас все не так, как надо – не везет, так не везет», «Да, особо хорошего ничего и не было, все это мелочи, а в жизни одни заботы и проблемы», «Я должен, обязан во что бы то ни стало сделать...», «У меня жизнь без проблем!», «Я невезучий», «Он – плохой человек», «Я этого не выдержу», «Мне это нужно прямо сейчас», «Это слишком тяжело», «Я все время думаю, как бы что не вышло плохого».

Тема 9. ВОЛЯ

Краткая информация

Воля – сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Главная функция воли заключается в сознательной регуляции активности в затрудненных условиях жизнедеятельности. В основе этой регуляции лежит взаимодействие процессов возбуждения и торможения нервной системы. Все действия человека могут быть подразделены на 2 категории: произвольные и произвольные. К произвольному типу поведения в основном относятся импульсивные действия и неосознанные, не подчиненные общей цели реакции, например, на шум за окном, на предмет, способный удовлетворить потребность и т.д. Сознательные (произвольные) действия, которые более характерны для поведения человека, направлены на достижение поставленной цели. Именно сознательность действий характеризует волевое поведение.

Материальной основой произвольных движений является деятельность так называемых гигантских пирамидных клеток, расположенных в одном из слоев коры мозга в области передней центральной извилины и по своим размерам во много раз превышающих окружающие их другие нервные клетки.

Волевые действия бывают простыми и сложными. К простым относятся те, при которых человек без колебаний идет к намеченной цели, ему ясно, чего и каким путем он будет добиваться. Для *простого* волевого действия характерно то, что выбор цели, принятие решения о выполнении действия определенным способом осуществляется без борьбы мотивов. С.Л. Рубинштейн в *сложном* волевом действии выделяет 4 основные стадии или фазы:

- 1) возникновение побуждения и предварительная постановка цели;
- 2) стадия обсуждения и борьба мотивов;
- 3) решение;
- 4) исполнение.

Рекомендуемая литература

1. Баданина, Л.П. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.П. Баданина. – М.: ФЛИНТА, 2012. – 448 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>

2. Нуркова, В.В. Общая психология: учебник для вузов / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2020. – 524 с. URL: <https://urait.ru/bcode/449627>
3. Маклаков, А.Г. Общая психология: учебник / А.Г. Маклаков. – СПб.: 2008. – 583 с.
4. Тертель, А.Л. Психология. Курс лекций: учебное пособие / А.Л. Тертель. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 248 с.
5. Чумаков, М.В. Диагностика волевых особенностей личности / М.В. Чумаков // Вопросы психологии. – 2006. – № 1. – С. 169–178.

Контрольные вопросы

1. В чем состоит отличие между произвольными и волевыми действиями?
2. Назовите структуру и виды волевых процессов.
3. Какие основные признаки волевого действия?
4. Каковы физиологические аспекты волевых действий?
5. Как происходит развитие воли?
6. Можно ли отнести упрямство к волевым качествам личности?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Выберите один или несколько правильных ответов.

1. К ВОЛЕВЫМ КАЧЕСТВАМ ЛИЧНОСТИ ОТНОСЯТСЯ
 - 1) решительность
 - 2) целеустремленность
 - 3) самооценка
 - 4) настойчивость
 - 5) толерантность
2. ВОЛЕВОЙ ПРОЦЕСС ПРОИСХОДИТ НА ФОНЕ
 - 1) приобретения автоматизированных навыков
 - 2) произвольно совершаемого поведения
 - 3) борьбы мотивов
3. ВОЛЯ – ЭТО
 - 1) сосредоточенность сознания и его направленность на что-либо, имеющее то или иное значение для человека

- 2) сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков
 - 3) процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредствованным отражением действительности в ходе ее анализа и синтеза
4. КАКОВА ДИНАМИКА БОРЬБЫ МОТИВОВ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ВОЛЕВОГО АКТА У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА?
- 1) биологический мотив побеждает социальный
 - 2) биологический мотив трансформируется в социальный
 - 3) социальный мотив побеждает биологический
5. МАТЕРИАЛЬНОЙ ОСНОВОЙ ПРОИЗВОЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ ЯВЛЯЮТСЯ
- 1) гигантские пирамидные клетки
 - 2) зона Вернике
 - 3) гиппокамп

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Исследование волевых качеств личности (опросник «Волевые качества личности» (ВКЛ))

Поскольку шкалы опросника образованы эмпирическим путем при помощи факторного анализа прилагательных, выделенных методом семантического сходства, в описании шкал приводятся примеры пунктов опросника и прилагательные, составляющие фактор (в скобках сначала приведены прилагательные, находящиеся на положительном полюсе шкалы, а справа от тире – на отрицательном полюсе).

1. *Ответственность* (ответственный, обязательный – безответственный, ненадежный, ветреный, безалаберный).
2. *Инициативность* (ведущий, деловой, сильный, инициативный, деятельный, влиятельный, дальновидный – пассивный, безынициативный, ленивый, бездеятельный).
3. *Решительность* (уверенный, решительный – нерешительный, неуверенный, колеблющийся, сомневающийся).
4. *Самостоятельность* (самостоятельный – зависимый, несамостоя-

тельный, управляемый, повинующийся).

5. *Выдержка* (выдержанный, терпеливый, благоразумный, самоуправляемый – невыдержанный).

6. *Настойчивость* (твердый, боевой, стойкий, настойчивый – ненастойчивый, нестойкий, слабый).

7. *Энергичность* (активный, жизнедеятельный, энергичный, оптимистичный – бессильный, депрессивный).

8. *Внимательность* (внимательный, собранный, непоколебимый – невнимательный).

9. *Целеустремленность* (целеустремленный, упорный – нецелеустремленный).

Опросник ВКЛ

1. Если я присутствую на каком-либо собрании, то, как правило, выступаю.
2. Я немного завидую тем, кто не лезет за словом в карман.
3. Я редко обращаюсь к кому-либо за помощью.
4. Я плохо переношу боль.
5. Я, скорее, пессимист, чем оптимист.
6. Я могу быстро сосредоточиться, если нужно.
7. У меня нет четкой цели в жизни.
8. Я не могу про себя сказать, что я человек, легкий на подъем.
9. Мне стоило бы быть более решительным.
10. Даже короткое время мне трудно обходиться без близких мне людей.
11. Обычно у меня получается закончить дело, несмотря на трудности.
12. Я веду активный образ жизни.
13. Музыка, шум легко отвлекают меня.
14. Когда я приступаю к делу, я обдумываю все до мелочей.
15. Часто как-то само собой получается, что я оказываюсь в роли лидера.
16. Когда мне отказывают, мне трудно вновь повторить свою просьбу.
17. Я совершенно не могу сидеть без дела.
18. Я не очень собранный человек.
19. Я хорошо знаю, чего хочу.
20. Мне бывает трудно сделать первый шаг.
21. Я не люблю рисковать.

22. Я бы чувствовал(а) себя очень неудобно, если бы мне пришлось ехать одному (одной) в дальнюю поездку.
23. Если что-то не получается с первого раза, я вновь и вновь повторяю попытки.
24. У меня часто бывает упадок сил.
25. Мне нетрудно концентрировать внимание.
26. Меня не пугают отдаленные цели.
27. Я очень редко опаздываю на работу, учебу, встречи.
28. Когда я учился (училась) в школе, я часто вызывался (вызывалась) отвечать на уроке.
29. Я быстро принимаю решения.
30. Мне нравится научиться чему-либо без посторонней помощи.
31. Я не боюсь надоедать людям повторяющимися просьбами.
32. Отдых – это просто смена деятельности.
33. Я нечасто выступаю зачинщиком новых начинаний.
34. Я склонен (склонна) к сомнениям.
35. Мне трудно идти против мнения группы.
36. Я легко поддаюсь панике.
37. В случае неудачи у меня опускаются руки.
38. Я быстро восстанавливаю силы.
39. Я могу долго работать, не отвлекаясь.
40. Нельзя сказать, что я целеустремленный человек.
41. Я все время выдумываю что-то новое.
42. Я часто советуюсь с другими людьми.
43. Я не могу долго переносить напряженные физические нагрузки.
44. Я – мягкий человек.
45. Я бы не сказал(а), что я энергичный человек.
46. Действительно, я нередко бываю рассеянным (рассеянной).
47. Я знаю, кем я хочу быть в жизни, и стремлюсь к этому.
48. Нередко мне самому (самой) приходится показывать пример окружающим.
49. Мне хорошо знакомы мучительные колебания, когда нужно сделать выбор.
50. Я могу быть очень настырным (настырной).
51. Я часто чувствую сонливость днем.
52. Я умею ставить себе ясные и четкие цели.
53. Я старательно выполняю обязанности по работе, учебе.
54. Мне не хватает уверенности в себе.
55. Я терпеливо дозваниваюсь, если номер занят.

56. Неблагоприятные обстоятельства часто мешают мне закончить начатое.
57. Обычно я жизнерадостен (жизнерадостна) и полон (полна) сил.
58. Не могу долго удерживать внимание, если мне не интересно.
59. Как правило, я составляю план на неделю.
60. Я сам(а) проявляю инициативу при знакомстве.
61. Я могу иногда прогулять работу (учебу), если знаю, что мне это сойдет с рук.
62. Меня нельзя назвать инициативным человеком.
63. Я люблю все делать быстро.
64. Я могу долго, стиснув зубы, преодолевать неприятности.
65. Я могу долго работать, не уставая.
66. Если я берусь за дело, то погружаюсь в него целиком и полностью.
67. Я стараюсь расположить дела по степени важности и начинаю с тех, которые наиболее важны.
68. Я вспыльчивый человек.
69. Про меня можно сказать, что я немного ветреный (ветреная).
70. Я – внушаемый человек.
71. Я умею сдерживать гнев.
72. Я обязательный человек.
73. В целом меня можно назвать терпеливым человеком.
74. Я серьезно отношусь к домашним обязанностям.
75. Люблю решать все сам(а).
76. Я могу долго выполнять не интересное, но нужное дело.
77. У меня плохо получается скрывать от окружающих, что я расстроен(а).
78. Я упорно достигаю своих целей.

Ключи (в скобках приводятся вначале прямые вопросы, через точку с запятой – обратные).

1. Ответственность (11, 14, 27, 53, 72, 74; 61, 69).
2. Инициативность (1, 15, 28, 41, 48, 60; 8, 20, 33, 62).
3. Решительность (29, 63; 2, 9, 21, 34, 49, 54).
4. Самостоятельность (3, 30, 75; 10, 22, 35, 42, 70).
5. Выдержка (55, 64, 71, 73, 76; 4, 36, 43, 68, 77).
6. Настойчивость (23, 31, 50; 16, 37, 44, 56).
7. Энергичность (12, 17, 32, 38, 57, 65; 5, 24, 45, 51).
8. Внимательность (6, 25, 39, 66; 13, 18, 46, 58).

9. Целеустремленность (19, 26, 47, 52, 59, 67, 78; 7, 40).

Общий балл

Прямые вопросы: 1, 3, 6, 11, 12, 14, 15, 17, 19, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 38, 39, 41, 47, 48, 50, 52, 53, 55, 57, 59, 60, 63, 64, 65, 66, 67, 71, 72, 73, 74, 75, 76.

Обратные вопросы: 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 13, 16, 18, 20, 21, 22, 24, 33, 34, 35, 36, 37, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 49, 51, 54, 56, 58, 61, 62, 68, 69, 70, 77.

Задание 2. Исследование импульсивности (опросник В.А. Лосенкова)

Опросник направлен на исследование уровня импульсивности. Исследование может проводиться с одним испытуемым или с небольшой группой. Испытуемому предлагают текст опросника с четырехбалльной шкалой ответов по каждому вопросу. При работе группы исследователю нужно следить за соблюдением строгой индивидуальности в выполнении теста.

Обработка

В процессе обработки результатов подсчитывают величину показателя импульсивности «Пи». Он представляет собой сумму баллов, набранную по шкалам всего теста – опросника. В данном тесте – опроснике четырехбалльная шкала ответов. Для вопросов 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер шкалы соответствует количеству баллов, т. е. 1, 2, 3 или 4. Для вопросов 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 баллы подсчитываются по шкале в обратном порядке, то есть шкале 1 соответствует балл 4; шкале 2 – 3, шкале 3 – 2 и шкала 1 равна 4 баллам. Таким образом, показатель импульсивности может варьировать у разных людей от 20 до 80 баллов.

Интерпретация

Импульсивность – это черта, противоположная волевым качествам целеустремленности и настойчивости. Чем больше величина показателя импульсивности «Пи», тем выше уровень импульсивности у испытуемого. Уровень импульсивности может быть охарактеризован как высокий, средний и низкий. Если величина «Пи» находится в пределах 66–80, то диагностируют импульсивность высокого уровня; если его величина находится в пределах от 35 до 65, то диагностируют ее средний уровень, импульсивность умеренная, а если составляет 34 и менее, то диагностируют импульсивность низкого уровня. Высо-

кий уровень импульсивности характеризует человека с недостаточным самоконтролем в общении и деятельности. Импульсивные люди часто имеют неопределенные жизненные планы, у них нет устойчивых интересов, и они увлекаются то одним, то другим. Люди с низким уровнем импульсивности, наоборот, целенаправленны, имеют ясные ценностные ориентации, проявляют настойчивость в достижении поставленных целей, стремятся доводить начатое дело до конца. Если импульсивность высока, то следует составить программу самовоспитания, направленную на ее снижение и увеличение целенаправленности. При этом стоит учесть особенности локуса субъективного контроля.

Инструкция: «Предлагаемый Вам тест-опросник содержит 20 вопросов. К каждому из вопросов дана шкала ответов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и обведите кружочком номер выбранного Вами ответа. В тесте нет «плохих» и «хороших» ответов. Старайтесь почувствовать себя свободно и отвечать искренне. Предпочтительнее тот ответ, который первым пришел Вам в голову».

Текст опросника

1. Если Вы беретесь за какое-то дело, то всегда доводите его до конца?

1. Определенно, да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Нет, не всегда.

2. Вы всегда спокойно реагируете на резкие или неудачные замечания в свой адрес?

1. Определенно, да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно, нет.

3. Вы всегда выполняете свои обещания?

1. Определенно, да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно, нет.

4. Вы часто говорите и действуете под влиянием минутного настроения?

1. Очень часто.

2. Довольно часто.

3. Довольно редко.

4. Почти никогда.

5. В критических, напряженных ситуациях Вы хорошо владеете собой?

1. Да, всегда владею.

2. Пожалуй, всегда.

3. Пожалуй, нет.

4. Нет, не владею.

6. У Вас часто без видимых или достаточно веских причин меняется настроение?

1. Такое случается очень часто.

2. Бывает время от времени.

3. Такое случается редко.

4. Такого вовсе не бывает.

7. Вам часто приходится делать что-то наспех, когда поджимают сроки?

1. Определенно, да.

2. Пожалуй, да.

3. Пожалуй, нет.

4. Определенно, нет.

8. Вы могли бы назвать себя целеустремленным человеком?

1. Да, определенно мог бы.

2. Пожалуй, мог бы.

3. Скорее всего, не мог бы.

4. Нет, определенно не мог бы.

9. В словах и поступках Вы придерживаетесь пословицы: «Семь раз отмерь, один раз отрежь»?

1. Да, всегда.

2. Часто.

3. Редко.

4. Нет, почти никогда.

10. Вы подчеркнуто равнодушны к тем, кто несправедливо ворчит и задирает Вас, например, в автобусе или трамвае?

1. Так я реагирую почти всегда.

2. Так я реагирую довольно часто.

3. Я редко так реагирую.

4. Я никогда так не реагирую.

11. Вы сомневаетесь в своих силах и способностях?

1. Да, часто.
2. Иногда.
3. Редко.
4. Почти никогда.

12. Вы легко увлекаетесь новым делом, но можете быстро к нему охладеть?

1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

**13. Вы умеете сдерживаться, когда кто-либо из начальства неза-
служенно Вас упрекает?**

1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

14. Вам кажется, что Вы еще не нашли себя?

1. Согласен, именно так оно и есть.
2. Скорее всего, это так.
3. С этим я вряд ли соглашусь.
4. Я с этим определенно не согласен.

**15. Может ли под влиянием каких-либо новых обстоятельств
Ваше мнение о самом себе не раз измениться?**

1. Наверняка так.
2. Довольно вероятно.
3. Маловероятно.
4. Почти невероятно.

16. Обычно Вас трудно вывести из себя?

1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

**17. У Вас возникают желания, которые по разным обстоятель-
ствам неосуществимы?**

1. Такие желания возникают у меня часто.
2. Такие желания возникают время от времени.
3. У меня редко возникают такого рода желания.
4. Заведомо неосуществимых желаний у меня не возникает.

18. Обсуждая с кем-либо важные жизненные проблемы, Вы замечаете, что Ваши собственные взгляды еще не вполне определились?

1. Да, часто замечаю.
2. Иногда замечаю.
3. Замечаю довольно редко.
4. Нет, никогда не замечаю.

19. Случается ли, что какое-то дело Вам так надоедает, что, не докончив его, Вы беретесь за новое?

1. Да, так часто случается.
2. Иногда так бывает.
3. Так бывает довольно редко.
4. Так почти никогда не случается.

20. Вы несколько неуравновешенный человек?

1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

Раздел 2

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Тема 1. ТЕМПЕРАМЕНТ И ХАРАКТЕР

Краткая информация

Темперамент – формально-динамическая составляющая поведения человека, проявляющаяся в общей активности взаимодействия человека с окружающим миром и в эмоциональном отношении к процессу и результатам этого взаимодействия.

Термин «темперамент» в переводе с латинского языка означает «надлежащее соотношение частей». В Древней Греции предполагали, что темперамент зависит от соотношения четырех жидкостей организма – крови, желчи, лимфы и флегмы. Преобладание в организме одной из этих жидкостей определяет тип темперамента человека. Соответственно было выделено четыре типа темперамента – сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический. В начале 30-х гг. XX в. И.П. Павлов впервые высказал мысль о том, что в основе темперамента лежат не свойства жидкостей, не телосложение человека, а особенности функционирования нервной системы. Им были выделены три основных свойства нервной системы: *сила* возбуждения и торможения, их *подвижность* (способность быстро сменять друг друга), *уравновешенность* между возбуждением и торможением. Согласно подходу И.П. Павлова, сангвиник обладает сильным, уравновешенным, подвижным типом высшей нервной деятельности; холерик – сильным, подвижным, но неуравновешенным типом высшей нервной деятельности; флегматик – сильным, уравновешенным, но инертным типом высшей нервной деятельности; меланхолик – слабым типом высшей нервной деятельности.

Б.М. Теплов и В.Д. Небылицын открыли новые свойства нервной системы. Одно из них – *динамичность* (от этого свойства зависит легкость, скорость образования временных нервных связей); другое – *лабильность* (от этого свойства зависит скорость возникновения и прекращения нервного процесса).

Характер – совокупность устойчивых свойств индивида, в которых выражаются способы его поведения и способы эмоционального реагирования. В переводе с греческого «характер» означает «печать»,

«чеканка». Характер как бы накладывает определенный отпечаток на поведение человека, на его взаимоотношения с другими людьми. Характер проявляется в определенном отношении: 1) *к себе* (степень требовательности, критичности, самооценки); 2) *к другим людям* (индивидуализм или коллективизм, эгоизм или альтруизм, жестокость или доброта, безразличие или чуткость, грубость или вежливость, лживость или правдивость и т.п.); 3) *к порученному делу* (лень или трудолюбие, аккуратность или неряшливость, инициативность или пассивность, усидчивость или нетерпеливость, ответственность или безответственность, организованность и т.п.); 4) в характере отражаются *волевые качества*: готовность преодолевать препятствия, душевную и физическую боль, степень настойчивости, самостоятельности, решительности, дисциплинированности.

Характер бывает выражен в разной степени:

- зона абсолютно нормальных характеров;
- зона выраженных характеров (акцентуаций);
- зона сильных отклонений характеров (психопатий).

Акцентуация характера – это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

Рекомендуемая литература

1. Баданина, Л.П. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. П. Баданина. – М.: ФЛИНТА, 2012. – 448 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
2. Маклаков, А.Г. Общая психология: учебник / А.Г. Маклаков. – СПб. : 2008. – 583 с.
3. Слободчиков, В.И. Психология человека: Введение в психологию субъективности: учебное пособие / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Изд-во ПСТГУ, 2014. – 361 с.
4. Сосновский, Б.А. Общая психология [Электронный ресурс]: учебник для вузов / Б.А. Сосновский, О.Н. Молчанова, Э.Д. Телегина; под редакцией Б.А. Сосновского. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 342 с. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/455398>
5. Тертель, А.Л. Психология. Курс лекций: учебное пособие / А.Л. Тертель. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 248 с.

Контрольные вопросы

1. Каковы физиологические основы темперамента?
2. Дайте психологическое описание типов темперамента.
3. Каковы основные свойства и типы нервной системы по И.П. Павлову?
4. Что такое индивидуальный стиль деятельности?
5. В чем проявляется характер?
6. Каковы критерии выделения психологических типов?
7. Назовите типы акцентуаций характера?
8. Какова взаимосвязь между темпераментом и характером?
9. Приведите примеры взаимодействия врача с пациентами с разным типом темперамента, как строить процесс общения с такими пациентами и как они будут относиться к назначениям (лечению) врача?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Выберите один правильный ответ.

1. УСТАНОВИТЕ СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ ТИПОМ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ТЕМПЕРАМЕНТА. КАЖДЫЙ ЭЛЕМЕНТ МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАН ОДИН РАЗ

1. Пикнический	А) Спокоен, обладает сдержанными жестами и мимикой, невысокой гибкостью мышления, трудно приспосабливается к перемене обстановки.
2. Атлетический	Б) Замкнутость вплоть до аутизма, колебания эмоций от раздражения до сухости, упрямство, сложности в приспособлении к окружению, склонность к абстракции.
3. Астенический	В) Медлителен, нетороплив, может испытывать глубокие чувства к другому, уравновешенный, настроение устойчивое, стабилен.
	Г) Преобладание дружелюбия, легкость в контактах, эмоции колеблются между радостью и печалью.

2. ОПРЕДЕЛИТЕ ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА

Человек этого темперамента медлителен, спокоен, нетороплив, уравновешен. В деятельности проявляет основательность, продуманность, упорство. Он, как правило, доводит начатое до конца.

- 1) холерик
- 2) меланхолик
- 3) флегматик
- 4) сангвиник

3. УСТАНОВИТЕ СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТА И ЕГО ХАРАКТЕРИСТИКАМИ. КАЖДЫЙ ЭЛЕМЕНТ МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАН ОДИН РАЗ

1. Сангвинический	А. Медлителен в своих движениях, ленив, ум его последовательный, вдумчивый и наблюдательный, чувства не горячи, но постоянны.
2. Флегматический	Б. В движениях быстр, суетлив, хватается с горячностью за всякое новое дело, но не имея настойчивости довести его до конца, быстро к нему охладевает. Ум его живой и острый, но недостаточно глубокий и вдумчивый.
3. Меланхолический	В. Решителен и быстр, настойчив и резок в осуществлении своих замыслов, острый ум, чувства страстны и резки. Склонен ко всякого рода борьбе.
	Г. Пассивен, склонен к замкнутости и одиночеству, ему свойственна глубина и устойчивость чувств, повышенная восприимчивость к внешним воздействиям.

4. УЧЕНИЕ О СВЯЗИ ТЕМПЕРАМЕНТА С ПРЕОБЛАДАЮЩЕЙ В ОРГАНИЗМЕ ЖИДКОСТЬЮ БЫЛО СОЗДАНО

- 1) Павловым
- 2) Гиппократом
- 3) Галеном
- 4) Гиппенрейтер

5. О КАКОМ ТИПЕ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА ИДЕТ РЕЧЬ: «ОТЛИЧАЕТСЯ ПОЧТИ ВСЕГДА ХОРОШИМ, ДАЖЕ СЛЕГКА ПРИПОДНЯТЫМ НАСТРОЕНИЕМ, ВЫСОКИМ ЖИЗНЕННЫМ ТОНУСОМ, БРЫЗЖУЩЕЙ ЭНЕРГИЕЙ, НЕУДЕРЖИМОЙ АКТИВНОСТЬЮ. ПОСТОЯННО СТРЕМЛЕНИЕ К ЛИДЕРСТВУ, ПРИТОМ НЕФОРМАЛЬНОМУ»
- 1)циклоидный
 - 2)шизоидный
 - 3)эпилептоидный
 - 4)гипертимный

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Исследование типа темперамента

Цель исследования: определить уровни экстраверсии, эмоциональной устойчивости и тип темперамента.

Материал и оборудование: тест-опросник Г. Айзенка, состоящий из 57 вопросов, бланк для ответов, ручка или карандаш.

Процедура исследования

Исследование типа темперамента можно проводить и с одним испытуемым, и с небольшой группой. В последнем случае должна быть обеспечена строгая самостоятельность ответов участников тестирования. Количество текстов опросника и бланков должно соответствовать количеству опрашиваемых. Бланк для ответов представляет собой лист с напечатанными на нем номерами вопросов от 1 до 57 и расположенной рядом с номерами колонкой для ответов «Да» или «Нет».

Инструкция испытуемому: «Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Внимательно читайте эти вопросы и по ходу чтения в бланке проставляйте Ваш ответ, который может быть либо «Да», либо «Нет». Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ без долгих раздумий. Помните, здесь нет «хороших» и «плохих» ответов. Выбранный Вами ответ на вопрос запишите в бланке для ответов против соответствующего номера. Старайтесь не оставлять вопросы без ответа».

Опросник

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?

2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?
3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли Вам трудно отказываться от своих намерений?
5. Вы обдумываете свои дела не спеша и предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам невыгодно?
7. Часто у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Вы обычно действуете и говорите без долгого обдумывания?
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор Вы сделали бы почти все, что угодно?
11. Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который симпатичен Вам?
12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-либо, чего не следовало?
15. Вы обычно предпочитаете чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что Вас легко обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли у Вас мысли, которыми Вам хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что Вы иногда настолько полны энергии, что все «горит» в руках, а иногда совсем вялы?
20. Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Вы много мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Вас часто беспокоит чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши?
25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают напряжены до предела?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?

29. Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержаны, когда находитесь среди людей?
30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Верно ли, что Вы предпочтете узнать о чем-то в книге, нежели спросить об этом у других людей?
33. Бывают ли у Вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли Вам работа, требующая напряженного внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
37. Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Верно ли, что Вы раздражительны?
39. Нравится ли Вам работа, требующая быстроты действия?
40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?
43. Вам часто снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Вы сильно бы огорчились, если бы долго не смогли видаться со своими друзьями?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или недостатков Вашей работы?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Вы легко бы сумели внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Вы любите подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

Обработка результатов

Для определения типа темперамента необходимо определить величины показателей экстраверсии и невротизма. А для оценки надежности этих показателей подсчитывают величину показателя искренности. Величина показателей измеряется в баллах, подсчитываемых как количество совпадений ответов испытуемого с вопросами шкал.

Индекс искренности («И») представляет собой количество совпадений ответов испытуемых с ответами по следующим вопросам: ответ «Да» на вопросы №6, 24, 36; ответ «Нет» на вопросы № 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Показатель экстраверсии («Э») равен величине совпадений ответов испытуемых с такими: ответ «Да» на вопросы № 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; ответ «Нет» на вопросы № 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Показатель невротизма – это величина совпадений ответов «Да» с вопросами соответствующей шкалы № 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Вторым шагом в ходе обработки результатов является построение схемы типов темперамента.

Темперамент и его основные свойства можно представить в виде точки проекции величины экстраверсии и эмоциональной устойчивости, полученной путем пересечения перпендикуляров, восстановленных к соответствующим значениям осей (рис. 2).

Анализ результатов

Результаты имеет смысл анализировать, если ответы испытуемого были достаточно искренними и величина индекса «И» не превышает 4 балла.

По мнению Г. Айзенка, сочетания экстраверсии-интроверсии и невротизма – эмоциональной устойчивости, будучи свойствами темперамента, определяют его тип.

Свойства экстраверсии и интроверсии противоположны, равно как и вторая пара, то есть невротизм – эмоциональная устойчивость.

Их можно представить на горизонтальной прямой, где величины одного из показателей, например, экстраверсии «Э» 0–12 означают

отсутствие экстраверсии, то есть интроверсию, а величины 13–24 – ее выраженность.

0 _____ 6 _____ 12 _____ 18 _____ 24
интроверсия _____ экстраверсия

Уровень экстраверсии устанавливают с помощью таблицы.

Индекс экстраверсии «Э»	Уровень экстраверсии-интроверсии
0–6	высокая интроверсия
7–12	средняя интроверсия
13–18	средняя экстраверсия
19–24	высокая экстраверсия

Аналогичное соотношение имеют полярные свойства невротизма – эмоциональной устойчивости. Их уровни определяются на основе тех же интервалов, что и уровня экстраверсии-интроверсии. В общем смысле экстраверсия – это направленность личности на окружающих людей и события, интроверсия – направленность личности на ее внутренний мир, а невротизм – понятие, синонимичное тревожности. Невротизм проявляется как эмоциональная неустойчивость, напряженность, эмоциональная возбудимость, депрессивность. Динамическое проявление этих свойств связано со скоростью выработки условных рефлексов, их прочностью, балансом процессов возбуждения-торможения в центральной нервной системе и уровнем активации коры головного мозга со стороны ретикулярной формации.

Так, экстраверт, по сравнению с интровертом, быстрее вырабатывает условные рефлексы, обладает большей терпимостью к боли, но меньшей терпимостью к сенсорной депривации, вследствие чего не переносит монотонности, чаще отвлекается во время работы. Типичными поведенческими проявлениями экстраверта являются общительность, импульсивность, недостаточный самоконтроль, хорошая приспособляемость к среде, открытость в чувствах. Он отзывчив, жизнерадостен, уверен в себе, стремится к лидерству, имеет много друзей, несдержан, стремится к развлечениям, любит рисковать, остроумен, не всегда обязателен.

Интроверта можно узнать по ряду особенностей поведения. Он часто погружен в себя, испытывает трудности, устанавливая контак-

ты с людьми и адаптируясь к реальности. В большинстве случаев интроверт спокоен, уравновешен, миролюбив, его действия продуманны и рациональны. Круг друзей у него невелик. Интроверт любит планировать будущее, задумываясь над тем, что и как будет делать, не склонен поддаваться импульсивным побуждениям, пессимистичен, не любит волнений, придерживается заведенного жизненного порядка. Он контролирует свои чувства и редко ведет себя агрессивно, обязателен.

На одном полюсе невротизма (высокий уровень) находятся так называемые нейротики, отличающиеся нестабильностью; неуравновешенностью нервно-психических процессов, эмоциональной неустойчивостью, а также лабильностью вегетативной нервной системы. Поэтому они легко возбудимы, для них характерна изменчивость настроения, чувствительность, а также тревожность, мнительность, медлительность, нерешительность.

Другой полюс невротизма (низкий уровень) – это эмоционально-стабильные лица, характеризующиеся спокойствием, уравновешенностью, решительностью.

Типы темперамента представлены на схеме (рис. 2).



Рис. 2. Типы темперамента

На рисунке 2 тип темперамента определяется в точках пересечения показателей экстраверсии и невротизма, восстановленных на соответствующих осях шкал в том или ином октанте. При этом темпераменту сангвиника соответствует экстраверсия и эмоциональная устойчивость, холерика – экстраверсия и невротизм, то есть эмоциональная неустойчивость, флегматика – интроверсия и эмоциональная устойчивость, а меланхолика – интроверсия и невротизм.

Если точка пересечения перпендикуляров попала в площадь малого круга радиусом в 6 единиц, то тип темперамента у испытуемого слабо выражен, а если она находится в пределах разности площадей большого и малого кругов – то тип темперамента ярко выражен.

Темперамент во многом определяет особенности характера человека. Сангвиники обычно бывают общительными, открытыми, разговорчивыми, живыми, инициативными, но часто беззаботными и не всегда склонны доводить начатое дело до конца. У холериков часты смены настроения, они активны, но в то же время импульсивны, бывают обидчивыми и агрессивными и в большинстве своем оптимистичны. В темпераменте флегматика особенно заметны размеренность, спокойствие, надежность. Они миролюбивы, но отличаются пассивностью. Меланхолики – это очень чувствительные люди, обычно наблюдательны, но потому тревожны, малообщительны, быстро раздражаются и много переживают, пессимистичны.

Понимая значение темперамента в регуляции динамики психической деятельности и в сохранении жизненных констант организма, можно продумать рекомендации для развития ряда свойств темперамента испытуемого посредством коррекции некоторых черт характера.

Например, в сангвиниках важно поощрять трудолюбие, склонность к новизне, но при этом нужно контролировать нагрузки, чтобы они были в разумных пределах. Им следует тренировать дисциплинированность и учиться деловым контактам и четкости.

Холерикам с их выраженными лидерскими качествами желательно следить за позитивностью отношений с окружающими, не «выяснять отношений» в моменты конфликтов, а обсуждать возникшие проблемы позже в спокойной ситуации, контролировать стремление подчинять себе других людей, направить усилия на собственное эстетическое воспитание.

Трудолюбивым флегматикам стоит порекомендовать тренировать свой социальный интеллект (понимание людей, наблюдательность за переживаниями других, налаживание контактов и т.п.). В ря-

де случаев из-за скромности у них не всегда адекватная самооценка, которую в этих случаях важно повысить.

Меланхоликам с их вдумчивостью и повышенной сензитивностью не стоит спешить включаться в виды деятельности и общения, где присутствует жесткая субординация. Им тоже нужно контролировать и рефлексировать свое отношение к другим (особенно избегать сильной веры в чей-то авторитет), настраиваться на успех в работе, а для этого рассчитывать сроки выполнения ее отдельных звеньев или частей. Для развития контактности и общительности желательно брать общественные нагрузки, позволяющие вступать в разные взаимоотношения с другими людьми, стараться участвовать в разных мероприятиях, выступать с докладами на конференциях.

Задание 2. Наблюдение за внешним проявлением темперамента

Понаблюдайте за внешним поведением человека (общая активность, моторика, эмоциональность, речь) и сделайте предварительное заключение об особенностях его темперамента. Объясните, на какие именно особенности поведения наблюдаемого Вы опирались при выявлении типа темперамента.

Задание 3. Исследование характерологических тенденций

Цель исследования: установить преобладающие характерологические тенденции личности.

Материал и оборудование: перечень 128 черт, предложенный Т. Лири для составления характерологического портрета человека, два регистрационных бланка и карандаши.

Методики исследования

Исследование характерологических тенденций состоит из двух методик. На первом этапе используется методика самооценки испытуемым собственных свойств, а на втором – методика взаимооценки. Поэтому в исследовательскую группу входят экспериментатор и два испытуемых, желательно таких, которые знают друг друга хотя бы 1,5–2 месяца.

Методики исследования могут применяться последовательно то одним, то другим испытуемым, либо одновременно. В последнем случае важно, чтобы испытуемые были размещены не ближе чем на расстоянии двух метров друг от друга. Каждый из них получает перечень из 128 черт, регистрационный бланк и карандаш. Эксперимента-

тор дает им инструкции и при одновременной работе двух испытуемых следит за соблюдением самостоятельности.

Инструкция первому испытуемому для самооценки черт характера: «Перед Вами перечень признаков или черт, с помощью которых можно составить психологический портрет любого человека. Отберите из всего набора те, которые Вы с полной уверенностью можете отнести к себе, и обведите соответствующий номер черты в регистрационном бланке. Старайтесь быть искренним и по возможности объективным».

Инструкция второму испытуемому для взаимооценки черт характера: «Перед Вами перечень признаков или черт, с помощью которых можно составить психологический портрет любого человека. Отберите из всего набора те, которые Вы с полной уверенностью можете отнести к Н. (то есть первому испытуемому), и обведите номер соответствующей черты в регистрационном бланке. Старайтесь быть по возможности объективным».

Перечень черт

1. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
2. Уверен в себе.
3. Пользуется уважением у других.
4. Не терпит, чтобы им командовали.
5. Откровенный.
6. Жалобщик.
7. Часто прибегает к помощи других.
8. Ищущий одобрения.
9. Доверчив и стремится радовать других.
10. Любит ответственность.
11. Производит впечатление значительности.
12. Обладает чувством достоинства,
13. Ободряющий.
14. Благодарный.
15. Злой, жестокий.
16. Хвастливый.
17. Своекорыстный.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Деспотичный.
20. Умеет настоять на своем.
21. Великодушен, терпим к недостаткам.

22. Начальственно-повелительный.
23. Стремится покровительствовать.
24. Способен вызвать восхищение.
25. Предоставляет другим принимать решения.
26. Прощает все.
27. Кроткий.
28. Может проявить безразличие.
29. Бескорыстный.
30. Любит давать советы.
31. Зависимый, несамостоятельный.
32. Самоуверен и напорист.
33. Ожидает восхищения от каждого.
34. Часто печален.
35. На него трудно произвести впечатление.
36. Общительный и уживчивый.
37. Открытый и прямолинейный.
38. Озлобленный.
39. Любит подчиняться.
40. Распоряжается другими.
41. Способен быть критичным к себе.
42. Щедрый.
43. Всегда любезен в обращении.
44. Уступчивый.
45. Застенчивый.
46. Любит заботиться о других.
47. Думает только о себе.
48. Покладистый.
49. Отзывчивый к призывам о помощи.
50. Умеет распоряжаться, приказывать.
51. Часто разочаровывается.
52. Неумолимый, но беспристрастный.
53. Часто гневлив.
54. Критичен к другим.
55. Всегда дружелюбен.
56. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам).
57. Способен проявлять недоверие.
58. Очень почитает авторитеты.
59. Ревнивый.

60. Любит «поплакаться».
61. Робкий.
62. Обидчивый, щепетильный.
63. Часто недружелюбен.
64. Властный.
65. Безынициативный.
66. Способен быть суровым.
67. Деликатный.
68. Всем симпатизирует.
69. Деловитый, практичный.
70. Переполнен чрезмерным сочувствием.
71. Внимательный и ласковый.
72. Хитрый и расчетливый.
73. Дорожит мнением окружающих.
74. Надменный и самодовольный.
75. Чрезмерно доверчив.
76. Готов довериться любому.
77. Легко смущается.
78. Независимый.
79. Эгоистичный.
80. Нежный, мягкосердечный.
81. Легко поддается влиянию других.
82. Уважительный.
83. Производит впечатление на окружающих.
84. Добросердечный.
85. Охотно принимает советы.
86. Обладает талантом руководителя.
87. Легко попадает впросак.
88. Долго помнит обиды.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Проникнут духом противоречия.
91. Портит людей чрезмерной добротой.
92. Слишком снисходителен к окружающим.
93. Тщеславный.
94. Стремится снискать расположение каждого.
95. Восхищающийся, склонный к подражанию.
96. Охотно подчиняется.
97. Со всеми соглашается.
98. Заботится о других в ущерб себе.

99. Раздражительный.
100. Стыдливый.
101. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.
102. Дружелюбный, доброжелательный.
103. Добрый, вселяющий уверенность.
104. Холодный, черствый.
105. Стремящийся к успеху.
106. Нетерпим к ошибкам других.
107. Благорасположенный ко всем без разбора.
108. Строгий, но справедливый.
109. Всех любит.
110. Любит, чтобы его опекали.
111. Почти никогда и никому не возражает.
112. Мягкотелый.
113. Другие думают о нем благосклонно.
114. Упрямый.
115. Стойкий и крутой, где надо.
116. Может быть искренним.
117. Скромный.
118. Способен сам позаботиться о себе.
119. Скептичен.
120. Язвительный, насмешливый.
121. Навязчивый.
122. Злопамятный.
123. Любит соревноваться.
124. Стремится ужиться с другими.
125. Неуверенный в себе.
126. Старается утешить каждого.
127. Самобичующий.
128. Бесчувственный, равнодушный.

Регистрационный бланк

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	31	34	35	36	37	38	39	40	41	42	44	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75

76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128							

Обработка результатов

Цель обработки результатов – получить индексы восьми характерологических тенденций и на их основе высчитать показатели двух основных тенденций: «Доминирование» и «Дружелюбие».

Результаты исследования по методикам самооценки и взаимооценки обрабатываются по одному и тому же принципу: сначала подсчитывают в баллах индексы по каждой тенденции с помощью нижеприведенного ключа и результаты заносятся в таблицу, а потом по специальной формуле определяют показатели доминирования и дружелюбия.

Формулы для подсчета показателей основных тенденций составляются из величин восьми характерологических тенденций, обозначенных римскими цифрами.

$$\text{Доминирование} = I - V + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбие} = VII - III + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$$

Ключ

Номера тенденций	Номера перечня черт
I	3, 10, 11, 19, 20, 22, 24, 30, 33, 40, 50, 64, 83, 86, 105, 113
II	2, 12, 16, 28, 32, 47, 56, 69, 72, 74, 78, 79, 93, 104, 118, 123
III	5, 15, 17, 37, 52, 53, 54, 63, 66, 99, 106, 108, 115, 116, 120, 128
IV	4, 6, 34, 35, 38, 51, 57, 59, 60, 62, 88, 89, 90, 114, 119, 122
V	18, 27, 41, 44, 45, 48, 61, 65, 77, 96, 100, 101, 112, 117, 125, 127
VI	9, 7, 8, 14, 25, 31, 39, 58, 75, 82, 85, 87, 95, 110, 111, 121
VII	1, 36, 43, 55, 68, 71, 73, 76, 81, 84, 94, 97, 102, 107, 109, 124
VIII	13, 21, 23, 26, 29, 42, 46, 49, 67, 70, 80, 91, 92, 98, 103, 126

Анализ результатов

Вначале анализируются показатели каждой из восьми характерологических тенденций, устанавливаются наиболее и наименее вы-

раженные тенденции в характере испытуемого по методике самооценки и взаимооценки. Минимальное значение тенденции – 0, а максимальное – 16.

Каждая характерологическая тенденция имеет три ступени выраженности. Эти степени приведены в расшифровке последовательно и подчеркнуты.

Первая степень при величинах индексов от 1 до 5 баллов представляет собой адаптивный вариант проявляющейся черты характера по отношению к другим людям.

Вторая степень – промежуточный вариант при баллах от 6 до 10. Третья степень, если индекс более 10 баллов, – свидетельство тенденции к дезадаптивности характера. В целом можно считать, что чем больше величина индекса, тем значимее соответствующая характерологическая тенденция.

Номера тенденций расшифровываются следующим образом.

Первая тенденция (I) – *доминантность – властность – деспотичность* – отражает лидерские данные, стремление к доминированию, независимости, способности брать на себя ответственность.

Вторая тенденция (II) – *уверенность в себе – самоуверенность – самовлюбленность* – отражает уверенность в себе, независимость, деловитость, в крайнем проявлении – эгоистичность и черствость.

Третья тенденция (III) – *требовательность – непримиримость – жестокость* – позволяет оценить такие качества, как раздражительность, критичность, нетерпимость к ошибкам партнера. Крайняя выраженность этой тенденции может проявляться в насмешливости и язвительности.

Четвертая тенденция (IV) – *скептицизм – упрямство – негативизм* – характеризует недоверчивость, положительность, ревность, обидчивость и злопамятность.

Пятая тенденция (V) – *уступчивость – кротость – пассивная подчиняемость* – позволяет оценить критичность к себе, скромность, робость, стыдливость.

Шестая тенденция (VI) – *доверчивость – послушность – зависимость* – оценивает такие качества, как уважительность, благодарность, стремление доставлять радость партнеру.

Седьмая тенденция (VII) – *добросердечие – несамостоятельность – чрезмерный конформизм* – характеризует способность к взаимопомощи, общительность, доброжелательность, внимательность.

Восьмая тенденция (VIII) – отзывчивость – бескорыстие – жертвенность – отражает деликатность, нежность, стремление заботиться о близких, а также терпимость к недостаткам и умение прощать.

Познание характера человека позволяет прогнозировать его поведение и заранее корректировать и контролировать способы обращения к другим людям, действия и поступки. Особого внимания заслуживает анализ основных тенденций, какими являются доминирование и дружелюбие. В случае преобладания доминирования вероятнее конфликты и неправильное понимание отношений людей, сложнее организация эффективного с психологической точки зрения взаимодействия. Потому важно настроиться на дружелюбное и кооперативное взаимоотношение с другими.

Тема 2. САМООЦЕНКА

Краткая информация

Самооценка – ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка – один из структурных важнейших компонентов Я-концепции личности.

Я-концепция – устойчивая система представлений индивида о самом себе, образ собственного «Я». Основная функция самооценки – регулировать поведение и деятельность личности. Высшая форма саморегулирования состоит в творческом отношении к собственной личности, стремлении изменить, улучшить себя и в реализации этого стремления.

Наша самооценка зависит от того, кем мы хотели бы стать, какое положение хотели бы занять в этом мире, именно это служит точкой отсчета в оценке нами собственных успехов или неудач. У.Джемс определяет самооценку с помощью формулы.

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{успех}}{\text{притязания}}$$

Человек может улучшить представления о себе либо увеличивая числитель этой дроби, то есть добиваясь успеха, либо уменьшая знаменатель, то есть снижая уровень притязаний.

В рамках структуры Я-концепции К. Роджерса существует три основные модальности:

1) «реальное Я» – установки, связанные с тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли, свой актуальный статус, то есть с его представлениями о том, каков он на самом деле;

2) «зеркальное (социальное) Я» – установки, связанные с представлениями индивида о том, как его видят другие;

3) «идеальное Я» – установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать. Высокий показатель конгруэнтности свидетельствует об относительно высокой гармонии «реального Я» и «идеального Я» (о высокой самооценке).

Виды самооценки

Адекватная самооценка отражает реальный взгляд личности на саму себя, ее достаточно объективную оценку собственных способностей, свойств и качеств.

Неадекватная самооценка характеризует личность, чье представление о себе далеко от реального. Такой человек оценивает себя необъективно, его мнение о себе резко расходится с тем, каким его считают другие. Неадекватная самооценка может быть, как завышенной, так и заниженной.

Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. Такой человек самоуверенно берется за работу, которая превышает его реальные возможности, что, при неудаче, может приводить его к разочарованию.

Заниженная самооценка свидетельствует о развитии комплекса неполноценности, неуверенности в себе, такой человек недооценивает себя по сравнению с тем, кто он есть в действительности. Человек с заниженной самооценкой приписывает свои реальные успехи и достижения обстоятельствам или воспринимает их как случайные и временные.

Рекомендуемая литература

1. Баданина, Л.П. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.П. Баданина. - М.: ФЛИНТА, 2012. – 448 с. – Режим доступа : <http://e.lanbook.com>
2. Маклаков, А.Г. Общая психология: учебник / А.Г. Маклаков. – СПб.: 2008. – 583 с.
3. Психология самосознания: хрестоматия. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2007. – 672 с.
4. Тертель, А.Л. Психология. Курс лекций: учебное пособие / А.Л. Тертель. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 248 с.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение Я-концепции и самооценке.
2. Что такое уровень притязаний?
3. Какие виды самооценки существуют?
4. Дайте психологическую характеристику людям с высокой и низкой самооценкой.
5. Как формируется самооценка?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Выберите один правильный ответ.

1. **НАИБОЛЕЕ АКТИВНО Я-КОНЦЕПЦИЯ ФОРМИРУЕТСЯ**
 - 1) в пожилом возрасте
 - 2) в зрелом возрасте
 - 3) в детском и подростковом возрасте
 - 4) в пренатальный период

2. **УСТАНОВКИ, СВЯЗАННЫЕ С ПРЕДСТАВЛЕНИЯМИ ИНДИВИДА О ТОМ, КАК ЕГО ВИДЯТ ДРУГИЕ, ПРОЯВЛЯЮТСЯ**
 - 1) в реальном Я
 - 2) в идеальном Я
 - 3) в зеркальном Я
 - 4) в рациональном Я

3. **СТЕПЕНЬ ТРУДНОСТИ ЗАДАЧ, КОТОРЫЕ ЧЕЛОВЕК СТАВИТ ПЕРЕД СОБОЙ, – ЭТО**
 - 1) целеустремленность
 - 2) уровень притязаний
 - 3) мотивация
 - 4) интериоризация

4. **УСПЕХ СПОСОБСТВУЕТ ВЫБОРУ**
 - 1) более трудных задач
 - 2) более легких задач
 - 3) отказа от цели
 - 4) задач умеренной сложности

5. **КРИЗИС «Я-ИДЕНТИЧНОСТЬ – СМЕШЕНИЕ РОЛЕЙ» БЫЛ ВЫДЕЛЕН В ТЕОРИИ**
 - 1) К. Роджерса
 - 2) Э. Эриксона
 - 3) А. Маслоу
 - 4) З. Фрейда

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Исследование самооценки личности (тест самооценки Будасси)

Цель исследования: определить уровень самооценки.

Материал и оборудование: список слов или специальный бланк со словами, характеризующими отдельные качества личности, ручка.

Стимульным материалом методики является список из 50 качеств, которые теоретически могут быть приписаны личности. Бланк ответов представляет собой три колонки, куда вписываются 20 качеств, отобранных испытуемым. При этом сформируется разница между числовыми рядами, образованными порядком качеств, характерных, по мнению испытуемого, для него самого и для идеала человеческой личности.

Список слов

АККУРАТНОСТЬ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ
НЕЖНОСТЬ	ПОДВИЖНОСТЬ
БЕСПЕЧНОСТЬ	ЗЛОПАМЯТНОСТЬ
НЕПРИНУЖДЕННОСТЬ	ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ
ВДУМЧИВОСТЬ	ИСКРЕННОСТЬ
НЕРВОЗНОСТЬ	ПРИНЦИПИАЛЬНОСТЬ
ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ	ИЗЫСКАННОСТЬ
НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ	ПОЭТИЧНОСТЬ
ВОСПРИИМЧИВОСТЬ	КАПРИЗНОСТЬ
НЕСДЕРЖАННОСТЬ	ПРЕЗРИТЕЛЬНОСТЬ
ГОРДОСТЬ	ЛЕГКОВЕРИЕ
ОБАЯНИЕ	РАДУШИЕ
ГРУСТЬ	МЕДЛИТЕЛЬНОСТЬ
ОБИДЧИВОСТЬ	РАЗВЯЗНОСТЬ
ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	МНИТЕЛЬНОСТЬ
ОСТОРОЖНОСТЬ	РАССУДОЧНОСТЬ
ЗАБОТЛИВОСТЬ	МСТИТЕЛЬНОСТЬ
ОТЗЫВЧИВОСТЬ	РЕШИТЕЛЬНОСТЬ
ЗАВИСТЛИВОСТЬ	НАСТОЙЧИВОСТЬ
ПЕДАНТИЧНОСТЬ	САМОЗАБВЕНИЕ
СДЕРЖАННОСТЬ	УВЛЕКАЕМОСТЬ
СОСТРАДАТЕЛЬНОСТЬ	УПОРСТВО
СТЫДЛИВОСТЬ	УСТУПЧИВОСТЬ
ТЕРПЕЛИВОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ
ТРУСОСТЬ	ЭНТУЗИАЗМ

Инструкция. Из предложенного списка 50 личностных качеств выберите, пожалуйста, 10, описывающих идеального с Вашей точки зрения человека, и 10 – отрицательных, то есть тех, которых ни в коем случае не должно быть у идеального человека. Впишите их в столбец **Качества** предлагаемой таблицы. Порядок качеств не имеет значения. Затем проранжируйте (от 1 до 20) качества в столбце **X1** таким образом, чтобы на первом месте стояло наиболее присущее Вам качество, на втором – качество, чуть менее присущее Вам, и так вплоть до наименее присущего качества под номером двадцать. После этого закройте столбец **X1** и вновь проранжируйте качества в столбце **X2**, поставив на первое место качество, наиболее присущее Вашему идеалу человека, на второе место – чуть менее присущее качество, и т.д.

№	X1	Качества	X2
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

Интерпретация. Для подсчёта используется вычисление степени сходства между рядами чисел путём подсчёта коэффициента ранговой корреляции следующим способом:

1. Вычисляется разность между номером первого качества в колонках **X1** d_1 и колонкой **X2** d_2 . Эта разница возводится в квадрат d_1^2 .
2. Операция повторяется для всех качеств (в данном случае – двадцати). Полученные квадраты суммируются.
3. Полученная сумма умножается на 6 и делится на 7980 (частный случай формулы $n(n^2-1)$ для $n=20$).
4. Полученное число вычитается из единицы.

В итоге получается следующая формула:

$$\rho = 1 - \frac{6(\sum(d_1 - d_2)^2)}{n(n^2 - 1)7980} = 1 - \frac{6(\sum(d_1 - d_2)^2)}{n(n^2 - 1)7980}$$

Задание 2. Исследование уровня притязаний

Интерпретация коэффициентов

Значения коэффициента будут находиться в пределах от -1 до $+1$.

- Значения от -1 до 0 свидетельствуют о неприятии себя, о заниженной самооценке по невротическому типу.
- Значения от 0 до $0,3$ свидетельствуют о заниженной самооценке.
- Значения от $0,3$ до $0,6$ свидетельствуют об адекватной самооценке.
- Значения от $0,6$ до $0,9$ свидетельствуют о самооценке, завышенной по невротическому типу.
- Значения от $0,9$ до 1 свидетельствуют о завышенной самооценке.

Цель исследования: определить уровень притязания личности, используя, моторную пробу Шварцландера.

Материал и оборудование: бланк с четырьмя прямоугольными секциями, каждая из которых состоит из маленьких квадратов, размер стороны которых равен $1,25$ см, ручка, секундомер.

Процедура исследования

Исследование проводится в паре, состоящей из экспериментатора и испытуемого. Задание дается как тест на моторную координацию, об истинной цели исследования испытуемый не должен знать вплоть до окончания исследования. Экспериментатор должен удобно усадить испытуемого за хорошо освещенный стол, дать бланк с че-

тырьмя прямоугольными секциями, ручку и провести исследование, состоящее из четырех проб, давая инструкции и отмечая время их выполнения с помощью секундомера.

В каждой пробе дается задание проставить крестики в максимальное количество квадратов одной из прямоугольных секций за определенное время.

Перед каждой пробой испытуемого просят назвать количество квадратов, которое он может заполнить крестиками, расставляя их по одному в каждом квадрате за 10 с. Он записывает свой ответ в верхнюю большую ячейку первой прямоугольной секции. После пробы, начинающейся и заканчивающейся по сигналу экспериментатора, испытуемый подсчитывает количество проставленных крестиков и записывает это количество в нижней большой ячейке прямоугольной секции. Важно, чтобы количество предполагаемых и реально заполненных квадратов записывал сам испытуемый.

Инструкция испытуемому: «Вам необходимо за 10 с проставить как можно большее количество крестиков в квадраты данной прямоугольной секции. Прежде чем начать работу, определите, сколько квадратов Вы сможете заполнить. Запишите это число в верхней большой ячейке этой прямоугольной секции. Расставляйте крестики в квадраты по сигналу. Все ли понятно? Если да, то можно начать работу».

Вторая проба проводится по той же схеме, что и первая. Перед ее началом дается такая *инструкция*: «Подсчитайте количество заполненных Вами квадратов и запишите свой результат в нижнем прямоугольнике первой секции. После этого подумайте и определите, сколько Вы расставите крестиков в следующей таблице. Запишите это число в верхней большой ячейке второй прямоугольной секции». На третьей пробе время выполнения задания уменьшается до 8 с. После ее проведения точно так же проводят четвертую пробу.

Дата исследования, фамилия, имя, отчество испытуемого и экспериментатора необходимо записать с обратной стороны бланка после проведения всех проб данного исследования. Там же помещается самоотчет испытуемого. В самоотчете записывают не только самочувствие испытуемого, но и его оценку исследования. Для этого задаются вопросы: «Понравилось ли Вам исследование?», «Хотели бы Вы еще раз принять участие в исследовании подобного рода?», «Чем Вы руководствовались при определении Ваших возможностей в расстановке крестиков в квадраты?».

Обработка результатов

Цель обработки результатов – получить среднюю величину целевого отклонения, на основании которого определяют уровень притязаний испытуемого. Целевое отклонение (ЦО) – это разность между количеством графических элементов (крестиков), которые испытуемый намечал расставить, и реально расставленным количеством элементов. Они отмечаются на бланке каждым испытуемым самостоятельно в графах «УП» и «УД». При этом «УП» – это число, находящееся в верхней большой ячейке той или иной прямоугольной секции, а «УД» – в нижней.

Целевое отклонение подсчитывают по формуле:

$$\text{ЦО} = (\text{УП2}-\text{УД1})+(\text{УП3}-\text{УД2})+(\text{УП4}-\text{УД3})/3, \text{ где}$$

УП2, УП3 и УП4 – величины уровней притязаний в расстановке крестиков в квадраты каждой из второй, третьей и четвертой проб;
УД1 УД2, УД3 – величины уровня достижения в первой, второй и третьей пробах соответственно.

Анализ результатов

Уровень притязаний является важным структурообразующим компонентом личности. Это достаточно стабильное индивидуальное качество человека, которое характеризует, во-первых, уровень трудности намечаемых задач, во-вторых, – выбор субъектом цели очередного действия в зависимости от переживаний успеха или неуспеха предыдущих действий, в-третьих, определяет желаемый уровень самооценки личности.

В предлагаемой методике уровень притязаний определяется по целевому отклонению, то есть по различию между тем, что человек наметил выполнить за определенное время, и тем, что он в действительности выполнил. Исследование позволяет выявить уровень и адекватность, иначе реалистичность, притязаний испытуемого. Уро-

вень притязаний связан с процессом целеполагания и представляет собой степень локализации цели в диапазоне трудностей. Адекватность притязаний указывает на соответствие выдвигаемых целей и возможностей человека.

Для определения уровня и адекватности притязаний можно использовать следующие стандарты.

ЦО	Уровень притязаний
5 и более	нереалистично высокий
3–4,99	высокий
1–2,99	умеренный
-1,49–0,99	низкий

Высокий реалистичный уровень притязаний человека может сочетаться у него с уверенностью в ценности собственных действий, со стремлением к самоутверждению, ответственностью, коррекцией неудач за счет собственных усилий, с наличием устойчивых жизненных планов.

Если у человека высокий нереалистичный уровень притязаний, то, как правило, он сопровождается фрустрированностью, требовательностью к окружающим, экстрапунитивностью. Лица с таким уровнем притязаний ипохондричны и испытывают трудности в реализации собственных жизненных планов.

Умеренный уровень притязаний характерен для испытуемых, уверенных в себе, общительных, не ищущих самоутверждения, настроенных на успех, рассчитывающих меру своих сил и измеряющих свои усилия с ценностью достигаемого.

Низкий уровень притязаний зависит во многом от установки на неудачу. У лиц с нереалистично низким уровнем притязаний планы на будущее часто бывают неясными. Обычно они ориентированы на подчинение и часто проявляют беспомощность. Одной из проблем таких людей может стать планирование своих действий в ближайшем времени и соотнесение их с перспективой.

Неадекватность уровня притязаний может приводить к дезадаптивному поведению, неэффективности какой-либо деятельности, к затруднениям в межличностных отношениях. Занижение уровня притязаний, развивающееся вследствие дефицита социально значимого

успеха, может вызывать снижение мотивации, неуверенность и глобальную боязнь трудностей.

Коррекция уровня притязаний должна быть направлена на согласование представлений о желаемом результате с возможностями и способностями человека. Закрепление этого согласования в конкретной успешной деятельности повышает адекватность уровня притязаний.

Тема 3. МОТИВАЦИЯ

Краткая информация

Потребность – вид функциональной или психологической нужды, дефицита какого-либо объекта, субъекта, индивида, социальной группы, общества. **Мотив** (лат. moveo – двигаю) – это материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Мотивы – это **то, ради чего** совершается деятельность. **Мотивация** – это:

1) совокупность побуждений, вызывающих активность индивида и определяющую ее активность, то есть система факторов, детерминирующих поведение (сюда входят, в частности, потребности, мотивы, цели, намерения, стремления и т. д.);

2) процесс образования, формирования мотивов, характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

А.Н. Леонтьев выделяет две функции мотивов: *побуждения и смыслообразования*.

Мотивы могут быть *осознаваемыми* и *неосознаваемыми*. *Осознаваемые* мотивы – это мотивы, побуждающие человека поступать и вести себя в соответствии со своими взглядами, знаниями, принципами. Примеры таких мотивов – большие жизненные цели, которые направляют деятельность в течение длительных периодов жизни. *Неосознаваемые мотивы* – мотивы, которые не осознаются субъектом, то есть он не отдает себе отчета в том, что побуждает его осуществлять ту или иную деятельность, они выступают в своем косвенном выражении – в форме переживания, желания, хотения. Если мотивы, побуждающие к данной деятельности, не связаны с ней, то их называют *внешними* (награды, поощрения, наказания или другие виды внешней стимуляции, которые инициируют и направляют желательное или тормозят нежелательное поведение) по отношению к этой деятельности. Если же мотивы непосредственно связаны с самой деятельностью, то их называют *внутренними* (внутренне мотивированное поведение имеет в качестве награды активность саму по себе, это деятельность ради самой деятельности, а не для достижения внешних наград).

В теории самодетерминации Э. Диси и Р. Райана внутренняя мотивация базируется на врожденных потребностях: *потребность в самодетерминации* (или *потребность в автономии*), которая представ-

ляет собой стремление чувствовать себя инициатором собственных действий, самостоятельно контролировать своё поведение; *потребность в компетентности*, под которой подразумевается желание субъекта достичь определённых внутренних и внешних результатов, стремление быть эффективным в чём-либо; *потребность во взаимосвязи с другими людьми*, которая обозначает стремление субъекта к установлению надёжных отношений, основанных на чувствах привязанности и принадлежности.

Рекомендуемая литература

1. Гордеева, Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. – М.: Смысл, 2015. – 334 с.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2000. – 512 с.
3. Леонтьев, Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал / Д.А. Леонтьев // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 62. – С. 18–37.
4. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – 2-е изд. – СПб: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.
5. Шелдон, К. Введение в теорию самодетерминации и новые подходы к мотивации роста / К. Шелдон // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 62. – С. 7–17.

Контрольные вопросы

1. Соотнесите понятия «потребность», «мотив», «мотивация»?
2. Какие потребности относятся к базовым потребностям?
3. Охарактеризуйте потребность в самоактуализации.
4. Какие функции выполняют мотивы?
5. Назовите основные виды мотивов.
6. Какие потребности лежат в основе внутренней мотивации?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Выберите один или несколько правильных ответов.

1. ПОНЯТИЕ «МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ» ВВЕЛ
 - 1) Дж. Аткинсон
 - 2) Д. Макклелланд
 - 3) Х. Хекхаузен
 - 4) К. Левин

2. ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ, ПО МНЕНИЮ Э.ДИСИ И Р.РАЙАНА, БАЗИРУЕТСЯ НА ПОТРЕБНОСТЯХ (ВЫБЕРИТЕ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ)
 - 1) в безопасности
 - 2) в самодетерминации
 - 3) в компетентности
 - 4) во взаимосвязи с другими людьми

3. ОПРЕДЕЛЕННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ – ЭТО
 - 1) мотив
 - 2) операция
 - 3) действие
 - 4) установка

4. СОГЛАСНО ТЕОРИИ А. МАСЛОУ ... ЯВЛЯЕТСЯ ВЫСШЕЙ В ИЕРАРХИИ
 - 1) потребности в безопасности;
 - 2) потребность в самореализации;
 - 3) потребность в любви и принадлежности.
 - 4) потребность в еде и воде

5. КАКОЙ ВИД ПОТРЕБНОСТИ Д. МАККЛЕЛЛАНД НЕ ВЫДЕЛЯЛ КАК БАЗОВУЮ?
 - 1) в удовольствии
 - 2) во власти
 - 3) в причастности
 - 4) в успехе

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Диагностика степени удовлетворенности потребностей (тест Пирамида А. Маслоу)

Инструкция. Ответьте на 20 утверждений. Выберите букву и отметьте ее в бланке напротив каждого утверждения:

- совершенно верно и точно – С
- в большей степени верно и точно – М
- частично верно и точно – Р
- в некоторой степени верно и точно – S
- совершенно не верно – N

Тестовый материал (вопросы)

1	Спокойная работа – самое главное для меня	
2	Я предпочитаю работать независимо, самостоятельно	
3	Высокая зарплата – наилучшее свидетельство ценности человека в компании	
4	Поиск того, что сделает меня счастливым – самое важное в жизни	
5	Безопасность работы – не самый важный фактор для меня	
6	Мои друзья значат для меня больше, чем что-либо еще	
7	Большинство людей думают, что они лучше, чем есть на самом деле	
8	Я хочу иметь работу, которая позволяла бы мне научиться чему-то новому и развивать мои навыки	
9	Регулярный доход, на который я могу рассчитывать, является решающим для меня	
10	Лучше избегать очень близких отношений с коллегами по работе	
11	Моя самооценка важнее для меня, чем чье-либо мнение	
12	Погоня за мечтой – это пустая трата времени	
13	Хорошая работа должна включать хороший план ухода на пенсию	
14	Предпочитаю работу, предполагающую общение с другими людьми – клиентами и коллегами	
15	Я злюсь, когда кто-то присваивает себе работу, сделанную мной	
16	Идти все дальше, устанавливать собственные лимиты – вот то, что мной движет	
17	Самый важный аспект работы в компании – хороший план страховки здоровья	
18	Для меня очень важно быть частью сплоченной группы	

19	Мои достижения дают мне право уважать себя	
20	Я чувствую себя лучше, когда делаю то, что умею, чем когда пытаюсь выполнять что-то новое	

Ключ к тесту

Напротив каждого ответа вы поставили букву, которая в наибольшей мере отвечает вашему поведению. В таблице ниже найдите цифру, соответствующую выбранной вами букве для каждого из 20 утверждений. Например, если, отвечая на утверждение один, вы выбрали букву «Р» – этому отвечает цифра «3» в квадрате «1» таблицы.

Потребность в безопасности	Потребность социальная	Потребность в самоутверждении	Потребность в самоактуализации
C=5 M=4 1.P=3 S=2 N=1	C=1 M=2 2.P=3 S=4 N=5	C=5 M=4 3.P=3 S=2 N=1	C=5 M=4 4.P=3 S=2 N=1
C=1 M=2 5.P=3 S=4 N=5	C=5 M=4 6.P=3 S=2 N=1	C=5 M=4 7.P=3 S=2 N=1	C=5 M=4 8.P=3 S=2 N=1
C=5 M=4 9.P=3 S=2 N=1	C=1 M=2 10.P=3 S=4 N=5	C=5 M=4 11.P=3 S=2 N=1	C=1 M=2 12.P=3 S=4 N=5
C=5 M=4 13.P=3 S=2 N=1	C=5 M=4 14.P=3 S=2 N=1	C=5 M=4 15.P=3 S=2 N=1	C=5 M=4 16.P=3 S=2 N=1
C=5 M=4 17.P=3 S=2 N=1	C=5 M=4 18.P=3 S=2 N=1	C=5 M=4 19.P=3 S=2 N=1	C=1 M=2 20.P=3 S=3 N=5
Итого:	Итого:	Итого:	Итого:

Интерпретация

В этом варианте теста подразумевается, что физиологические потребности удовлетворены. Каждая из четырех колонок может получить минимум 5 и максимум 25 баллов. Отметка в 20 и более баллов свидетельствует о том, что мотивы, выделенные в этой колонке, являются очень важными для вас. Количество баллов от 15 до 19 показывает, что эти мотивы менее важны для Вас. 10–14 баллов говорят о том, что мотивы, выделенные в этой колонке, не представляют собой важности для вас. Количество баллов ниже 10 указывает на то, что мотивы, представленные в данной колонке, совершенно неважны для вас.

Потребности:

1. Потребность безопасности: желание обеспечить себе будущее, упрочить свое положение, избегать неприятностей.
2. Потребность социальная: желание иметь теплые отношения с людьми, иметь хороших собеседников, быть понятым другими.
3. Потребность в уважении со стороны: желание добиться признания и уважения, повышать уровень мастерства и компетентности, обеспечить себе положение, влияние.
4. Потребность в самореализации: желание развивать свои силы и способности, стремиться к новому и неизведанному, заниматься делом, требующим полной отдачи.

Стандартные нормы

Уровень	Потребность в безопасности	Потребность социальная (любовь, семья, дружба)	Потребность в самоутверждении (карьера, успех, престиж)	Потребность в самоактуализации
Очень высокий	24–25	23–25	23–25	25
Высокий	21–23	20–22	20–22	23–24
Средний	16–20	15–19	16–19	18–22
Низкий	13–15	12–14	13–15	15–21
Очень низкий	5–12	5–11	5–12	5–14

Задание 2. Исследование академической мотивации (Шкала академической мотивации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина)

Мотивация учебной деятельности является сложной, многомерной структурой, включающей в себя не только мотивы, но и цели, стратегии реагирования на неудачи, настойчивость, когнитивные составляющие и механизмы.

Опросник состоит из семи шкал:

1. Шкала мотивации познания направлена на диагностику стремления узнать новое, понять изучаемый предмет. Это стремление связано с переживанием интереса и удовольствия в процессе познания.
2. Шкала мотивации достижения измеряет стремление добиваться максимально высоких результатов в учебе, испытывать удовольствие в процессе решения трудных задач.
3. Шкала саморазвития является оригинальной и измеряет выраженность стремления к развитию своих способностей, своего потенциала в рамках учебной деятельности, достижению ощущения мастерства и компетентности.
4. Шкала мотивации самоуважения измеряет желание учиться ради ощущения собственной значимости и повышения самооценки за счет достижений в учебе, она соответствует потребности в уважении и самоуважении, выделяемой А. Маслоу, а также близким типам потребностей, описанных другими авторами (С. Хартер).
5. Шкала интроецированной мотивации измеряет побуждение к учебе, обусловленное ощущением стыда и чувства долга перед собой и другими значимыми людьми.
6. Шкала экстернальной мотивации оценивает ситуацию вынужденности учебной деятельности, обусловленную необходимостью для учащегося следовать требованиям, диктуемым социумом: он учится, чтобы избежать возможных проблем, при этом потребность в автономии максимально фрустрируется.
7. Шкала амотивации измеряет отсутствие интереса и ощущения осмысленности учебной деятельности.

Опросник позволяет оценить все три теоретически постулированных типа внутренней мотивации: выраженность мотивов познания, достижения, а также саморазвития (совершенствования). Кроме того, опросник позволяет оценить три типа внешней мотивации: экстернальную (стремление к выполнению деятельности ради избегания проблем), интроецированную (заданную фрустрацией потребности в

автономии и проявляющуюся в переживании чувства долга и стыда) и мотивацию самоуважения.

Инструкция

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое утверждение. Используя шкалу от 1 до 5, укажите ответ, который наилучшим образом соответствует тому, что Вы думаете о причинах Вашей вовлеченности в деятельность.

Отвечайте, используя следующие варианты ответа:

совсем не соответствует	скорее не соответствует	ничто среднее	скорее соответствует	вполне соответствует
1	2	3	4	5

Почему Вы в настоящее время ходите на занятия в университет?

Утверждение	1	2	3	4	5
1. Мне интересно учиться.					
2. Учёба доставляет мне удовольствие, я люблю решать трудные задачи.					
3. Потому что я получаю удовольствие, превосходя самого себя в учебных достижениях.					
4. Потому что я хочу доказать самому(ой) себе, что я способен(на) успешно учиться в университете.					
5. Потому что мне стыдно плохо учиться.					
6. У меня нет другого выбора, так как посещаемость отмечается.					
7. Честно говоря, не знаю, мне кажется, что я здесь просто теряю время.					
8. Мне нравится учиться, потому что это интересно.					
9. Я чувствую удовлетворение, когда нахожусь в процессе решения сложных учебных задач.					
10. Учеба дает мне возможность почувствовать удовлетворение в моем совершенствовании.					
11. Когда я хорошо учусь, я чувствую себя значимым человеком.					
12. Потому что совесть заставляет меня учиться.					
13. Чтобы избежать проблем с деканатом и сессией.					

14. Раньше я понимал(а), зачем учусь, а теперь не уверен(а), стоит ли продолжать.					
15. Мне просто нравится учиться и узнавать новое.					
16. Мне нравится решать трудные задачи и прикладывать интеллектуальные усилия.					
17. Ради удовольствия, которое приносит мне достижение новых успехов в учебе.					
18. Чтобы доказать самому(ой) себе, что я умный человек.					
19. Потому что учиться – это моя обязанность, которой я не могу пренебречь.					
20. Потому что близкие меня будут осуждать, если я стану плохо учиться.					
21. Ходить-то я хожу, но не уверен(а), что мне это действительно надо.					
22. Я действительно получаю удовольствие от изучения нового материала на занятиях.					
23. Я просто люблю учиться, решать сложные задачи и чувствовать себя компетентным(ой).					
24. Мне приятно осознавать, как растет моя компетентность и мои знания.					
25. Потому что я хочу показать самому себе, что я могу быть успешным(ой) в учебе.					
26. Поступив в университет, я должен посещать занятия и учиться.					
27. У меня нет выбора, иначе я не смогу в будущем иметь достаточно обеспеченную жизнь.					
28. Хожу по привычке, зачем, откровенно говоря, точно не знаю.					

Интерпретация

Баллы начисляются в соответствии с бланком методики:

1. Познавательная мотивация – 1, 8, 15, 22.
2. Мотивация достижения – 2, 9, 16, 23.
3. Мотивация саморазвития – 3, 10, 17, 24.
4. Мотивация самоуважения – 4, 11, 18, 25.
5. Интроецированная мотивация – 5, 12, 19, 26.
6. Экстернальная мотивация – 6, 13, 20, 27.
7. Амотивация – 7, 14, 21, 28.

Раздел 3

ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

Тема 1. ОБЩЕНИЕ

Краткая информация

Общение – обмен результатами психической деятельности человека, установление и развитие контактов между людьми. Включает в себя обмен общей информацией, стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого. Человек, передающий информацию, называется коммуникатором, получающий ее реципиентом. В общении можно выделить ряд аспектов: содержание, цель и средства. Выделяют три взаимосвязанные стороны: *коммуникативную, интерактивную и перцептивную* стороны общения. *Коммуникативная* сторона общения состоит в обмене информацией между общающимися индивидами. *Интерактивная* сторона заключается в организации взаимодействия между общающимися индивидами, то есть в обмене не только знаниями, идеями, но и действиями. *Перцептивная* сторона общения означает процесс восприятия и познания друг друга партнерами по общению и установления на этой основе взаимопонимания. Выделяют механизмы социальной перцепции: *идентификация, эмпатия, каузальная атрибуция, аттракция, социальная рефлексия*. Различают *вербальную* и *невербальную* коммуникации, использующие различные знаковые системы. Вербальная коммуникация использует в качестве знаковой системы *человеческую речь*. Речь является самым универсальным средством коммуникации, поскольку при передаче информации при помощи речи менее всего теряется смысл сообщения. Различают *письменную* и *устную* речь. Устная речь подразделяется, в свою очередь, на *диалогическую* и *монологическую*. Невербальная коммуникация включает следующие основные знаковые системы: *оптико-кинетическую; пара- и экстралингвистическую; организацию пространства и времени коммуникативного процесса; визуальный контакт*. Совокупность этих средств призвана выполнять следующие функции: *дополнение речи, замещение речи, репрезентацию эмоциональных состояний партнеров по коммуникативному процессу*.

Различают четыре основных стиля общения: *ритуальный, императивный, манипулятивный и гуманистический*.

Рекомендуемая литература

1. Алтунина, И.Р. Социальная психология: учебник для академического бакалавриата / И.Р. Алтунина, Р.С. Немов; под ред. Р.С. Немова. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 427 с.
2. Баданина Л.П. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Л.П. Баданина. – М.: ФЛИНТА, 2012. – 448 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
3. Корягина, Н.А. Психология общения: учебник и практикум для академического бакалавриата / Н.А. Корягина, Н.В. Антонова, С.В. Овсянникова. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 440 с.
4. Тертель, А.Л. Психология. Курс лекций: учебное пособие / А.Л. Тертель. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 248 с.

Контрольные вопросы

1. Что такое общение и каковы основные аспекты этого процесса?
2. Какие функции выполняет невербальное общение?
3. Охарактеризуйте перцептивную и интерактивную стороны общения.
4. Какие существуют типы восприятия друг друга людьми?
5. Что такое проксемика?
6. Дайте характеристику основным стилям взаимодействия.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Выберите один правильный ответ.

1. ПРИПИСЫВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЦАМ, К КОТОРЫМ СУБЪЕКТ ОТНОСИТСЯ ПОЗИТИВНО, И ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ – ТЕМ, К КОМУ ОН НЕ РАСПОЛОЖЕН, НАЗЫВАЕТСЯ
 - 1)каузальная атрибуция
 - 2)конформизм
 - 3)социальная фасилитация
 - 4)эффект ореола
2. ОБМЕН В ПРОЦЕССЕ РЕЧИ НЕ ТОЛЬКО СЛОВАМИ, НО И ДЕЙСТВИЯМИ, ПОСТУПКАМИ ОТРАЖАЕТ ... СТОРОНУ ОБЩЕНИЯ
 - 1)коммуникативную
 - 2)перцептивную

- 3) интерактивную
- 4) манипулятивную

3. ПРОЦЕСС ВЗАИМНОГО ТЯГОТЕНИЯ ЛЮДЕЙ ДРУГ К ДРУГУ, ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ ДРУГОГО – ЭТО

- 1) аффилиация
- 2) аттракция
- 3) толерантность
- 4) мания

4. ПРОКСЕМИКА – ЭТО

- 1) специальная область социальной психологии, занимающаяся нормами пространственной и временной организации общения
- 2) совокупность социально-психологических явлений, характеризующих субъективное отражение многообразных связей, возникающих между социальными группами
- 3) психотерапевтический метод лечения, предлагающий обучение клиентов мышечной релаксации, развитию концентрации внимания и воображения, умению управлять состоянием и произвольной умственной активностью
- 4) область исследований в социальной психологии, имеющая дело с оптико-кинетической системой знаков в коммуникации

1. ОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ СЕБЯ С ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ – ЭТО

- 1) рефлексия
- 2) идентификация
- 3) эмпатия
- 4) стереотипизация

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Исследование коммуникативных и организаторских склонностей

Инструкция: на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).

Текст опросника

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди, и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?

22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя принужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
39. Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов и интерпретация

Коммуникативные способности – ответы «да» на следующие вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37; и «нет» на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские способности – ответы «да» на следующие вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; и «нет» на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:

$$K = 0,05 \times C, \text{ где}$$

K – величина оценочного коэффициента,

C – количество совпадающих с ключом ответов.

Оценочные коэффициенты могут варьироваться от 0 до 1. Показатели, близкие к 1, говорят о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностях, близкие к 0 – о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей.

Коммуникативные умения

Показатель	Оценка	Уровень
0,10–0,45	1	I – низкий
0,46–0,55	2	II – ниже среднего
0,56–0,65	3	III – средний
0,66–0,75	4	IV – высокий

Организаторские умения

Показатель	Оценка	Уровень
0,20–0,55	1	I – низкий
0,56–0,65	2	II – ниже среднего
0,66–0,70	3	III – средний
0,71–0,80	4	IV – высокий
0,81–1	5	V – очень высокий

Анализ полученных результатов

Испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе; предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявление инициативы в общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Коммуникативные и организаторские склонности необходимо развивать и совершенствовать.

Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Испытуемые, получившие высшую оценку 5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативности и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в общении и организаторской деятельности и активно стремятся к ней, быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия. Настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

Тема 2. КОНФЛИКТЫ

Краткая информация

Конфликт – способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм. В сущности, конфликт – это конкуренция в удовлетворении интересов, фактически – конфликт интересов. Конфликт становится реальностью тогда, когда он переживается как конфликт хотя бы одной из сторон. Стадии конфликта: предметная ситуация – возникновение объективных причин конфликта; конфликтное взаимодействие – инцидент или развивающийся конфликт; разрешение конфликта (полное или частичное). На стадии конфликтного поведения возможны две фазы: *конструктивная и деструктивная*. Деструктивная фаза конфликта начинается тогда, когда взаимная неудовлетворенность друг другом, способами решения проблем, продуктивностью совместной деятельности превышает порог и процесс совместной деятельности становится невозможным.

По У.Ф. Линкольну, *положительное* воздействие конфликта часто проявляется в следующем: конфликт ускоряет процесс самосознания; под его влиянием утверждается и подтверждается определенный набор ценностей; конфликт способствует осознанию общности, так как может оказаться, что у других сходные интересы, и что они стремятся к тем же целям и результатам; конфликт приводит к объединению единомышленников внутри групп и даже народов; он способствует разрядке или отодвигает на второй план другие конфликты; конфликт способствует расстановке приоритетов.

Отрицательное воздействие конфликта проявляется часто в следующем: конфликт представляет собой угрозу заявленным интересам сторон; конфликт препятствует быстрому осуществлению перемен; он приводит к потере поддержки; конфликт ставит людей или организации в зависимость от публичных заявлений, от которых невозможно легко и быстро отказаться; он ведет к быстрому действию, вместо тщательно взвешенного ответа; вследствие конфликта подрывается доверие сторон друг к другу; конфликт вызывает разобщенность среди тех, кто нуждается в единстве или даже стремится к нему; в результате конфликта подрывается процесс формирования союзов и коалиций.

Стратегии поведения в конфликте

Сотрудничество – наиболее полное удовлетворение потребностей и интересов обеих сторон конфликта. В процессе спора оппоненты находят взаимоприемлемое решение проблемы с учетом законных интересов друг друга. Для принятия общего взаимовыгодного решения обсуждается и учитывается мнение каждой из сторон.

Компромисс характеризуется принятием до некоторой степени одной стороной точки зрения другой стороны. Стороны идут на взаимные уступки, вследствие чего принимаются «половинчатые» для обеих сторон решения. В ходе компромисса интересы сторон удовлетворяются частично.

Избегание (уход, уклонение) – это стратегия поведения, подразумевающая стремление человека уклониться от конфликта сознательно или бессознательно. Позиция человека, избравшего стратегию ухода в конфликтной ситуации, состоит в том, чтобы не попадать в ситуации, провоцирующие возникновение конфликта. Он уклоняется от обсуждения вопросов, чреватых разногласиями. Субъект не желает прилагать усилия для разрешения конфликта, не видит смысла идти навстречу оппоненту.

Соперничество (принуждение) – субъект ставит свои интересы выше интересов оппонента, полностью игнорируя его мнение и доводы. Он настойчиво и агрессивно добивается своей цели. Заставляет всевозможными способами принять свою точку зрения. Для принуждения использует свою власть и положение.

Приспособление в конфликтной ситуации предполагает изменение своей позиции, отказ от борьбы и своих интересов. При таком стиле человек убежден, что не стоит ссориться, сердиться, потому что все мы – одна дружная команда и не следует «раскачивать лодку». Его цель – не разрешение конфликта, а сохранение дружеских отношений с оппонентом.

Контрольные вопросы

1. Какие барьеры в общении могут привести к конфликту?
2. Что такое конфликт?
3. Назовите основные стадии конфликта.
4. В чем суть положительного и отрицательного воздействия конфликта?
5. Назовите основные стратегии поведения в конфликте.
6. Какие способы разрешения конфликтов существуют?

Рекомендуемая литература

1. Алтунина, И.Р. Социальная психология: учебник для академического бакалавриата / И.Р. Алтунина, Р.С. Немов; под ред. Р.С. Немова. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 427 с.
2. Баданина, Л.П. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.П. Баданина. – М.: ФЛИНТА, 2012. – 448 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
3. Корягина, Н.А. Психология общения: учебник и практикум для академического бакалавриата / Н.А. Корягина, Н.В. Антонова, С.В. Овсянникова. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 440 с.
4. Тертель, А.Л. Психология. Курс лекций : учебное пособие / А.Л. Тертель. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 248 с.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Выберите один или несколько правильных ответов.

1. КОНФЛИКТ – ЭТО

- 1)многоплановый процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности
- 2)противоречие, возникающее между людьми в связи с решением тех или иных вопросов социальной и личной жизни.
- 3)один из способов управления большим количеством людей путем создания иллюзий и условий для контролирования поведения
- 4)стремление как можно лучше выполнить стоящую перед субъектом задачу, направленную на создание некоторого результата

2. СООТНЕСИТЕ ДЕВИЗ СО СТИЛЕМ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

- | | |
|------------------|--|
| 1)соперничество | А. «Чтобы выиграл я, ты должен тоже выиграть» |
| 2)приспособление | Б. «Чтобы я победил, ты должен проиграть» |
| 3)компромисс | В. «Чтобы ты выиграл, я должен проиграть» |
| 4)сотрудничество | Г. «Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть» |

3. **КОНФЛИКТЫ ПОЛЕЗНЫЕ –**
 - 1) те, которые затрагивают мало людей
 - 2) конструктивные по своей сути
 - 3) когда быстро удастся замять дело
 - 4) когда можно прийти к компромиссу

4. **ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КОНФЛИКТА –**
 - 1) способствует разрядке напряжения
 - 2) энергетически затратен
 - 3) представляет угрозу заявленным интересам сторон
 - 4) ускоряет процесс самопознания
 - 5) подрывает доверие сторон друг к другу

1. **СПОСОБ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА, В КОТОРОМ УЧАСТВУЕТ ТРЕТЬЯ СТОРОНА, НАЗЫВАЕТСЯ**
 - 1) компромисс
 - 2) медиация
 - 3) консультирование
 - 4) эффект ореола

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Определение стратегий поведения в конфликте (тест Томаса)

Опросник разработан К. Томасом и предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия. В России тест адаптирован Н.В. Гришиной.

Инструкция

В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации.

Текст опросника

1.
 - А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

○ Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2.

○ А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

○ Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3.

○ А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

○ Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4.

○ А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

○ Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

○ А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

○ Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

6.

○ А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

○ Б. Я стараюсь добиться своего.

7.

○ А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

○ Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого

8.

○ А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

○ Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

○

9.

○ А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

○ Б. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

○ А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

○ Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

○ А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

- Б. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
- 12.
- А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
 - Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
- 13.
- А. Я предлагаю среднюю позицию.
 - Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
- 14.
- А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
 - Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
- 15.
- А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
 - Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
- 16.
- А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
 - Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
- 17.
- А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
 - Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
- 18.
- А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
 - Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
- 19.
- А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
 - Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
- 20.
- А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

- Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21.

- А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

- Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22.

- А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

- Б. Я отстаиваю свои желания.

23.

- А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

- Б. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

- А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

- Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

- А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.

- Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

- А. Я предлагаю среднюю позицию.

- Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

- А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.

- Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

- Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29.

- А. Я предлагаю среднюю позицию.

- Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий

30.

- А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

- Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Обработка результатов

За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл.

Ключ

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11	А				Б
12				Б	А
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Интерпретация результатов

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению

соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Доминирующим считается тип (типы), набравший максимальное количество баллов.

- **Соперничество:** наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
- **Приспособление:** означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.
- **Компромисс:** компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.
- **Уклонение (избегание):** для этого способа поведения характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
- **Сотрудничество:** участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ

Агрессивность – свойство, качество личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-субъектных отношений.

Аффект – сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, которое может сопровождаться резкими двигательными и внутренними психическими проявлениями.

Внимание – сосредоточенность сознания и его направленность на что-либо, имеющее то или иное значение для человека.

Воля – сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Воображение – это психический процесс создания образа предмета путем преобразования реальности или представления о ней.

Восприятие - это отражение целостных предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Конфликт – способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм.

Личностная тревожность – свойство личности, склонность воспринимать, практически, все ситуации, как угрожающие, и реагировать на эти ситуации состоянием сильной тревоги.

Мотив – материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности.

Мотивация – совокупность побуждений, вызывающих активность индивида и определяющую ее активность, то есть система факторов, детерминирующих поведение.

Мышление – это неразрывно связанный с речью процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредствованным отражением действительности в ходе ее анализа и синтеза.

Общение – обмен результатами психической деятельности человека, установление и развитие контактов между людьми.

Ощущение – это отражение в сознании человека отдельных свойств и качеств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на его органы чувств.

Память – совокупность процессов, обеспечивающих запечатление, сохранение и воспроизведение прошлого опыта.

Потребность – вид функциональной или психологической нужды, дефицита какого-либо объекта, субъекта, индивида, социальной группы, общества.

Психология – наука, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей.

Самооценка – один из структурных важнейших компонентов Я-концепции личности, ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения.

Ситуативная тревожность – характеризует состояние человека в настоящий момент времени, проявляется напряжением, беспокойством, может вызывать нарушение внимания, снижение работоспособности, повышенную утомляемость и быструю истощаемость.

Стресс – функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизни и деятельности)

Темперамент – формально-динамическая составляющая поведения человека, проявляющаяся в общей активности взаимодействия человека с окружающим миром и эмоциональном отношении к его процессу и результатам.

Уровень притязаний – стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным.

Фрустрация – это эмоциональная реакция на помеху при достижении осознанной цели.

Характер – совокупность устойчивых свойств индивида, в которых выражаются способы его поведения и способы эмоционального реагирования.

Эмоции – психические процессы, протекающие в форме переживаний и, отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

Эмпатия – осознанное понимание внутреннего мира или эмоционального состояния другого человека.

ОТВЕТЫ НА ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

РАЗДЕЛ 1

ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ И СОСТОЯНИЯ

ТЕМА 1. Ощущение

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1.	2	4.	2
2.	2	5.	3
3.	3		

ТЕМА 2. Восприятие

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1.	1, 3	4.	3
2.	1	5.	3
3.	3		

ТЕМА 3. Память

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1.	2	4.	2
2.	2	5.	3
3.	4		

ТЕМА 4. Внимание

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1.	2	4.	3
2.	2	5.	2
3.	2		

ТЕМА 5. Мышление

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1.	2	4.	2
2.	3,1,2	5.	1
3.	2		

ТЕМА 6. Воображение

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1.	2	4.	4
2.	1,4	5.	4
3.	4		

ТЕМА 7. Эмоции

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1.	3	4.	3
2.	2		
3.	эстетические		

ТЕМА 8. Стресс

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1.	2	4.	4
2.	4	5.	1, 2, 4
3.	1		

ТЕМА 9. Воля

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1.	1,2,4	4.	3
2.	3	5.	1
3.	2		

РАЗДЕЛ 2

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

ТЕМА 1. Темперамент и характер

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1.	1-Г, 2-А, 3-Б	4.	2
2.	3	5.	4
3.	1-Б, 2-А, 3-Г		

ТЕМА 2. Самооценка

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1.	3	4.	1
2.	3	5.	2
3.	2		

ТЕМА 3. Мотивация

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1.	2	4.	2
2.	2,3,4	5.	1
3.	1		

РАЗДЕЛ 3

ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

ТЕМА 1. Общение

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1.	4	4.	1
2.	3	5.	2
3.	2		

ТЕМА 2. Конфликты

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1.	2	4.	2,3,5
2.	1-Б, 2-В, 3-Г, 4-А	5.	2
3.	2		

Учебное издание

**Марина Владимировна Шабаловская,
Наталья Борисовна Буртовая,
Артём Александрович Давыдов**

ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОЛОГИИ

Учебно-методическое пособие
для студентов медицинских специальностей

Редактор Е.М. Харитонова
Технический редактор О.В. Коломийцева
Обложка С.Б. Гончаров

Издательство СибГМУ
634050, г. Томск, пр. Ленина, 107
Тел. 8(382-2) 51-41-53
E-mail: otd.redaktor@ssmu.ru

Подписано в печать 31.08.2021 г.
Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Гарнитура «Times». Печ. лист 8,9. Авт. лист. 5,2.
Тираж 100 экз. Заказ № 27

Отпечатано в Издательстве СибГМУ
634050, Томск, ул. Московский тракт, 2
E-mail: lab.poligrafii@ssmu.ru