

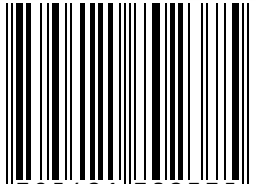
А.М. Первитская

ПСИХОЛОГИЯ

Практикум



ISBN 978-5-4217-0237-5



9 785421 702375

Курганский
государственный
университет



редакционно-издательский
центр

43-38-36

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Курганский государственный университет»

ПСИХОЛОГИЯ

Практикум

КУРГАН 2014

УДК 159.9

ББК 88

П 86

Рецензенты:

Е.Г. Смирнова, кандидат психологических наук, директор МБОУ «Гимназия №19» г. Кургана;

М.А. Чулкова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психолого-педагогических дисциплин «Челябинского государственного педагогического университета».

П 86 Психология: практикум/ сост. А.М. Первитская. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. 100 с.

Печатается по решению методического совета Курганского государственного университета.

Практикум по дисциплине «Психология» предназначен для студентов специальностей, знакомящихся с психологией как общеобразовательной дисциплиной, содержит практические задания, включает контрольные вопросы, темы семинарских занятий, задания для самостоятельной работы студентов и список рекомендуемой литературы.

УДК 159.9

ББК 88

ISBN 978-5-4217-0237-5

© Курганский

государственный

университет, 2014

© Первитская А.М., 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Психология как наука.....	4
Проблема человека в психологии.....	11
Проблема личности в психологии.....	13
Направленность личности. Проблема мотивации.....	26
Темперамент, характер, способности.....	29
Эмоционально-волевая сфера.....	46
Познавательные процессы.....	56
Ощущение и восприятие.....	56
Память и внимание.....	66
Мышление и воображение.....	80
Вопросы к зачету.....	94
Итоговый тест для самоконтроля.....	95
Список литературы.....	98

ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА

Вопросы для обсуждения и самоконтроля

- 1 Особенности психологии как науки. Научная и житейская психология. Проблема предмета психологии.
- 2 Психические явления и психологические факты. Определение психологии как науки.
- 3 Понятие о психике. Представления древних философов о душе. «Психология сознания». Психология как наука о поведении.
- 4 Основные отрасли психологии.
- 5 Методы исследования в психологии.

Задания для усвоения теоретического материала

Задание 1. Определите, к какой группе психических явлений – психическим процессам, свойствам личности или психическим состояниям – относится каждое явление, описанное ниже.

1 Учитель информатики не раз замечал, что некоторые ребята с большим трудом усваивают материал непосредственно после уроков физкультуры и значительно лучше, если урокам информатики предшествует другая учебная деятельность.

2 Ученик Вова Ч. испытывал всегда большое удовольствие, если его товарищи плохо отвечали по изучаемым предметам.

3 Таня К. всегда прямо осуждала товарищей за недобросовестное отношение к уборке класса.

4 Витя Г. регулярно посещает кружок кораблестроения.

5 Рассматривая картину Врубеля «Демон и Тамара», человек непроизвольно вспоминает образы лермонтовских героев.

6 Лёша М., придя из колледжа в общежитие, сразу решил выучить тему «Госстандарт». Однако, как он ни старался, определение Госстандарта он не мог правильно запомнить. После небольшого отдыха студент безошибочно запомнил его.

Задание 2. Определите, к какой группе психических явлений – психическим процессам, свойствам личности или психическим состояниям – относятся каждое явление, описанное ниже. Дополните каждую группу ещё двумя своими примерами.

Утомление, выдержка, воображение, ярость, любовь к Родине, преодоление усталости, запоминание, активность во время урока, эмоциональная неустойчивость, страх, трусость, борьба мотивов.

Задание 3. Какие методы психологии применены в следующих примерах?

1 Человек помещается в изолированную кабину, в специальном шлеме укрепляются приборы, с помощью которых исследуются биотоки мозга под действием различных раздражителей или состояний организма (бодрствование, сон). Испытуемый перед проведением опыта получает соответствующую инструкцию. Все получаемые показатели фиксируются точной аппаратурой.

2 На основании детских рисунков психолог устанавливает особенности восприятия детьми предметов; тщательно анализируя письменные работы школьников и сопоставляя данные с результатами других экспериментов, исследователь делает выводы об особенностях индивидуального стиля старшеклассников.

3 Для изучения эмоционального состояния испытуемому предъявляют «страшные» картинки и регистрируют при этом изменения в сопротивлении кожи электрическому току.

4 Изучаются индивидуальные особенности ритмических движений детей. Проводится весёлая игра «Танец кукол». Всё идёт хорошо, пока группа участвует в общем танце. Дети уверенно двигаются по кругу, делают незамысловатые па. Но вот руководительница предлагает Ларисе выйти на середину круга и танцевать там. Девочка отказывается. Таня, хотя и не отказывается от предложения руководительницы, но, выйдя на середину круга, стоит, растерянно смотрит по сторонам и начинает танцевать лишь с помощью воспитательницы. Только Галя (самая бойкая девочка в группе) начинает танцевать сразу, но её движения неуверенные, чувствуется скованность.

5 Для изучения индивидуальных особенностей памяти испытуемые заучивают 10 иностранных слов. Протоколист записывает, сколько слов запоминает каждый испытуемый после каждого повторения и сколько требуется повторений, чтобы запомнить все десять слов (по В.С. Мерлину)

Практические задания

8 логических задач (в связи с тем, что первое практическое занятие часто проходит до первого лекционного, предлагается ознакомиться с задачами на логическое мышление)

1 задача

Логическая задача (некоторые японские фирмы при приеме на работу просят решить эту задачку).

Требуется переправить с одного берега на другой 8 человек: отца, двух сыновей, мать, двух дочерей, охранника и заключенного.

Правила:

- 1 Плотом могут управлять только мама, папа или охранник.
- 2 Папа не должен оставаться ни с одной из дочек без мамы.
- 3 Мама не должна оставаться ни с одним из сыновей без папы.
- 4 Вор не должен оставаться ни с одним из членов семьи без охранника.
- 5 На плоту могут одновременно находиться только 2 человека.

2 задача

Альберт Эйнштейн придумал эту задачу в прошлом веке и полагал, что 98% жителей Земли не в состоянии ее решить. Принадлежите ли вы к 2% самых умных людей планеты?

Условие задачи:

Есть 5 домов каждый разного цвета.

В каждом доме живет по одному человеку отличной друг от друга национальности.

Каждый жилец пьет только один определенный напиток, курит определенную марку сигарет и держит определенное животное.

Никто из 5 человек не пьет одинаковые с другими напитки, не курит одинаковые сигареты и не держит одинаковое животное.

Дополнительные условия:

- 1 Англичанин живет в красном доме.
- 2 Швед держит собаку.
- 3 Датчанин пьет чай.
- 4 Зеленый дом стоит слева от белого, и они стоят рядом.
- 5 Жилец зеленого дома пьет кофе.

- 6 Человек, который курит Pall Mall, держит птицу.
- 7 Жилец из среднего дома пьет молоко.
- 8 Жилец из желтого дома курит Dunhill.
- 9 Норвежец живет в первом доме.
- 10 Курильщик Marlboro живет около того, кто держит кошку.
- 11 Человек, который содержит лошадь, живет около того, кто курит Dunhill.
- 12 Курильщик сигарет Winfield пьет пиво.
- 13 Норвежец живет около голубого дома.
- 14 Немец курит Rothmans.
- 15 Курильщик Marlboro живет по соседству с человеком, который пьет воду.

Вопрос: кому принадлежит рыба?

3 задача «Восемь пар и их книги»

Условия:

Восемь семейных пар встретились, чтобы обменяться книгами. Мужья и жены, как это принято, носили одну и ту же фамилию, впридачу имели одинаковые профессии и водили одинаковые марки авто. У каждой пары был свой любимый цвет. И, кроме того:

- 1 Маша Иванова и ее муж работали продавцами-консультантами.
- 2 Книгу «Турецкий Гамбит» принесла пара, у которых были «Honda» и оба они любили красный цвет.
- 3 Сережа и Катя, его жена, любили коричневый.
- 4 Люба и Юра Егоровы обожали белый.
- 5 Света Петрова и ее муж работали логистами и ездили на «Skoda».
- 6 Наташа и ее муж Игорь взяли почитать «Ярмарку тщеславия».
- 7 Саша и его жена любили розовый и принесли «Пеппи длинный чулок».
- 8 Ира и Данила — менеджеры.
- 9 «Алису в зазеркалье» позаимствовала пара, которая водит «Ford».
- 10 Зайцевы — юристы. Они принесли «Парфюмера».
- 11 Сидоровы — врачи. Они взяли «Фиесту».
- 12 Иван и его жена любят зеленый цвет.
- 13 Галине Соловьевой и ее мужу нравится синий.

- 14 Константин и его жена принесли «Фиесту». Они водят «Lexus».
- 15 Одна пара принесла книгу «Три мушкетера», а взяли почитать «Пеппи длинный чулок».
- 16 Пара, которая ездит на «Subaru», любит фиолетовый.
- 17 Бухгалтеры взяли почитать «Три мушкетера».
- 18 Кассиры ездят на «Nissan».
- 19 Анна и ее муж ездят на «Opel» и принесли «Ярмарку тщеславия».
- 20 Они же взяли почитать книгу, которую принесли Хабаровы.
- 21 Коля и его жена любят желтый. Они взяли почитать «Сто лет одиночества».
- 22 Кривцовы работают программистами.
- 23 «Сто лет одиночества» была принесена парой, которая ездит на «LADA».

Вопрос: как зовут супругов в каждой паре, их фамилии, марки машин, какой цвет любят, какую книгу принесли, а какую взяли почитать, кем они работают?

4 задача «Каждому кораблю — в свой порт»

Условия: в порте пять кораблей.

- 1 Греческий корабль отчаливает в шесть. Он везет кофе.
- 2 У корабля, который в середине, — черная труба.
- 3 Английский корабль отплывает в девять.
- 4 Французский корабль, у которого синяя труба, пришвартован слева от корабля, который везет кофе.
- 5 Справа от корабля, на котором груз какао, корабль, который плывет в Марсель.
- 6 Корабль под бразильским флагом направляется на Манилы.
- 7 Рядом с кораблем, на котором рис, — корабль с зеленой трубой.
- 8 Корабль, плывущий в Геную, отходит в пять.
- 9 Испанский корабль отплывает в семь и находится справа от корабля, плывущего в Марсель.
- 10 Корабль с красной трубой направляется в Гамбург.
- 11 Рядом с кораблем, который отчаливает в семь, корабль с белой трубой.

12 На крайнем корабле — зерно.

13 Корабль с черной трубой отплывает в восемь.

14 Корабль с зерном пришвартован рядом с кораблем, на котором груз риса.

15 Корабль, следующий до Гамбурга, отчаливает в шесть.

Вопрос: который корабль плывет в Порт-Саид? Какой корабль гружен чаем?

5 задача «Сады и садовники»

Условия: пять друзей-садовников, живущих рядом друг с другом, выращивают в своих садах три вида урожаев: фрукты (яблоки, персики, орехи, черешню), овощи (морковь, петрушку, тыкву, лук) и цветы (астры, розы, тюльпаны и лилии).

1 Они растят 12 разных растений.

2 У каждого — по четыре разных растения.

3 Каждое растение встречается как минимум в одном саде.

4 Только одно растение встречается сразу в четырех садах.

5 Только в одном саду — все три вида урожая.

6 Только в одном саду — все четыре разных растения одного вида урожая.

7 Персики растут только в двух соседних садах.

8 Сад Павла — в центре. Лилий там нет.

9 Тот, кто разводит астры, не выращивает овощи.

10 Любитель роз не выращивает петрушку.

11 Садовник, у которого есть орехи, выращивает как тыкву, так и петрушку.

12 В первом саду — яблоки и вишня.

13 Вишня растет только в двух садах.

14 В саде Александра — и лук, и вишня.

15 Алексей выращивает два разных вида фруктов.

16 Тюльпаны — только в двух садах.

17 Яблони растут только в одном единственном саду.

18 Только в одном саду, в том, что рядом с садом Петра, растет петрушка.

19 Сад Александра — не крайний.

20 Иван не выращивает ни овощи, ни астры.

21 В саду Павла — три разных вида овощей.

Вопрос: у кого какой сад, и что там растет?

Задача 6. «Автобус»

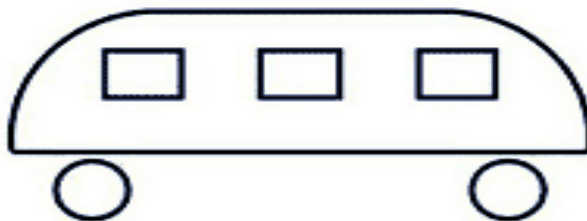


Рисунок 1 – Автобус

В какую сторону едет автобус, изображённый на картинке (рисунок 1) – вправо или влево?

Дети без труда решают эту загадку, а как насчёт вас?

Задача 7. «Волшебная фраза»

Один путешественник был захвачен племенем, вождь которого решил, что тот должен умереть. Вождь был очень мудрым человеком и дал путешественнику право выбора. Путешественник должен был сказать одну фразу. Если фраза оказывалась правдивой, то его сбрасывали с высокой скалы. Если она была лживой, то путешественника должны были растерзать львы. Но путешественник сказал такую фразу, после которой его отпустили. Какую?

Задача 8. «Цвет волос художника»

В кафе встретились три друга: скульптор Белов, скрипач Чернов и художник Рыжов. «Замечательно, что у одного из нас белые, у другого чёрные, а у третьего рыжие волосы, но ни у кого цвет волос не соответствует фамилии», - заметил черноволосый. «Ты прав», - сказал Белов. Какой цвет волос у художника?

ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕКА В ПСИХОЛОГИИ

Вопросы для обсуждения и самоконтроля

- 1 Дайте определение понятий «человек», «индивид», «личность», «индивидуальность» и соотнесите их.
- 2 Статистическая структура личности по Б.Г. Ананьеву.
- 3 Динамическая структура личности по К.К. Платонову.
- 4 Движущие силы, условия, факторы, механизмы развития личности.

Задания для усвоения теоретического материала

1 Прокомментируйте следующие высказывания. С какими вы согласны (не согласны) и почему? Какие из этих высказываний можно использовать в качестве определений сущности личности?

1 Человек в той мере субъект, в какой он — личность; организм — не субъект.

2 Личностью является лишь тот, кто обладает яркой индивидуальностью.

3 Личность — это человек, выделивший в процессе общественных отношений свое «Я» из «не-Я»..., активно воздействующий на «не-Я» в процессе своей сознательной целенаправленной деятельности.

4 Человек становится личностью благодаря самосознанию, которое позволяет ему свободно подчинять свое «Я» нравственному закону.

5 Личность — субъект и объект общественных отношений.

6 Человек, взятый в его социальном качестве, есть личность.

2 Какие из перечисленных характеристик относятся к человеку как к личности, а какие — как к индивиду?

Целеустремленность, упрямство, вдумчивость, высокая эмоциональность, старательность, цельность, приятный голос, общественная активность, критичность ума, прекрасная дикция, средний рост, музыкальность, вспыльчивость, моральная воспитанность, низкая адаптация к темноте, ригидность, трудолюбие, плохая пространственная координация, голубые глаза, хороший слух, идейная убежденность, внимательность, подвижность, честность, вера, страх, благородство, лень, стресс, мелан-

холия, авторитет, речь, темперамент, инстинкты, убеждения, знания, задатки, идеалы, возрастные особенности чувств, механическая память, мышление, язык, музыкальный слух, гуманность.

3 Прокомментируйте схему (рисунок 2)

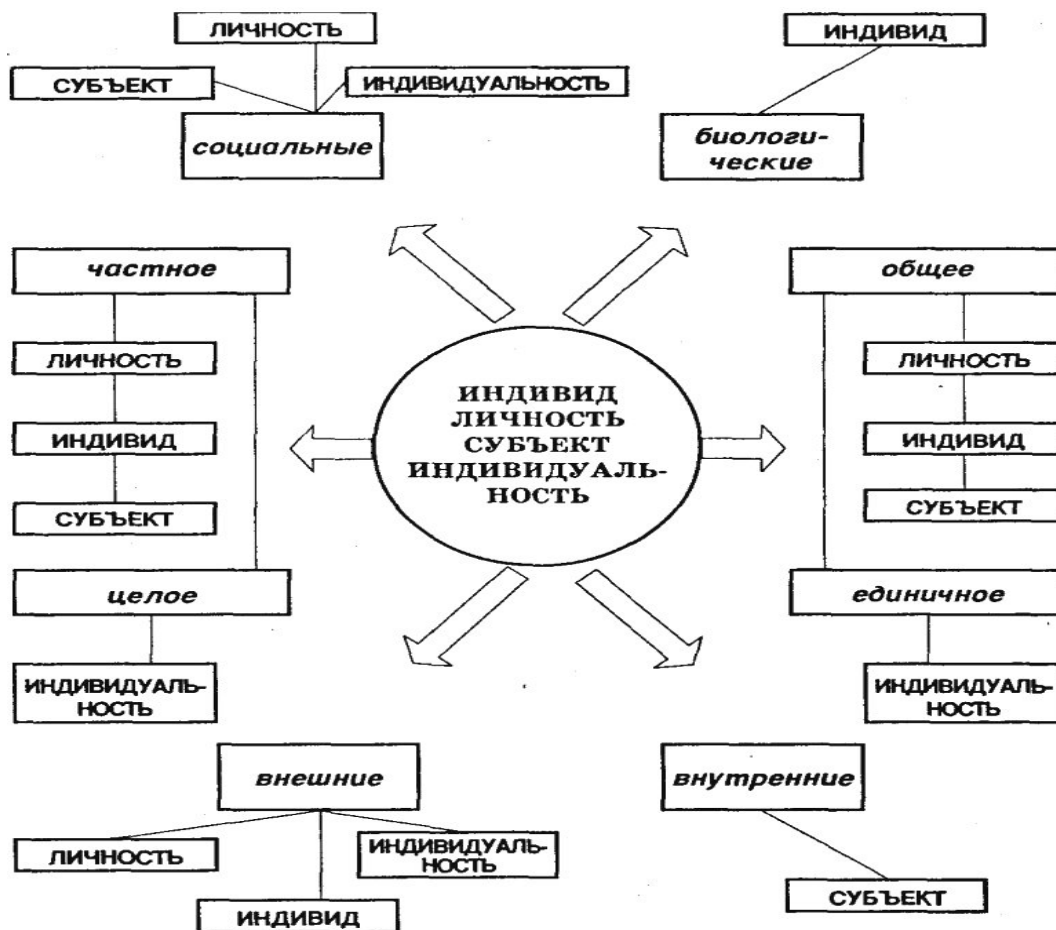


Рисунок 2 – Соотношение понятий: индивид, личность, индивидуальность, субъект деятельности

4 Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

1 Человека как индивида характеризуют... а) рост; б) цвет глаз и волос; в) тип высшей нервной деятельности; г) принадлежность к расе; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

2 Свойства человека, обусловленные биологическими факторами, — это... а) задатки; б) лидерство; в) нравственность; г) гуманность; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

3 Личностные свойства, обусловленные социально, — это...

а) инстинкты; б) ценностные отношения; в) музыкальный слух; г) острота зрения; д) рефлексы; е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.

4 Важнейшими элементами психологической структуры личности являются... а) способности; б) направленность; в) темперамент; г) характер; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

5 Подструктуры психологической структуры личности образуют... а) мировоззрение; б) социальные установки; в) эмоции; г) волю; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

6 Личность — это... а) совокупность относительно устойчивых свойств и склонностей индивида, которые отличают его от других; б) это комбинация всех относительно устойчивых индивидуальных различий, поддающихся измерению; в) рефлексивный образ «Я»; г) индивидуально выраженное всеобщее; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

7 Человека можно считать сложившейся личностью, если... а) в его мотивах есть иерархия; б) у него есть способность к сознательному управлению собственным поведением; в) у него есть нравственные ценности и гуманистические установки; г) он является творческим субъектом; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

ПРОБЛЕМА ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ

Вопросы для обсуждения:

- 1 Каковы основные критерии отличия различных теорий личности?
- 2 Какова структура психики по З. Фрейду?
- 3 Раскройте понятие «самоактуализация».
- 4 Раскройте суть теории потребностей А. Маслоу.
- 5 Какова структура «Я» в гуманистической теории личности?
- 5 Дайте характеристику целостной личности.

Задания для усвоения теоретического материала

1 Приведите описания примеров проявления психологических защит, которые вы могли наблюдать в своей жизни (например, в семье, в отношениях с родителями; в отношениях со сверстниками, друзьями и т.д.).

2 Как вы думаете, что изменяется в результате действия механизмов психологической защиты?

Практическая работа №1. Сравнение «Я-реального» и «Я-идеального»

1 Ответьте на вопросы теста, проведите обработку результатов.

2 Ответьте на вопросы: чем отличается идеальный образ от реального? Как формируют Я-концепцию мнения других людей? Какие функции выполняет каждый из элементов Я-концепции?

Тест межличностных отношений Т. Лири

Инструкция

«Вам будут представлены суждения, касающиеся характера человека, его взаимоотношений с окружающими людьми. Внимательно прочтите каждое суждение и оцените, соответствует ли оно Вашему представлению о себе.

Поставьте на бланке ответов знак «+» против номеров тех определений, которые соответствуют Вашему представлению о себе, и знак «-» против номеров тех утверждений, которые не соответствуют Вашему представлению о себе (таблица 1). Старайтесь быть искренним. Если нет полной уверенности, знак «+» не ставьте.

После оценивания своего реального «Я» вновь прочтите все суждения и отметьте те из них, которые соответствуют Вашему представлению о том, каким Вам, по Вашему мнению, следовало бы быть в идеале (таблица 2)».

Если необходимо оценить личность кого-то другого, то дается дополнительная инструкция: «Таким же образом, как и в первых двух вариантах, дайте оценку личности Вашего начальника (сослуживца, подчиненного: 1 Мой начальник, такой, какой он есть на самом деле; 2. Мой идеал начальника)».

Методика может быть представлена респонденту либо списком (по алфавиту или в случайном порядке), либо на отдельных карточках. Ему предлагается указать те утверждения, которые соответствуют его представлению о себе, относятся к другому человеку или его идеалу.

Текст опросника

Инструкция: Вам предлагается список характеристик. Следует внимательно прочесть каждую и решить, соответствует ли она Вашему представлению о себе. Если соответствует, то пометьте её в протоколе крестиком, если не соответствует – ничего не ставьте. Если нет полной уверенности, крестик не ставьте. Старайтесь быть искренними.

- 1 Другие думают о нем благосклонно.
- 2 Производит впечатление на окружающих.
- 3 Умеет распоряжаться, приказывать.
- 4 Умеет настоять на своем.
- 5 Обладает чувством достоинства.
- 6 Независимый.
- 7 Способен сам позаботиться о себе.
- 8 Может проявлять безразличие.
- 9 Способен быть суровым.
- 10 Строгий, но справедливый.
- 11 Может быть искренним.
- 12 Критичен к другим.
- 13 Любит поплакаться.
- 14 Часто печален.
- 15 Способен проявлять недоверие.
- 16 Часто разочаровывается.
- 17 Способен быть критичным к себе.
- 18 Способен признать свою неправоту.
- 19 Охотно подчиняется.
- 20 Уступчивый.
- 21 Благодарный.
- 22 Восхищающийся, склонный к подражанию.
- 23 Уважительный.
- 24 Ищущий одобрения.
- 25 Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
- 26 Стремится ужиться с другими.
- 27 Дружелюбный, доброжелательный.
- 28 Внимательный, ласковый.

- 29 Деликатный.
- 30 Ободряющий.
- 31 Отзывчивый на призывы о помощи.
- 32 Бескорыстный.
- 33 Способен вызывать восхищение.
- 34 Пользуется у других уважением.
- 35 Обладает талантом руководителя.
- 36 Любит ответственность.
- 37 Уверен в себе.
- 38 Самоуверен, напорист.
- 39 Деловитый, практичный.
- 40 Любит соревноваться.
- 41 Стойкий и упорный, где надо.
- 42 Неумолимый, но беспристрастный.
- 43 Раздражительный.
- 44 Открытый, прямолинейный.
- 45 Не терпит, чтобы им командовали.
- 46 Скептичен.
- 47 На него трудно произвести впечатление.
- 48 Обидчивый, щепетильный.
- 49 Легко смущается.
- 50 Не уверенный в себе.
- 51 Уступчивый.
- 52 Скромный.
- 53 Часто прибегает к помощи других.
- 54 Почитает авторитеты.
- 55 Охотно принимает советы.
- 56 Доверчив и стремится радовать других.
- 57 Всегда любезен в общении.
- 58 Дорожит мнением окружающих.
- 59 Общительный, уживчивый.
- 60 Добросердечный.
- 61 Добрый, вселяющий уверенность.
- 62 Нежный, мягкосердечный.
- 63 Любит заботиться о других.
- 64 Бескорыстный, щедрый.

- 65 Любит давать советы.
- 66 Производит впечатление значительного человека.
- 67 Начальственно повелительный.
- 68 Властный.
- 69 Хвастливый.
- 70 Надменный и самодовольный.
- 71 Думает только о себе.
- 72 Хитрый, расчетливый.
- 73 Нетерпим к ошибкам других.
- 74 Корыстный.
- 75 Откровенный.
- 76 Часто недружелюбен.
- 77 Озлобленный.
- 78 Жалобщик.
- 79 Ревнивый.
- 80 Долго помнит свои обиды.
- 81 Самобичующий.
- 82 Застенчивый.
- 83 Безынициативный.
- 84 Кроткий.
- 85 Зависимый, несамостоятельный.
- 86 Любит подчиняться.
- 87 Предоставляет другим принимать решения.
- 88 Легко попадает впросак.
- 89 Легко поддается влиянию друзей.
- 90 Готов довериться любому.
- 91 Благорасположен ко всем без разбора.
- 92 Всем симпатизирует.
- 93 Прощает все.
- 94 Переполнен чрезмерным сочувствием.
- 95 Великодушен, терпим к недостаткам.
- 96 Стремится покровительствовать.
- 97 Стремится к успеху.
- 98 Ожидает восхищения от каждого.
- 99 Распоряжается другими.
- 100 Деспотичный.

- 101 Сноб, судит о людях лишь по рангу и достатку.
- 102 Тщеславный.
- 103 Эгоистичный.
- 104 Холодный, черствый.
- 105 Язвительный, насмешливый.
- 106 Злой, жестокий.
- 107 Часто гневлив.
- 108 Бесчувственный, равнодушный.
- 109 Злопамятный.
- 110 Проникнут духом противоречия.
- 111 Упрямый.
- 112 Недоверчивый, подозрительный.
- 113 Робкий.
- 114 Стыдливый.
- 115 Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.
- 116 Мягкотелый.
- 117 Почти никогда никому не возражает.
- 118 Навязчивый.
- 119 Любит, чтобы его опекали.
- 120 Чрезмерно доверчив.
- 121 Стремится сыскать расположение каждого.
- 122 Со всеми соглашается.
- 123 Всегда дружелюбен.
- 124 Любит всех.
- 125 Слишком снисходителен к окружающим.
- 126 Старается утешить каждого.
- 127 Заботится о других в ущерб себе.
- 128 Портит людей чрезмерной добротой.

Таблица 1 – БЛАНК ОТВЕТОВ «Я-реальное»

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

Таблица 2 – БЛАНК ОТВЕТОВ «Я-идеальное»

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

Обработка результатов

На первом этапе обработки данных производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью ключа к опроснику.

Ключ

Авторитарный: 1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100.

Эгоистичный: 5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104.

Агрессивный: 9 – 12, 41 – 44, 73 – 76, 105 – 108.

Подозрительный: 13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112.

Подчиняемый: 17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116.

Зависимый: 21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120.

Дружелюбный: 25 – 28, 57 – 60, 89 – 92, 121 – 124.

Альтруистический: 29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128.

На втором этапе полученные баллы переносятся на диаграмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (минимальное значение — 0, максимальное — 16). Концы таких векторов соединяются и образуют профиль, отражающий представление о личности данного человека. Очерченное пространство заштриховывается. Для каждого представления строится отдельная диаграмма, на которой оно характеризуется по выраженности признаков каждой октанты.

На третьем этапе с помощью формул определяются показатели по двум основным параметрам «Доминирование» и «Дружелюбие»:

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

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

Таким образом, система баллов по 16 межличностным переменным превращается в два цифровых индекса, которые характеризуют представление субъекта по обозначенным параметрам.

В результате проводится анализ личностного профиля: определяются типы отношения к окружающим.

Интерпретация результатов

Максимальная оценка уровня – 16 баллов, она разделена на четыре степени выраженности отношения:

0-4 балла – низкая:

5-8 баллов – умеренная:

9-12 баллов – высокая:

13-16 баллов - экстремальная:

Положительное значение результата, полученного по формуле «доминирование», свидетельствует о выраженном стремлении человека к лидерству в общении, к доминированию. Отрицательное значение указывает на тенденцию к подчинению, отказу от ответственности и позиции лидерства.

Положительный результат по формуле «дружелюбие» является показателем стремления личности к установлению дружелюбных отношений и сотрудничеству с окружающими. Отрицательный результат указывает на проявление агрессивно-конкурентной позиции, препятствующей сотрудничеству и успешной совместной деятельности. Количественные результаты являются показателями степени выраженности этих характеристик.

Наиболее заштрихованные на профиле октанты соответствуют преобладающему стилю межличностных отношений данного индивида. Характеристики, не выходящие за пределы 8 баллов, свойственны гармоничным личностям. Показатели, превышающие 8 баллов, свидетельствуют об акцентуации свойств, выявляемых данным октантом. Баллы, достигающие уровня 14-16, свидетельствуют о трудностях социальной адаптации. Низкие показатели по всем октантам (0-3 балла) могут быть результатом скрытности и неоткровенности испытуемого. Если в психограмме нет октантов, заштрихованных выше четырех баллов, то данные сомнительны в плане их достоверности: ситуация диагностики не располагала к откровенности.

Первые четыре типа межличностных отношений (октанты 1-4) характеризуются тенденцией к лидерству и доминированию, независимостью мнения, готовностью отстаивать собственную точку зрения в конфликте. Другие четыре октанты (5-8) отражают преобладание конформных

установок, неуверенность в себе, податливость мнению окружающих, склонность к компромиссам.

В целом при интерпретации данных надо ориентироваться на преобладание одних показателей над другими и в меньшей степени - на абсолютные величины. В норме обычно не наблюдаются значительные расхождения между «Я» актуальным и идеальным. Умеренное расхождение может рассматриваться как необходимое условие самосовершенствования.

Неудовлетворенность собой чаще наблюдается у лиц с заниженной самооценкой (5, 6, 7 октанты), а также у лиц, находящихся в ситуации затянувшегося конфликта (4 октант). Преобладание одновременно 1 и 5 октанта свойственно лицам с проблемой болезненного самолюбия, авторитарности, 4 и 8 – с конфликтом между стремлением к признанию группой и враждебностью, т.е. с проблемой подавленной враждебности, 3 и 7 – с борьбой мотивов самоутверждения и аффилиации, 2 и 6 – с проблемой независимости-подчиняемости, возникающей в сложной служебной или иной ситуации, вынуждающей повиноваться вопреки внутреннему протесту.

Личности, у которых обнаруживаются доминантные, агрессивные и независимые черты поведения, значительно реже проявляют недовольство своим характером и межличностными отношениями, однако и у них может выявляться тенденция к совершенствованию своего стиля межличностного взаимодействия с окружением. При этом возрастание показателей того или иного октанта определит направление, по которому самостоятельно движется личность в целях самосовершенствования, степень осознания имеющихся проблем, наличие внутриличностных ресурсов.

Типы межличностных отношений

1 Авторитарный

13-16 – диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту власть, но признают ее.

9-12 – доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

0-8 – уверенный в себе человек, но необязательно лидер, упорный и настойчивый.

II Эгоистичный

13-16 – стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0-12 – характерны эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

III Агрессивный

13-16 – жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9-12 – требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0-8 – упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

IV Подозрительный

13-16 – отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).

9-12 – критичный, необщительный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0-8 – критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

V Подчиняемый

13-16 – покорный, склонный к самоунижению, слабый, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9-12 – застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0-8 – скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

VI Зависимый

13-16 – резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

9-12 – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0-8 – конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

VII Дружелюбный

9-16 – дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, «быть хорошим» для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогрупп имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0-8 – склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам «хорошего тона» в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII Альтруистический

9-16 – гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя «маска», скрывающая личность противоположного типа).

0-8 – ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

Первые четыре типа межличностных отношений — 1, 2, 3 и 4 — характеризуются преобладанием неконформных тенденций и склонностью к дезьюктивным (конфликтным) проявлениям (3, 4), большей независимостью мнения, упорством в отстаивании собственной точки зрения, тенденцией к лидерству и доминированию (1, 2).

Другие четыре октанта — 5, 6, 7, 8 — представляют противоположную картину: преобладание конформных установок, конгруэнтность в контактах с окружающими (7, 8), неуверенность в себе, податливость мнению окружающих, склонность к компромиссам (5, 6).

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ. ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ

Вопросы для обсуждения:

1 Потребности как источник активности личности. Классификация потребностей.

2 Потребности в общении, познании и деятельности как основа формирования личности.

3 Иерархия потребностей по А. Маслоу.

4 Понятие о мотиве. Виды мотивов.

5 Мотивация достижения и избегания.

6 Мотивация как система мотивов, мотивация как мотивировка. Функции мотивов.

7 Понятие о направленности. Формы и характеристики направленности.

Задания для усвоения теоретического материала

1 Составьте вопросы для интервью по теории потребностей А. Маслоу, после проведения которого можно было бы сделать вывод (хотя бы гипотетически) об актуальных потребностях человека. Проведите интервью с одноклассниками.

2 Проанализируйте полученные данные: как отвечали на вопросы, что говорили, что это может означать?

Практическая работа №2. Диагностика мотиваторов социально-психологической активности личности

1 Ответьте на вопросы теста, проведите обработку результатов.

2 Ответьте на вопросы: чем характеризуется мотивация аффилиации? Что значит «мотив власти»? Объясните выражение «мотивирован на достижение успеха».

Диагностика мотиваторов социально-психологической активности личности

Инструкция к тесту

Вам предлагается 15 утверждений. Выразите свое согласие («полностью согласен» – ПС) или несогласие («не согласен» – НС) по пятибалльной системе. Свой ответ необходимо подчеркнуть либо обвести кружком.

Полностью согласен

Не согласен

5 4 3 2 1

Тест

1 Я прилагаю все усилия для того, чтобы улучшить показатели своей работы (учебы) по сравнению с тем, что было раньше.

2 Я получаю удовольствие от того, что мне приходится соревноваться с кем-либо, особенно если я при этом выигрываю.

3 Я часто замечаю, что разговариваю со своими коллегами по работе на «нерабочие» темы.

4 Мне нравится выполнять непростую работу.

5 Мне нравится брать на себя ответственность.

6 Мне нравится, когда окружающие хорошо ко мне относятся.

7 Я хочу знать, насколько хорошо я выполнил то или иное задание в действительности.

8 Я конфликтую с людьми, которые совершают неприятные для меня поступки.

9 У меня хорошие отношения с коллегами по работе.

10 Мне нравится ставить перед собой реальные задачи и выполнять их.

11 Мне нравится иметь влияние на других людей и использовать это преимущество в своих целях.

12 Мне нравится принадлежать к каким-либо группам или входить в состав тех или иных организаций.

13 Я получаю удовлетворение от выполнения сложных заданий.

14 Я часто работаю над тем, чтобы контролировать происходящее вокруг меня.

15 Мне больше нравится работать в группе, чем в одиночку.

Обработка и интерпретация результатов теста

Для того чтобы определить ваши доминирующие потребности, заполните таблицу 3. Вам необходимо поставить то количество баллов, которое соответствует вашему ответу на каждый вопрос.

Таблица 3 - Мотиваторы социально-психологической активности личности

Достижение успеха в целом		Стремление к власти		Тенденция к аффилиации (групповому признанию и уважению)	
Номер утверждения	Балл	Номер утверждения	Балл	Номер утверждения	Балл
1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	
13		14		15	
Итого:		Итого:		Итого:	

В сумме в каждой колонке должно получиться от 5 до 25 баллов. Та колонка, в которой сумма баллов будет наиболее высокой, и определит вашу доминирующую потребность – мотивационную доминанту личностной активности.

Об уровне выраженности каждой из трех шкал свидетельствуют следующие показатели:

- 19 и более – высокий;
- 8-18 – средний;
- 7 и менее – низкий.

ТЕМПЕРАМЕНТ. ХАРАКТЕР. СПОСОБНОСТИ

Вопросы для обсуждения:

1 Дайте определение темперамента и характера, проведите сравнение данных свойств личности.

2 Типы нервной системы как физиологическая основа темперамента (по И.П. Павлову).

3 Сферы проявления темперамента. Характеристика свойств темперамента. Учения о темпераменте (Гиппократ, Шелдон). Характеристика типов темперамента.

4 Структура характера. Оценка свойств характера Акцентуации характера по А.Е. Личко.

5 Понятие о способностях. Теории происхождения способностей. Задатки как природные предпосылки способностей. Виды и уровни способностей.

6 Прокомментируйте рисунок 3.



Рисунок 3 – Сущность способностей

Задания для усвоения теоретического материала

Психические свойства личности могут быть условно объединены в три группы: свойства темперамента, свойства характера и способности. Классифицируйте понятия из приведенного списка по этим трем группам.

Вспыльчивый, нежный, справедливый, смелый, остроумный, трудолюбивый, честный, вежливый, воспитанный, горячий, черствый, умный, деловой, пылкий, отходчивый, послушный, красноречивый, суетливый, спокойный, глупый, непоседа, решительный, ловкий, необузданный, ленивый, находчивый, неряшливый, благородный, щедрый, недотепа, плакса, доброжелательный, осторожный, самоуверенный, чуткий, ранимый, возбудимый, верный.

Практическая работа №3. Определение типа темперамента

1 Ответьте на вопросы опросника, проведите обработку результатов. Проанализируйте рисунок 4, сопоставьте со своими данными.

2 Объясните понятия: «Экстраверт», «Интроверт», «Эмоциональная стабильность/нестабильность».

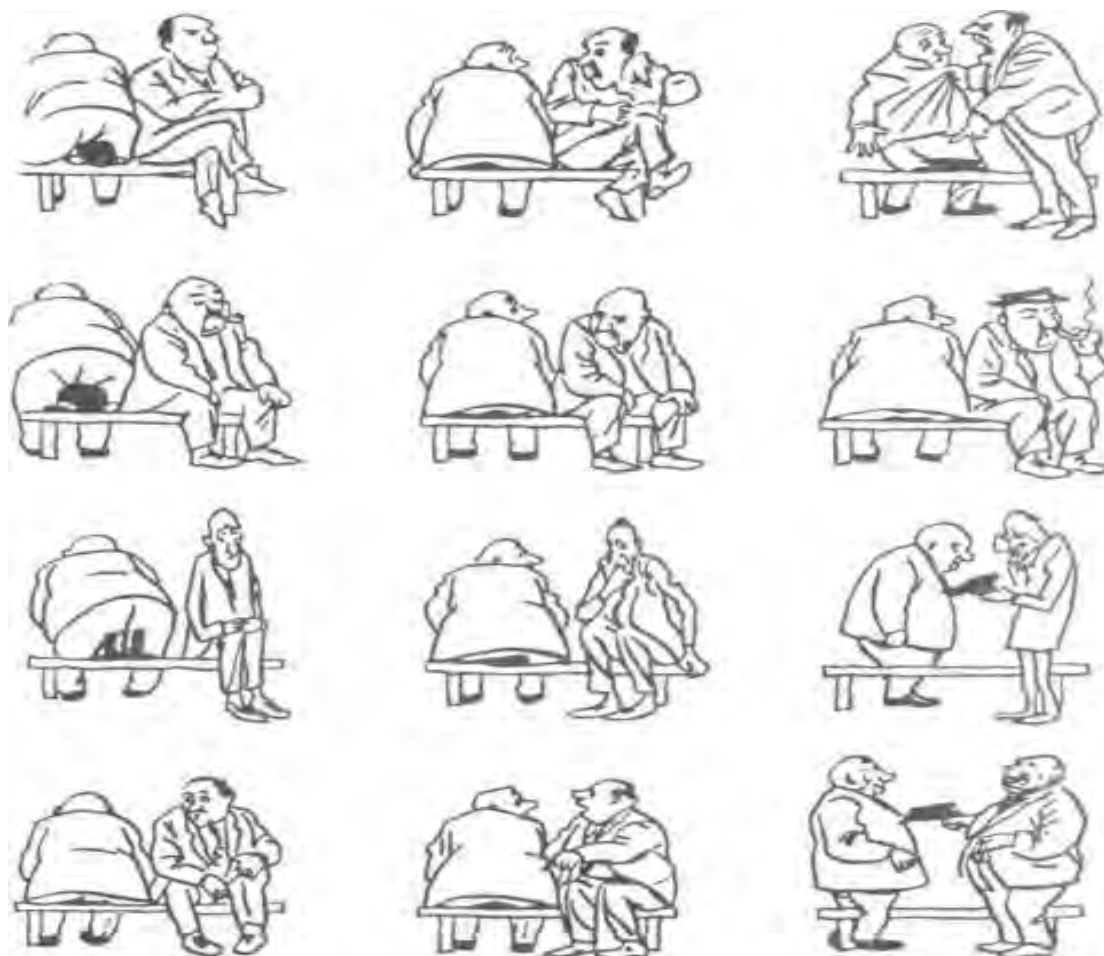


Рисунок 4 – Реакции людей с различным темпераментом на смятую шляпу

Методика Айзенка (определение типа темперамента)

Инструкция

Вам будет предложено несколько вопросов об особенностях вашего поведения в различных условиях и ситуациях. Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответов хороших или плохих. Мы заинтересованы в правдивых ответах. Содержание отдельных вопросов не анализируется, важен только итоговый результат. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Работайте быстро, не тратьте слишком много времени на обдумывание ответа – наиболее интересна ваша первая реакция. На вопрос можно ответить "да" или "нет". Выбранный вами ответ на каждый вопрос следует отметить в бланке для ответов. Не пропускайте какого-либо вопроса. Начинайте!

Текст опросника (вариант А)

- 1 Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
- 2 Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, одобрить или посочувствовать?
- 3 Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
- 4 Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?
- 5 Обдумываете ли вы свои дела не спеша, предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
- 6 Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если вам это невыгодно?
- 7 Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
- 8 Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не затрачиваете ли много времени на обдумывание?
- 9 Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины на это не было?
- 10 Верно ли, что «на спор» вы способны решиться на все?
- 11 Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
- 12 Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
- 13 Часто ли действуете необдуманно, под влиянием момента?

- 14 Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?
- 15 Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
- 16 Верно ли, что вас легко задеть?
- 17 Любите ли вы часто бывать в компании?
- 18 Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам не хотелось делиться с другими людьми?
- 19 Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда вы чувствуете сильную вялость?
- 20 Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких людей?
- 21 Много ли вы мечтаете?
- 22 Когда на вас кричат, отвечаете ли тем же?
- 23 Считаете ли вы свои привычки хорошими?
- 24 Часто ли у вас появляется чувство, что вы чем-то виноваты?
- 25 Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться с веселой компанией?
- 26 Можно ли сказать, что у вас нервы часто бывают натянуты до предела?
- 27 Слывете ли вы за человека веселого и живого?
- 28 После того, как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
- 29 Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
- 30 Бывает ли, что вы передаете слухи?
- 31 Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
- 32 Если вы хотите что-либо узнать, то предпочитаете найти это в книге, а спросить у друзей?
- 33 Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
- 34 Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
- 35 Бывают ли у вас приступы дрожи?
- 36 Всегда ли вы говорите только правду?
- 37 Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?
- 38 Раздражительны ли вы?

39 Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?

40 Верно ли, что вам часто 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 и несколько медлительны?

42 Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или встречу с кем-то?

43 Часто ли вам снятся кошмары?

44 Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?

45 Беспокоят ли вас какие-либо боли?

46 Огорчились бы вы, если бы не смогли долго видаться с 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 вашей работы?

51 Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?

52 Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53 Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?

54 Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55 Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56 Любите ли вы подшутить над другими?

57 Страдаете ли вы бессонницей?

Ключ:

ЭКСТРАВЕРСИЯ:

«ДА» на № 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53,

«НЕТ» – № 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51 (ответ «ДА» на вопросы этой нумерации - показатель интроверсии).

НЕЙРОТИЗМ:

«ДА» – № 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

ШКАЛА ЛОЖНЫХ ОТВЕТОВ:

«ДА» – № 6, 24, 36;

«НЕТ» – № 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Система координат представлена на рисунке 5.

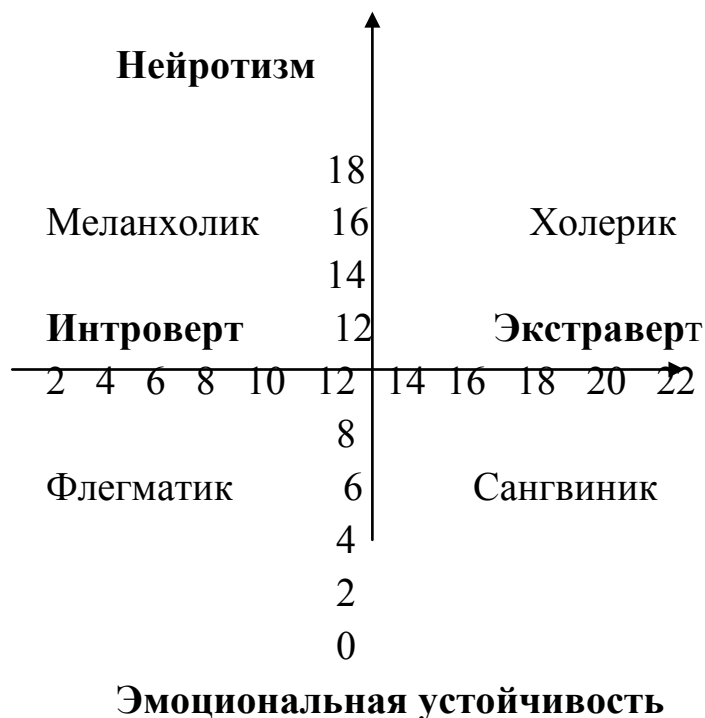


Рисунок 5 – Типы темперамента

Характеристики типов темперамента

Сангвиник – приподнятое состояние духа, приятные и блестящие мысли, благожелательные и нежные чувства; но привычки отличаются непостоянством; есть что-то легковесное и изменчивое в душевных движениях; ему недостает глубины и силы. Человек с повышенной реактивностью. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. Обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать, не утомляясь. Легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям.

Холерик – повышенная впечатлительность, движения резкие, порывистые. Реактивность преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания.

Флегматик – присущ гораздо больше северным народам, например голландцам. Движения флегматика вялы и медлительны. Флегматику совершенно чужда тревога, из которой возникают великие дела, манящие холерика. Его обычное состояние — спокойное, тихое благополучие. Ему свойственна мягкость, медлительность, лень, тусклость существования. Его трудно рассмешить и опечалить. При больших неприятностях остается спокойным. Он ненаходчив, с трудом переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке. При этом он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Трудно сходится с новыми людьми. Интроверт.

Меланхолик – человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Незначительный повод может вызвать у него слезы, чрезмерно обидчив. Мимика и движения невыразительны, голос тихий. Обычно неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Легко отвлекается. Интроверты.

Практическая работа №4. Определение акцентуации характера

Опросник Шмишека. Акцентуации характера

- 1 Ответьте на вопросы опросника, проведите обработку результатов.
- 2 Что значит «нормальный характер», «акцентуированный характер», какой может быть степень выраженности акцентуации, как это влияет на поведение человека?

Опросник Шмишека. Акцентуации характера

Вам будет предложено несколько вопросов об особенностях вашего поведения в различных условиях и ситуациях. Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответов хороших или плохих. Мы заинтересованы в правдивых ответах. Содержание отдельных вопросов не анализируется, важен только итоговый результат. На вопросы следует отвечать

поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Работайте быстро, не тратьте слишком много времени на обдумывание ответа – наиболее интересна ваша первая реакция. На вопрос можно ответить «да» или «нет». Выбранный вами ответ на каждый вопрос следует отметить в бланке для ответов. Не пропускайте какого-либо вопроса. Начинайте!

Текст опросника

- 1 Ваше настроение, как правило, бывает ясным, неомраченным?
- 2 Восприимчивы ли вы к оскорблениям, обидам?
- 3 Легко ли вы плачете?
- 4 Возникает ли у вас по окончании какой-либо работы сомнения в качестве ее исполнения и прибегаете ли вы к проверке, правильно ли все было сделано?
- 5 Были ли вы в детстве таким же смелым, как ваши сверстники?
- 6 Часто ли у вас бывают резкие смены настроения (только что парили в облаках от счастья, и вдруг становится очень грустно)?
- 7 Бываете ли вы обычно во время веселья в центре внимания?
- 8 Бывают ли у вас дни, когда вы без особых причин ворчливы и раздражительны и все считают, что вас лучше не трогать?
- 9 Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
- 10 Вы человек серьезный?
- 11 Способны ли вы на время так сильно увлечься чем-нибудь, что все остальное перестает быть значимым для вас?
- 12 Предприимчивы ли вы?
- 13 Быстро ли вы забываете обиды и оскорбления?
- 14 Мягкосердечны ли вы?
- 15 Когда вы бросаете письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, опустилось оно туда или нет?
- 16 Требуется ли ваше честолюбие того, чтобы в работе (учебе) вы были одним из первых?
- 17 Боялись ли вы в детские годы грозы и собак?
- 18 Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
- 19 Есть ли среди ваших знакомых люди, которые считают вас педантичным?
- 20 Очень ли зависит ваше настроение от внешних обстоятельств и событий?

- 21 Любят ли вас ваши знакомые?
- 22 Часто ли вы находитесь во власти сильных внутренних порывов и побуждений?
- 23 Ваше настроение обычно несколько подавлено?
- 24 Случалось вам рыдать, переживая тяжелое нервное потрясение?
- 25 Трудно ли вам долго сидеть на одном месте?
- 26 Отстаиваете ли вы свои интересы, когда по отношению к вам допускается несправедливость?
- 27 Хвастаетесь ли вы иногда?
- 28 Смогли ли бы вы в случае надобности зарезать домашнее животное или птицу?
- 29 Раздражает ли вас, если штора или скатерть висит неровно, стараетесь ли вы это поправить?
- 30 Боялись ли вы в детстве оставаться дома один?
- 31 Часто ли портится ваше настроение без видимых причин?
- 32 Случалось ли вам быть одним из лучших в вашей профессиональной или учебной деятельности?
- 33 Легко ли вы впадаете в гнев?
- 34 Способны ли вы быть шаловливо-веселым?
- 35 Бывают ли у вас состояния, когда вы переполнены счастьем?
- 36 Смогли бы вы играть роль конферансье в веселых представлениях?
- 37 Лгали вы когда-нибудь в своей жизни?
- 38 Говорите ли вы людям свое мнение о них прямо в глаза?
- 39 Можете ли вы спокойно смотреть на кровь?
- 40 Нравится ли вам работа, когда только вы один ответственны за нее?
- 41 Заступаетесь ли вы за людей, по отношению к которым допущена несправедливость?
- 42 Беспокоит ли вас необходимость спуститься в темный погреб, войти в пустую, темную комнату?
- 43 Предпочитаете ли вы деятельность, которую нужно выполнять долго и точно, той, которая не требует большой кропотливости и делается быстро?
- 44 Вы очень общительный человек?
- 45 Охотно ли вы в школе декламировали стихи?
- 46 Сбегали ли вы в детстве из дому?

- 47 Обычно вы без колебаний уступаете место в автобусе престарелым пассажирам?
- 48 Часто ли вам жизнь кажется тяжелой?
- 49 Случалось ли вам так расстраиваться из-за какого-нибудь конфликта, что после этого вы чувствовали себя не в состоянии пойти на работу?
- 50 Можно ли сказать, что при неудаче вы сохраняете чувство юмора?
- 51 Стараетесь ли вы помириться, если кого-нибудь обидели?
- 52 Предпринимаете ли вы первым шаги к примирению?
- 53 Очень ли вы любите животных?
- 54 Случалось ли вам, уходя из дома, возвратиться, чтобы проверить: не произошло ли чего-нибудь?
- 55 Беспokoили ли вас когда-нибудь мысли, что с вами или с вашими родственниками должно что-либо случиться?
- 56 Существенно ли зависит ваше настроение от погоды?
- 57 Трудно ли вам выступать перед большой аудиторией?
- 58 Можете ли вы, рассердясь на кого-либо, пустить в ход руки?
- 59 Очень ли вы любите веселиться?
- 60 Вы всегда говорите то, что думаете?
- 61 Можете ли вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?
- 62 Привлекает ли вас роль организатора в каком-нибудь деле?
- 63 Упорствуете ли вы на пути к достижению цели, если встречается какое-либо препятствие?
- 64 Чувствовали ли вы когда-нибудь удовлетворение при неудачах людей, которые вам неприятны?
- 65 Может ли трагический фильм взволновать вас так, что у вас на глазах выступят слезы?
- 66 Часто ли вам мешают уснуть мысли о проблемах прошлого или о будущем дне?
- 67 Свойственно ли было вам в школьные годы подсказывать или давать списывать товарищам?
- 68 Смогли бы вы пройти в темноте один через кладбище?
- 69 Вернули бы Вы, не раздумывая, лишние деньги в кассу, если бы обнаружили, что получили их слишком много?
- 70 Большое ли значение вы придаете тому, что каждая вещь в вашем доме должна находиться на своем месте?

- 71 Случается ли вам, что, ложась спать в отличном настроении, следующим утром вы встаете в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?
- 72 Легко ли вы приспосабливаетесь к новой ситуации?
- 73 Часто ли у вас бывают головокружения?
- 74 Часто ли вы смеетесь?
- 75 Сможете ли вы относиться к человеку, о котором вы плохого мнения, так приветливо, что никто не догадается о вашем действительном отношении к нему?
- 76 Вы человек живой и подвижный?
- 77 Сильно ли вы страдаете, когда совершается несправедливость?
- 78 Вы страстный любитель природы?
- 79 Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, закрыты ли краны, погашен ли везде свет, заперты ли двери?
- 80 Пугливы ли вы?
- 81 Может ли принятие алкоголя изменить ваше настроение?
- 82 Охотно ли вы принимаете участие в кружках художественной самодеятельности?
- 83 Тянет ли вас иногда уехать далеко от дома?
- 84 Смотрите ли вы на будущее немного пессимистично?
- 85 Бывают ли у вас переходы от веселого настроения к тоскливому?
- 86 Можете ли вы развлекать общество, быть душой компании?
- 87 Долго ли вы храните чувство гнева, досады?
- 88 Переживаете ли вы длительное время горести других людей?
- 89 Всегда ли вы соглашаетесь с замечаниями в свой адрес, правильность которых сознаете?
- 90 Могли бы вы в школьные годы переписать из-за помарок страницу в тетради?
- 91 Вы по отношению к людям больше осторожны и недоверчивы, чем доверчивы?
- 92 Часто ли у вас бывают страшные сновидения?
- 93 Бывают ли у вас иногда такие навязчивые мысли, что если вы стоите на перроне, то можете против своей воли броситься под приближающийся поезд или можете кинуться из окна верхнего этажа большого дома?
- 94 Становитесь ли вы веселее в обществе веселых людей?

- 95 Вы - человек, который не думает о сложных проблемах, а если и занимается ими, то недолго.
- 96 Совершаете ли вы под влиянием алкоголя внезапные импульсивные поступки?
- 97 В беседах вы больше молчите, чем говорите?
- 98 Могли бы вы, изображая кого-нибудь, так увлечься, чтобы на время забыть, какой вы на самом деле?

Обработка результатов.

Количество совпадающих с ключом ответов умножается на значение коэффициента соответствующего типа акцентуации; если полученная величина превышает 18, то это свидетельствует о выраженности данного типа акцентуации.

- 1 Гипертимность: + 1, 12, 25, 36, 50, 61, 75, 85; - нет, сумму ответов умножить на 3.
- 2 Дистимичность: + 10, 23, 48, 83, 96; - 34, 58, 73, сумму ответов умножить на 3.
- 3 Циклотимность: + 6, 20, 31, 44, 55, 70, 80, 93; - нет, сумму ответов умножить на 3.
- 4 Эмоциональность: + 3, 14, 52, 64, 77, 87; - 28, 39, сумму ответов умножить на 3.
- 5 Демонстративность: + 7, 21, 24, 32, 45, 49, 71, 74, 81, 94, 97; - 56, сумму ответов умножить на 2.
- 6 Застревание: + 2, 16, 26, 38, 41, 62, 76, 86, 90; - 13, 51; сумму ответов умножить на 2.
- 7 Педантичность: +4, 15, 19, 29, 43, 53, 65, 69, 78, 89, 92; - 40; сумму ответов умножить на 2.
- 8 Тревожность: + 17, 30, 42, 54, 79, 91; - 5, 67; сумму ответов умножить на 3.
- 9 Возбудимость: + 8, 22, 33, 46, 57, 72, 82, 95; - нет; сумму ответов умножить на 3.
- 10 Экзальтированность: + 11, 35, 60, 84; - нет; сумму ответов умножить на 6.
- 11 Ложь: + 9, 47, 59, 68, 83; - 18, 27, 37, 63; сумму ответов умножить на 1.

Признаком акцентуации является показатель свыше 18 баллов.

Типы акцентуаций

1 Демонстративный тип

Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, к авантюризму, артистизму, позерству. Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка сильно далека от объективности. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению, он может полностью забыть то, о чем не желает знать. Это расковывает его во лжи. Обычно лжет с невинным лицом, поскольку то, о чем он говорит, в данный момент для него является правдой; по-видимому, внутренне он не осознает свою ложь или же осознает очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

2 Застревающий тип

Его характеризует умеренная общительность, занудство, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен легко отходить от обид. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Само-

надеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике.

3 Педантичный тип

Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, тяжестью на подъем, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя к окружающим много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

4 Возбудимый тип

Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны

для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

5 Гипертимический тип

Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к чревоугодию и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и вместе с тем деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

6 Дистимический тип

Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможенны, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит, и готовы им подчиниться, обострено чувство справедливости, а также замедлено мышление.

7 Тревожный тип

Людам данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности. Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстаивать правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащитности нередко служат козлами отпущения, мишенями для шуток,

8 Экзальтированный тип

Яркая черта этого типа — способность восторгаться, восхищаться, а также улыбчивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние — от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.

9 Эмотивный тип

Этот тип родствен экзальтированному, но проявления его не столь бурны. Для них характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная их черта — гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, они радуются чужим успехам. Впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, сцена насилия может вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не выплескивая их наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

10 Циклотимический тип

Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Им свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них картины гипертимии: жажду деятельности, повышенную говорливость; печальные — подавленность, замедленность реакций и мышления. Так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми.

В подростковом возрасте можно обнаружить два варианта циклотимической акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. Типичные циклоиды в детстве обычно производят впечатление гипертимных, но затем проявляется вялость, упадок сил, то, что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие, они становятся вялыми домоседами, наблюдается падение аппетита, бессонница или, наоборот, сонливость. На замечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая при этом в уныние, глубокую депрессию, не исключены суицидальные попытки. Учатся неровно, случившиеся упущения наверстывают с трудом, порождают в себе отвращение к занятиям. У лабильных циклоидов фазы смены настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов. В период подъема выражены желания иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА

Вопросы для обсуждения:

- 1 Понятие об эмоциях и чувствах.
- 2 Основные направления развития представлений об эмоциях.
- 3 Экспериментальное исследование эмоций.
- 4 Виды эмоций. Функции эмоций.
- 5 Понятие о воле.
- 6 Воля и волевые процессы. Воля как высший уровень регуляции.
- 7 Волевые процессы и их изучение.

Задания для усвоения теоретического материала

1 Укажите, что в данном случае относится к эмоциям, а что к чувствам: злость, страх, любовь, ненависть, зависть, восторг, ужас, радость, удовольствие, гнев, ярость, горе, страдание, удивление, интерес, возбуждение, отвращение стыд, тревога.

2 Состоянию пониженной психической активности соответствуют такие отрицательные эмоции, как... а) неудовлетворенность, б) грусть, в) печаль, г) тоска, д) все ответы верны, е) все ответы неверны.

3 Укажите основные признаки волевого акта:

а) приложение усилий, б) принятие решений, в) реализация решений; г) все ответы верны; д) все ответы неверны.

4 Переведите на язык современной научной психологии следующие афоризмы:

А Чтобы дойти до цели, надо прежде всего идти (Бальзак).

Б В жизни нужно стремиться обогнать не других, а самого себя (Бэбб-скок).

В Великие умы ставят перед собой цели, другие следуют своим желаниям (Ирвинг).

Г У кого нет цели, тот не находит радости ни в каком занятии (Д. Леопарди).

Д Целеустремленный человек находит средства, а когда не может найти, создает их (Цицерон).

Е Тот, кого привели к цели, не имеет права считать, что он достиг её (Эбнер-Эшенбах).

Ж Серьезное стремление к какой-либо цели – поистине половина успеха в ее достижении (В. Гумбольдт).

И Единственной преградой осуществлению наших планов на завтра могут быть наши сегодняшние сомнения (Ф. Рузельт).

Практическая работа №5. Исследование особенностей эмоционально-волевой сферы

Задание 1

1 Ответьте на вопросы опросника, проведите обработку результатов.

2 Ответьте на вопросы: чем отличается личностная тревожность от ситуативной? Как можно охарактеризовать тревожного человека?

Исследование тревожности (Методика Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина)

Процедура исследования

Исследование уровня тревожности в данный момент, то есть реактивной тревожности и личностной как устойчивой характеристики человека, можно проводить методом самооценки как индивидуально, так и в группе. Исследователь раздает каждому участнику бланк со шкалами самооценки и предлагает ответить на вопросы согласно инструкциям, помещенным на каждой стороне бланка (таблица 4, 5). Он также напоминает, что отвечать нужно самостоятельно, и в ходе их работы следит за выполнением данного требования. Если у кого-то возникают вопросы, то можно еще раз обратить внимание на инструкцию и указать, что на каждый вопрос возможны четыре варианта ответа, различающиеся по степени интенсивности проявления указанного в вопросе состояния.

Таблица 4 – Бланк ответов (лицевая сторона)

РТ – реактивная тревожность

Фамилия, имя, отчество		Дата			
Инструкция:					
	«Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и подчеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет»	Нет, это не так	Пожалуйста, так	Верно	Совершенно верно
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 испытываю сожаление	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 чувствую себя отдохнувшим	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, напряженности	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

Таблица 5 – Бланк ответов (оборотная сторона)

ЛТ – личностная тревожность

Инструкция:					
	«Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как <i>Вы себя чувствуете обычно</i> . Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет»	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен, собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов

Задачей обработки результатов является получение показателей реактивной и личностной тревожности.

Показатель реактивной тревожности (РТ) высчитывают по формуле:

$$РТ = S1 - S2 + 35 , \text{ где}$$

S1 – сумма зачеркнутых испытуемым цифр по пунктам шкалы: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; **S2** – сумма остальных зачеркнутых цифр на лицевой стороне бланка, т.е. пунктов: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Показатель личностной тревожности (ЛТ) определяется по аналогичной формуле:

$$РТ = S3 - S4 + 35 , \text{ где}$$

S3 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; **S4** – сумма остальных зачеркнутых цифр на оборотной стороне бланка, т.е. цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Анализ результатов

Реактивная, или ситуативная, тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Если она велика, то у человека нарушается внимание, а иногда и тонкая координация движений.

Личностная тревожность – это устойчивое состояние. Она характеризует склонность человека воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо связана с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и нервными срывами и с психосоматическими заболеваниями. Потому сообщать результаты этого исследования при посторонних запрещено, а сам участник исследования должен узнать об уровне тревожности в как можно более корректной форме. При этом важно в беседе подчеркнуть, что тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный для каждого человека уровень «полезной тревоги».

Оценить уровень тревоги с помощью показателей реактивной и личностной тревожности можно следующим образом: – до 30 – низкая тре-

возможность; – 31-45 – умеренная тревожность; – 46 и более – высокая тревожность.

Тревожность у студентов вузов – достаточно распространенное явление. Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности могут означать, что у человека появляется тревожность в ситуациях оценки его компетенции. В этом случае нужно пересмотреть значимость данной ситуации и найти для себя обоснования, уменьшающие ее субъективную значимость. Кроме того, следует перенести свое внимание и акцентироваться на осмыслении деятельности. Одним из направлений в составлении рекомендации для данного случая может стать поиск упражнений по саморегуляции, создание психологической поддержки для формирования чувства уверенности в успехе.

В отличие от высокой тревожности низкая, наоборот, требует внимания к мотивам деятельности и повышенного чувства ответственности. В редких случаях тревожность в показателях теста может скрывать за собой защитный психологический механизм.

Задание 2

1 Ответьте на вопросы опросника, проведите обработку результатов.

2 Относится ли импульсивность к волевым качествам? Охарактеризуйте волевые качества: целеустремленность и настойчивость.

Исследование импульсивности (тест-опросник В.А. Лосенкова)

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».

Опросник

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 обстоятельствам 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.

Обработка результатов

В процессе обработки результатов подсчитывают величину показателя импульсивности «Пи». Он представляет собой сумму баллов, набранную по шкалам всего тест-опросника.

В данном тест-опроснике четырехбалльная шкала ответов.

Для вопросов 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер ответа соответствует количеству баллов, то есть 1, 2, 3 или 4.

Для вопросов 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 баллы подсчитываются в обратном порядке, то есть ответу 1 соответствует балл 4; ответу 2 – 3, ответу 3 – 2 и ответ 1 равен 4 баллам.

Таким образом, показатель импульсивности может варьировать у разных людей от 20 до 80 баллов.

Анализ результатов

Импульсивность – это черта, противоположная волевым качествам целеустремленности и настойчивости. Чем больше величина показателя импульсивности «Пи», тем больше импульсивности.

Уровень импульсивности может быть охарактеризован как высокий, средний и низкий.

Если величина «Пи» находится в пределах 66-80, то импульсивность высокого уровня, то есть выражена сильно; если его величина от 35 до 65, то уровень ее средний, импульсивность умеренная, а если 34 и менее, то импульсивность низкого уровня. Высокий 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, целенаправлены, 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.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

ОЩУЩЕНИЕ И ВОСПРИЯТИЕ

Вопросы для обсуждения:

1 Понятие об ощущениях.

- 2 Виды ощущений.
- 3 Основные свойства и характеристики ощущений.
- 4 Сенсорная адаптация и взаимодействие ощущений.
- 5 Характеристика основных видов ощущений.
- 6 Понятие о восприятии.
- 7 Общие свойства восприятия: предметность, целостность, структурность, константность, осмысленность, апперцепция.
- 8 Виды восприятия. Индивидуальные различия в восприятии и его развитие.

Задания для усвоения теоретического материала

Выберите правильный ответ из предложенных вариантов:

- 1 Ощущение как психофизиологический процесс начинается с...
а) физического процесса; б) физиологического процесса; в) психического процесса; г) все ответы верны; д) все ответы неверны.
- 2 К экстероцептивным ощущениям относятся... а) зрительные ощущения; б) ощущения вибрации; в) органические ощущения; г) ощущение боли; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.
- 3 Минимальная величина раздражителя, вызывающего ощущение, называется... а) верхним абсолютным порогом; б) разностным порогом; в) нижним порогом; г) интенсивностью ощущения; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.
- 4 Наше восприятие мира связано с... а) культурой, к которой мы принадлежим; б) практикой; в) опытом; г) все ответы верны; д) все ответы неверны.
- 5 Одним из важных свойств восприятия является... а) предметность; б) абстрактность; в) конформность; г) иерархичность; г) все ответы верны; д) все ответы неверны.
- 6 Самой древней формой восприятие является ... а) зрительное; б) осязательное; в) слуховое; г) обонятельное; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

Практическая работа №6. Исследование особенностей ощущения и восприятия

ОЩУЩЕНИЕ

Определение ведущей модальности ощущений (сенсорного типа) методом контент-анализа.

Контент-анализ – метод выявления и оценки специфических характеристик текста, в котором в соответствии с целями исследования выделяются определенные смысловые единицы содержания и производится их систематический подсчет. Цель настоящего контент-анализа – выявить ведущую модальность ощущений у конкретного испытуемого. В качестве единиц анализа выступают сенсоопорные слова и выражения.

Для получения текста следует произвести три опыта. Результаты представьте в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты опытов по определению ведущей модальности ощущений

Сенсорноопределенные слова и выражения	Сенсорный тип		
	визуал	аудиал	кинестетик

Опыт №1. Виртуальная прогулка в лесу

Представьте себе, чтобы вы гуляете в летнем сосновом лесу. Постарайтесь мысленно увидеть окружающий вас мир, услышать его звуки, ощутить прикосновения, запахи и вкусы.

Обработка материала производится по указанной выше форме.

Опыт №2. Игра перевоплощение

Каждый выбирает предмет домашнего обихода, в который он хотел бы переселиться. Предмет обладает качествами, которые присущи выбирающему, которые он ценит в себе. Нужно составить короткий рассказ с описанием выбранного предмета.

Обработка материала производится по указанной выше форме.

Опыт №3. Методика незаконченных предложений

Закончите предложения, выразив в них желание, испытать какие-либо ощущения, или новые, или уже пережитые ранее. Иначе говоря, увидеть, услышать, ощутить, почувствовать то, что хотели.

1. Я хотел (а) бы увидеть..., услышать..., почувствовать...

Обработка материала производится по указанной выше форме.

По итогам трех опытов делаем вывод о ведущем сенсорном типе.

Справочная информация

Визуалы

Как следует из названия, визуалы получают большую часть информации из внешнего мира благодаря зрению. Для них внешний вид и образ важнее всего, поэтому они всегда одеты с иголки, на их рабочем месте идеальный порядок, причем эти качества проявляются даже в младшем школьном возрасте. Визуалы всегда знают и помнят, кто и во что был одет два года назад на встрече выпускников, а прослушиванию музыки и радиопрограмм они предпочитают телевизор.

В работе и планировании семейных дел они предпочитают использовать схемы, списки и графики, так как они лучше запоминают то, что видно наглядно. Разговаривают визуалы быстро, громко и четко, им свойственны выразительные жесты, среди которых наиболее часто встречается вскидывание рук. При общении они всегда соблюдают дистанцию, так как это помогает им лучше видеть собеседника, и не любят, когда их касаются. Визуалы всегда держат спину ровно, голова немного приподнята и смотрит прямо, из-за чего иногда кажется, что они надменны. Им свойственна решительность как в действиях, так и в словах, но эти поступки чаще всего необдуманны.

Их легко определить, потому что при разговоре они наиболее часто употребляют слова, которые связаны со зрительным восприятием (увидел, вижу, посмотрел, выглядит так, устроить сцену).

Если вы хотите наладить контакт с визуалом, то держитесь от него на расстоянии, не затрагивайте его пространство, смотрите ему в глаза и не забывайте опрятно одеваться.

Кинестетик

Кинестетик предпочитает прикосновение. Для них важнее всего ощущение комфорта, поэтому они никогда не отказываются от любимой изношенной вещи. Кинестетики отдают предпочтение фактуре, а не форме, стараются окружить себя чем-то теплым, мягким, гладким, бархатным. Занятия спортом или йогой для них зачастую необходимы как воздух, по крайней мере, они должны постоянно двигаться и вести активную жизнь. Еще с первых дней появления на свет кинестетики двигаются больше остальных малышей, интересуются окружающим миром и стараются все попробовать на вкус и на ощупь.

Речь их ритмична, но медленна. Чаще всего они употребляют слова, связанные с чувствами: горячий, холодный, мягкий, чувствую, ощущаю. Кинестетикам нужно время даже для решения элементарной задачи, поэтому давить на них не стоит. Жестикуляция не активная, спокойная, в основном в нижней части туловища. При общении стараются невольно дотронуться до собеседника.

Аудиалы

Аудиалы обожают музыку, так как основную долю информации из окружающей среды они воспринимают с помощью слуха. При общении они воспринимают не смысл фразы, а то, как именно она была произнесена, с каким ритмом, темпом, на какое слово пришлось ударение. Иногда они много разговаривают, так как им очень нравится свой голос, который зачастую оказывается красивым и мелодичным. Для аудиалов важнее всего гармония звуков, поэтому любой диссонанс в виде скрипа ветки по стеклу или проехавшего грузовика может довести их до нервного срыва. В шумной комнате сразу теряются и не могут сосредоточиться.

Словарный запас аудиалов чрезвычайно богат, они могут поддерживать практически любой разговор, употребляют слова, которые свойственны всем трем типам восприятия. Дети-аудиалы всегда начинают говорить раньше остальных.

Лучшим средством общения они считают телефон, поэтому очень часто сидят в позе, как будто держат трубку возле уха. При общении с аудиалами стоит учитывать, что лучше всего они запоминают и усваивают информацию, которая была произнесена, а не то, чтобы постигнуть смысл

написанного текста или схемы им нужно время. Для того чтобы лучше запомнить, тихонько проговаривают фразу в слух.

ВОСПРИЯТИЕ

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 7):

Таблица 7 - Протокол исследования восприятия коротких промежутков времени

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

Обработка результатов

Точность оценки времени определяется для каждого опыта отдельно по формуле:

$$K_T = A/C * 100\%,$$

где K_T - коэффициент точности оценки времени;

A - фактический временной интервал, прошедший с момента начала оценки испытуемым заданного отрезка времени;

C - 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, советуем 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 они, занимаясь другим делом, его недооценивают. 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.

Исследование познавательного контроля при восприятии

Цель исследования: определить свойства познавательного контроля при его влиянии на процесс зрительного восприятия.

Материал и оборудование: три таблицы, каждая размером в стандартный лист бумаги. На первой таблице четко написаны слова, обозначающие названия четырех основных цветов: красный, синий, зеленый, желтый. На второй таблице нарисованы разноцветные звездочки тех же основных цветов. На третьей – написаны названия цветов, но чернилами, которыми эти названия написаны, не соответствуют названию цвета. Слово «красный» написано желтыми чернилами, слово «синий» – зелеными и т.п. В оборудование входит секундомер.

Процедура исследования

Исследование состоит из трех опытов, перед каждым из которых испытуемому дается соответствующая инструкция.

Опыт №1

Перед началом опыта испытуемому дают такую *инструкцию*: «Как можно быстрее прочитайте слова на таблице, которая Вам будет предъявлена. Время чтения слов контролируется по секундомеру. Если все понятно и нет вопросов, приготовьтесь читать слова. Начали!»

После команды «Начали!» экспериментатор предъявляет первую таблицу и фиксирует время чтения слов испытуемым (таблица 8).

Таблица 8 – Опыт №1

Красный	Синий
Желтый	Зеленый


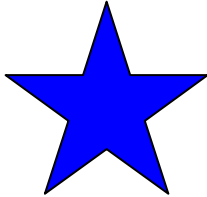

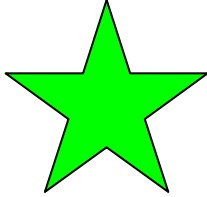
Опыт №2

Второй опыт проводят непосредственно после окончания первого.

Инструкция испытуемому ко второму опыту: «Вам будет предъявлена таблица с изображением звездочек. Как можно быстрее назовите цвет этих звездочек. Приготовьтесь. Начали!» (таблица 9).

Время ответа испытуемого экспериментатор фиксирует так же, как и в первом опыте.

Таблица 9 – Опыт №2

Опыт №3

Третий опыт проводят сразу после второго опыта. *Инструкция испытуемому к третьему опыту.* «Вам будет предъявлена таблица с написанными на ней словами-названиями. Как можно быстрее назовите цвет чернил, которыми написаны эти слова. Если все понятно, приготовьтесь. Начали!» (таблица 10).

Вслед за инструкцией испытуемому показывают третью таблицу и фиксируют время, за которое он успевает назвать цвет чернил, которыми написаны эти слова.

Таблица 10 – Опыт №3

Красный	Синий
Желтый	Зеленый

Обработка результатов

Результатами данного исследования являются показатели времени выполнения испытуемым заданий каждого опыта: T1, T2 и T3.

Для определения влияния познавательного контроля на зрительное восприятие нужно высчитать величину показателя интерференции по формуле:

$$П = T3 - T2,$$

где T3 и T2 – показатели времени выполнения заданий соответствующих опытов.

Анализ результатов

Познавательный контроль при зрительном восприятии составляет условие выполнения задач наблюдения. Его функционирование делает восприятие произвольным и приближает перцептивные процессы к мыслительным.

Познавательный контроль, актуализирующийся в данном исследовании, необходим для преодоления интерференции зрительного восприятия первого опыта, в котором испытуемый читал слова, и второго опыта, в котором он называл цвет звездочек. Чем больше разница времени выполнения испытуемым третьего и второго опытов (П), тем больше интерференция. Следовательно, тем больше выражена узость, ригидность познавательного контроля при восприятии. Наоборот, чем ближе показатель «П» к нулю, тем гибче влияние познавательного контроля.

Величина показателя познавательного контроля зависит от времени выполнения опытов. Если испытуемый не был в состоянии готовности по команде «Начали!» выполнять задание второго опыта по инструкции, то показатель «П» может быть близким к нулю, в случае такой готовности в третьем опыте. Наконец, если П оказывается со знаком минус, то есть время третьей серии (Т3) меньше времени выполнения второго опыта (Т2), это означает, что испытуемый не придерживался указаний экспериментатора называть цвет звездочек «как можно быстрее». В этом случае исследование нужно повторить.

Дополнительным способом, позволяющим установить причину «отклонения» показателя в минусовую сторону, может стать сравнение времени выполнения испытуемым первого и второго опытов.

Показатель интерференции, то есть влияния, отражает независимость речевой функции и зрительного восприятия. При обнаружении ригидности нужно исследовать свойства мышления и разработать комплекс развивающих упражнений, позволяющих изменить когнитивный стиль личности.

ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ

Вопросы для обсуждения:

- 1 Определение и общая характеристика памяти.
- 2 Основные виды памяти.
- 3 Основные процессы и механизмы памяти.
- 4 Понятие о внимании. Виды внимания.
- 5 Основные характеристики свойств внимания.

Задания для усвоения теоретического материала

1 Сосредоточенность сознания на каком-либо предмете, явлении, переживании обеспечивает...а) восприятие; б) внимание; в) рефлексия; г) узнавание; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

2 Внимание выполняет функцию...а) активизацию нужных психофизиологических процессов; б) целенаправленного организованного отбора поступающей информации; в) обеспечение длительности сосредоточения на объекте; г) фокусированность сознания на необходимых элементах действительности; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

3 Ориентировочный рефлекс рассматривается как объективный, врожденный признак...а) непроизвольного внимания; б) произвольного внимания; в) слепопроизвольного внимания; г) все ответы верны; д) все ответы неверны.

4 Об уровне готовности ребенка к школе свидетельствует развитие такой характеристики произвольного внимания, как...а) умение слушать; б) умение понимать и точно выполнять указания взрослого; в) умение действовать в соответствии с правилом; г) все ответы верны; д) все ответы неверны.

5 Анализируя следующие высказывания, объясните взаимосвязь памяти и других психически функций.

- 1) народная мудрость гласит: пустая голова не думает;
- 2) богатство памяти – это мера освоения материальной и духовной реальности;
- 3) хорошая память – основа обучения;
- 4) чем человек умней, тем лучше его память;
- 5) богатый запас слов – показатель хорошей памяти и хорошего ума;
- 6) если человек утрачивает память, он теряет ум;
- 7) без памяти человек перестает быть личностью.

Практическая работа №7. Исследование особенностей памяти и внимания

ПАМЯТЬ

Для изучения некоторых особенностей запоминания предлагаются методики исследования объема кратковременной памяти, продуктивности опосредованного запоминания и установления преобладающего типа памяти.

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 (таблица 11).

Таблица 11 – Наборы рядов чисел

Первый набор 5241 96023 254061 7842389 34682538 598374623 6723845207	Второй набор 7106 89934 856086 5201570 82744525 715843413 1524836897
Третий набор 1372 64805 725318 0759438 52186355 132697843 3844528716	Четвертый набор 7106 89934 856086 5201570 82744525 715843413 1524836897

Элементы ряда предъявляются с интервалом 1с. 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.

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:

$$P_k = A + C/n,$$

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 уровней объема кратковременного запоминания (таблица 12):

Таблица 12 – Уровни 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 непринятием инструкции.

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

Задание 2

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 которой испытуемому в письменном виде 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, так же 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 воспроизвести вспомнившиеся понятия. 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 прочитаны 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 13:

Таблица 13 – Сводная таблица

Слова, воспроизведенные	Опыт 1	Опыт 2
правильно		
неправильно		

Анализ результатов

Сопоставляя результаты обоих 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 средств 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 развитом мышлении испытуемого. Можно выделить в этой связи типологию 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, антропоморфизированные объекты 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 воспроизведениям.

Задание 3

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 предъявления по-разному слов. Исследование состоит из четырех опытов. В первом 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.

Чтобы не было перегрузки при определении памяти, для каждого опыта достаточно подготовить ряд из 10 слов.

Опыт №1

Экспериментатор четко с интервалом 3 секунды 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 секунд дается команда «Пишите!»

Опыт №2

Второй опыт можно проводить после 5–минутного 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 секунды.

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 слога до сигнала «Пишите!» пауза длится 10 секунд.

Опыт №3

Третий опыт, аналогично второму, проводят после 5–минутного перерыва.

Испытуемому предлагается слушать слова и прописывать их ручкой в воздухе, чтобы обеспечить моторную форму восприятия материала. Интервал между читаемыми словами 3 секунды, 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 запоминайте. 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 10 секунд.

Опыт №4

Спустя 10 минут 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 секунд.

Обработка результатов

Показателем объема памяти в этих опытах является количество правильно воспроизведенных слов. Данные заносятся в таблицу 14.

Таблица 14 – Определение типа памяти

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, значит, 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.

ВНИМАНИЕ

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, тогда “Начали!”»

Тестовый бланк выглядит следующим образом (таблица 15):

Таблица 15 – Тестовый бланк

Испытуемый:
Экспериментатор:
Тест
бсолнцевтргоцрайонзгучновостяхэыгчафактуекэкзаментроч ягшгцпроку- роргцрсеабестеорияентсджзбьамхоккейтронцыуршро фшуйгзхтелевизор- болджшзхюэлгшьбпамятьшогхеюжиидрошлптсл хэнздвосприятиейцу- кендшизхьвафыапролдблюбовьябфырплослдкн есласпектаклячсимть- баюжюерадостьювуфцпэждлорпнародшмвть лижьхэгнеекуыфйшрепор- тажзждорлафывюэфбьдьконкурсзжшнапт йфячыщувскапрличностьэхжэе- юдшшгложэпрплаваниедтлжквваы эзбьтрлшшжнпркывкомедияшлджкуй- фотчаяниейфрячатлджэтьбюн хтьфтасенлабораториягшдшнруцгр- шщтлроснованиезшэрэмитдт нтаопрукгвмстрпсихиатриябплмстчьфяомт- зацэьантзахтдкнноп

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 оценок, в которой баллы начисляют в зависимости от затраченного на поиск слов времени. За каждое пропущенное слово снижается по одному баллу (таблица 16).

Таблица 16 – Шкала оценок уровня избирательности внимания

Время (в 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.

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 тест с изображенными на нем 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 кружок – ничего не ставьте и в ромб – точку. Знаки расставляйте подряд построчно. Время на работу отпущено 60 секунд. По моему сигналу “Стоп!” расставлять знаки прекратите».

Бланк с геометрическими фигурами теста Пьерона-Рузера имеет следующий вид (рисунок 6).

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.

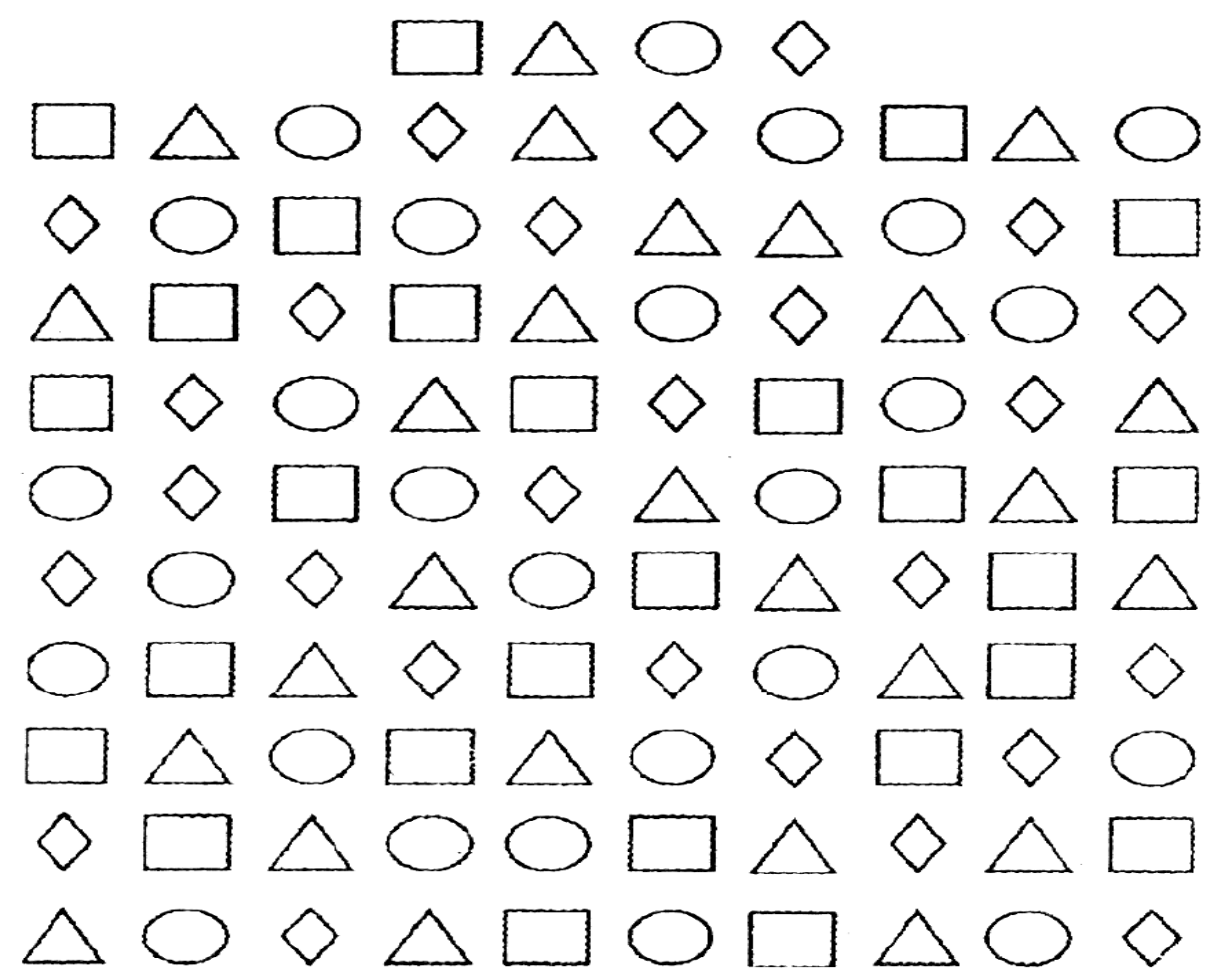


Рисунок 6 – Бланк с геометрическими фигурами теста Пьерона-Рузера

Обработка и анализ результатов

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

Уровень концентрации внимания определяют по таблице 17.

Таблица 17 – Определение уровня концентрации внимания

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 1-2, то ранг снижается на единицу, если 3-4 – на два ранга концентрация внимания считается хуже, а если ошибок больше 4, то на три ранга.

При анализе результатов необходимо установить причины, их обусловившие. Среди них важное значение имеют установка, готовность испытуемого выполнять инструкцию и обрабатывать фигуры, расставляя в них знаки как можно скорее, или же его ориентация 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.

МЫШЛЕНИЕ И ВООБРАЖЕНИЕ

Вопросы для обсуждения:

- 1 Природа и виды мышления.
- 2 Основные формы мышления.
- 3 Основные виды умственных операций.
- 4 Понятие о воображении.
- 5 Виды воображения.

Задания для усвоения теоретического материала

1 Наиболее распространенное деление стилей мышления – деление на «теоретиков» и «эмпириков». Ниже приведены характеристики тех и других. Определите, где речь идет о «теоретика», а где – об «эмпириках»:

1) их отличает большая наблюдательность, любознательность, виртуозное использование сравнительного анализа;

2) они считают, что открытия определяются яркими вспышками воображения;

3) ценность их в том, что сделанные ими открытия служат исходной информацией для научного прорыва, реализуемого другими;

4) они признают наукой только установление связей между непосредственно измеряемыми величинами;

5) когда в материале есть «белое пятно», они восполняют недостающие детали гипотезой, опирающейся на интуицию.

2 Прокомментируйте приведенные определения мышления и выберите наиболее правильные:

1) мышление – процесс, всегда опирающийся на данные чувственного опыта;

2) мышление – простая цепь ассоциаций, протекающих в сознании;

3) мышление – обобщенное и опосредованное отражение действительности, вид умственной деятельности, заключающийся в познании сущности вещей и явлений, закономерных связей и отношений между ними;

4) мышление – процесс переработки созерцания и отношений в понятия;

5) мышление – процесс переработки информации.

3 Воображение – психический процесс ... а) связанный с мышлением; б) мотивированный потребностями личности; в) имеющий эмоциональную окраску; г) оперирующий образами реальной действительности; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

4 Воображение – это... а) создание новых чувственных образов; б) создание новых мыслительных образов; в) преобразование образов; г) трансформация имеющихся представлений в новые; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

Практическая работа №8. Исследование особенностей воображения и мышления

Исследование индивидуальных особенностей воображения

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

Материал и оборудование: три листка бумаги размером 10х16 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 изображенный на этом листке контур геометрической фигуры, нарисуйте 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 секундам.

По окончании тестирования испытуемого просят дать самоотчет и для этого спрашивают: «Понравилось ли Вам задание? Какие чувства Вы испытывали при ее 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.

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 – это уже 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 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, так же 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.

Анализ результатов

Полученные результаты важно сопоставить с особенностями включенности испытуемого в процесс исследования с его установками. 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 воспользоваться 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 при составлении рекомендаций необходимо установить условия, способствующие преодолению стереотипности, развитию творчества и наметить задачи для тренировки гибкости процесса воображения.

МЫШЛЕНИЕ

Исследование влияния установки на способ решения задач

Цель исследования: определить характер выработки и степень чувствительности испытуемого к установке, особенности фиксации установки и наличие гибкости или ригидности мышления.

Материал и оборудование: 10 листков бумаги для каждого испытуемого, примерный размер листков 10x8 см; ручка для письма и секундомер.

Процедура исследования

Данное исследование можно проводить с одним испытуемым или с группой не более 9 человек. В последнем случае участники исследования должны быть удобно рассажены за столами так, чтобы была обеспечена самостоятельность решения ими задач. Условия каждой задачи экспериментатор записывает на доске или предьявляет на отдельных плакатах.

Инструкция испытуемым: «Вам будут предложены для решения арифметические задачи. Каждую задачу решайте на отдельном листке бумаги. Все действия, которые Вы совершаете в ходе решения задачи, записывайте на этом же листке. Листок с решенной задачей переверните. Перевернутый листок – это знак экспериментатору о том, что Вы данную задачу решили. Время решения задач контролируется и ограничено двумя минутами. По прошествии двух минут экспериментатор скажет: “Стоп! Решение прекратить!” Для решения следующей задачи берите новый листок бумаги».

Арифметические задачи экспериментатор должен предьявлять, строго соблюдая их последовательность.

Задачи

№1 Даны три сосуда объемом – 37, 21 и 3 литра; как отмерить ровно 10 литров воды?

№2 Даны три сосуда объемом – 37, 24 и 2 литра; как отмерить ровно 9 литров воды?

№3 Даны три сосуда объемом – 39, 22 и 2 литра; как отмерить ровно 13 литров воды?

№4 Даны три сосуда объемом – 38, 25 и 2 литра; как отмерить ровно 9 литров воды?

№5 Даны три сосуда объемом – 29, 14 и 2 литра; как отмерить ровно 11 литров воды?

№6 Даны три сосуда объемом – 28, 14 и 2 литра; как отмерить ровно 10 литров воды?

№7 Даны три сосуда объемом – 26, 10 и 3 литра; как отмерить ровно 10 литров воды?

№8 Даны три сосуда объемом – 27, 12 и 3 литра; как отмерить ровно 9 литров воды?

№9 Даны три сосуда объемом – 30, 12 и 3 литра; как отмерить ровно 15 литров воды?

№10 Даны три сосуда объемом – 28, 7 и 5 литров; как отмерить ровно 12 литров воды?

Специфика данного исследования предполагает, что экспериментатор будет следить за временем, потраченным каждым испытуемым на решение каждой задачи, фиксируя его в протоколе, и сможет ненавязчиво проверять запись решения первых пяти задач. В случае необходимости дается индивидуальная подсказка тем, кто первые пять задач затрудняется решать или неверно записывает их решение.

Суть подсказки испытуемым состоит в напоминании о том, что воду можно только доливать и отливать с помощью сосудов. Следовательно, арифметические операции, отражающие действия с водой, – это сложение и вычитание. Если испытуемый пишет скобки, то это означает, что он пользуется иным сосудом, равным по объему числу, полученному в скобках, а это нарушение условий задали. Всех можно предупредить о том, что скобки при записи решения данных задач неправомерны. Также воду нельзя делить и умножать. Все действия состоят в доливании и отливании лишней воды с помощью сосудов указанных объемов.

При решении испытуемыми задач №6–10 подсказывать ничего нельзя, также нежелательно проверять способ их решения. Время решения каждой задачи контролируется экспериментатором по секундомеру в момент перевертывания испытуемым очередного листка с решением предъявлявшейся задач и фиксируется в отдельном протоколе.

Обработка результатов

Обработка результатов производится путем сопоставления способов решения испытуемым экспериментальных задач с возможными способами их решения. На основании этого сопоставления устанавливают характер

выработки установки, чувствительность к установке, особенности ее фиксации и гибкость либо ригидность мышления. Дополнительно можно охарактеризовать скорость мышления. Для этого используют показатель быстроты.

Показатель быстроты, мышления выводится как среднеарифметическое время, затраченное на решение задач. Среднеарифметическое время решения первых пяти задач характеризует скорость выработки установки, а среднеарифметическое время решения последних пяти задач показывает зависимость поиска решения от установки. В последнем случае важно учитывать, решена или нет задача №10.

Характер выработки установки выясняется по тому, как испытуемый решал первые пять задач и с какой скоростью он это делал. Если испытуемый третью, четвертую и пятую задачи решал быстро установленным способом, от большего объема вычитал меньшее и без подсказок, то выработку установки считают оптимальной. Если испытуемому давались подсказки или он менял способы записи решения задачи, а также в случае большой величины показателя быстроты мышления первых пяти задач, то выработка установки была неоптимальной, шла с затруднениями.

Степень чувствительности испытуемого к установке проверяется по способу решения задач №6 и №7. Если эти задачи решены установочным способом, т.е. из большей величины вычиталась меньшая, то степень чувствительности к установке высокая.

Если одна из задач решена установочным способом, а другая – не установочным, то чувствительность к установке средняя. Например, задача №6 помимо установочного способа может быть решена так: $14-2-2=10$, а задача №7 вообще не требует вычисления, т.к. воду можно сразу налить объемом 10 литров.

Если обе задачи решены не установочным способом, то можно констатировать слабую чувствительность испытуемого к установке.

Особенности фиксации установки определяются по способу решения испытуемым задач №8 и №9.

Если обе задачи под номерами 8 и 9 решены установочным способом, то установка фиксированная, а степень ее фиксации высокая.

Если одна из задач решалась установочным способом, а другая – не установочным, то степень фиксированности установки характеризуется как средняя. Например, задача №8 возможно решить так: $12-3=9$, а задачу

№9 легко решить сложением, которое в логике переливания воды с помощью сосудов означает доливание, т.е. $12+3=15$.

Решение обеих задач неустановленным способом свидетельствует об отсутствии фиксации установки. Однако данный вывод будет правочным, если у испытуемого слабая чувствительность к установке. В противном случае фиксация установки слабая.

Когда обе задачи решены неустановочным способом тогда это свидетельство отсутствия фиксации установки. Однако данный вывод будет правомочным, если у испытуемого слабая чувствительность к установке. В противном случае фиксация установки слабая.

Определение ригидности или гибкости мышления производится по результату решения задачи №10. Эта задача имеет одно правильное неустановочное решение: $7+5=12$. Если испытуемый задачу решил, то его мышление – гибкое, независимо от чувствительности или фиксированности установки, поскольку он смог переориентироваться на поиск неустановочного способа решения.

Если последняя задача испытуемым не решена и он продолжал действовать путем вычитания, то его мышление ригидно.

Анализ результатов

После обработки результатов исследования важно проанализировать связи между быстротой мышления как показателем его активности, характером выработки установки, степенью чувствительности к установке, особенностями фиксации и ригидностью либо гибкостью мышления.

Анализируя условия, при которых вырабатывается установка испытуемого, следует обратить внимание на их постоянство, с одной стороны, и количество повторяемости одного и того же способа решения – с другой. То же относится и к особенностям фиксации установки.

В случаях обнаружения ригидности мышления необходимо продумать рекомендации испытуемым для развития его гибкости. Многие задачи решаются несколькими способами, поиск разных способов решения – это уже признак творчества. Можно настроить себя на этот поиск. Хорошо помогает в развитии гибкости тренировка смены представлений и решение специальных творческих задач. Для испытуемых с медленным мыслительным процессом составляются формулы настроя на быстроту работы. Показатели быстроты мышления улучшаются с опытом соревновательного взаимодействия с другими людьми. Однако следует иметь в виду, что

полученные результаты быстроты мышления могут зависеть от самочувствия испытуемого во время эксперимента и от его заинтересованности исследованием.

Исследование аналитичности мышления

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

Материал и оборудование: бланк с 15 рядами чисел, оставленными 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 (таблица 18).

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 минут. Не задерживайтесь долго на одном ряду, если не можете правильно определить закономерность, переходите к следующему ряду, а останется время – 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 листки. Начали!»

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

Таблица 18 – Бланк с числовыми рядами

№/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 8 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

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, хотя оно и правильное, ряд считается нерешенным (таблица 19).

Таблица 19 – 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 – высокая или хорошая; если 8–10 – аналитичность средняя или удовлетворительная; если 7–6 – аналитичность низкая или плохая; если 5 и менее, то аналитичность очень низкая или очень плохая.

Аналитичность является важной характеристикой мышления. В данном случае – 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 человеком разными видами деятельности.

Аналитичность активно развивается в юношеском возрасте, ее формированию способствуют такие предметы, изучаемые в вузах, как логика, высшая математика и др. Поэтому можно сопоставить результаты тестирования с успеваемостью по соответствующим предметам. При интерпретации результатов желательно учитывать особенности темперамента испытуемого, а также навыки работы с числами.

Исследование рефлексивности мышления

Цель исследования: определить уровень сформированности рефлексивности мышления.

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

Процедура исследования

Это исследование лучше проводить с одним испытуемым. Перед его началом испытуемому дается бланк с анаграммами (таблица 20):

Таблица 20 - Анаграммы

1 л б к о	6 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 каждой анаграммы, фиксируя его в протоколе (таблица 21).

Таблица 21 – Протокол исследования

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

Инструкция испытуемому: «Вам будут предложены анаграммы, т.е. 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 решал анаграммы, 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 решения анаграмм можно установить по таблице-ключу. В ней порядок перестановки букв обозначен соответствующей цифрой, означающей номер буквы анаграммы (таблица 22).

Коэффициент сформированности рефлексии определяют путем деления набранных испытуемым баллов на их максимальное количество, в данном случае оно равно 29.

Таблица 22 – Таблица-ключ к решению анаграмм

№/п 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

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 выдвижением значительного количества замыслов, 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.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

- 1 Особенности психологии как науки. Научная и житейская психология.
- 2 Проблема предмета психологии. Психические явления.
- 3 Методы исследования в психологии.
- 4 Этапы развития психологии как науки.
- 5 Методологические основы изучения человека.
- 6 Образы человека, существующие в психологии.
- 7 Проблема личности в психологии (любая теория).
- 8 Теории личности.
- 9 Структура личности.
- 10 Движущие силы и условия развития личности.
- 11 Потребности как источник активности.
- 12 Мотивация и мотивы.
- 13 Структура направленности личности.
- 14 Ощущение: понятие, основные характеристики.
- 15 Виды ощущений.
- 16 Основные свойства ощущений. Адаптация. Явление сенсбилизации.
- 17 Понятие восприятия. Свойства восприятия.
- 18 Виды восприятия.
- 19 Общие понятия памяти, виды, главные процессы, индивидуальные различия.
- 20 Виды памяти.
- 21 Внимание: свойства и виды.
- 22 Воображение. Функции воображения.
- 23 Виды воображения.
- 24 Мышление как форма рационального познания. Функции мышления.
- 25 Операции мышления. Виды мышления.
- 26 Эмоции и чувства. Виды. Функции.
- 27 Волевая сфера человека. Психологическая структура волевого акта.
- 28 Темперамент, свойства, учения о типах темперамента Гиппократа. Учение о типах нервной системы Павлова.
- 29 Характер. Акцентуации характера.
- 30 Способности, виды способностей.

ИТОГОВЫЙ ТЕСТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1 Слово «психология» означает

- 1) науку о душе;
- 2) науку о сознании;
- 3) науку о поведении;
- 4) науку о личности.

2 К познавательным психическим процессам относится

- 1) радость;
- 2) воля;
- 3) память;
- 4) злость.

3 К эмоциональным процессам относится

- 1) темперамент;
- 2) мышление;
- 3) направленность;
- 4) негодование.

4 К психическим состояниям относится

- 1) подъем жизненных сил;
- 2) борьба мотивов;
- 3) воображение;
- 4) характер.

5 К психическим свойствам относится

- 1) бодрость;
- 2) способности;
- 3) представление;
- 4) принятие решений.

6 Субъективные методы психологии – это

- 1) объективные тесты;
- 2) проективные тесты;
- 3) наблюдение;
- 4) эксперимент.

7 Объективные методы психологии – это

- 1) тест;
- 2) самонаблюдение;
- 3) опрос;
- 4) наблюдение.

8 Отражение отдельных свойств предмета:

- 1) психика;
- 2) ощущение;
- 3) внимание;
- 4) наблюдательность.

9 О чем сигнализируют проприоцептивные ощущения:

- 1) о состоянии внутренних процессов организма;
- 2) об изменениях в окружающей среде;
- 3) о положении тела в пространстве;
- 4) о взаимодействии анализаторов.

10 Какое свойство восприятия обеспечивает относительное постоянство предметов при изменении условий их восприятия

- 1) целостность;
- 2) осмысленность;
- 3) константность;
- 4) избирательность.

11 Процесс преобразования представлений, отражающих реальную действительность, и создание на этой основе новых представлений и образов – это

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1) агглютинация; | 3) воображение; |
| 2) мечта; | 4) грезы. |

12 Постановка вопросов, задач, проблем, выдвижение идей – это функция

- | | |
|--------------|----------------------|
| 1) памяти; | 3) воображения; |
| 2) мышления; | 4) все ответы верны. |

13 Объединение многих предметов или явлений по какому-то общему признаку называется

- | | |
|---------------|---------------|
| 1) синтез; | 3) обобщение; |
| 2) сравнение; | 4) анализ. |

14 Внимание, которое обращается на что-то без намерения сделать это и не требует волевых усилий, называется

- | | |
|------------------|------------------|
| 1) произвольным; | 3) произвольным. |
| 2) произвольным; | |

15 Биологическая сущность человека подчеркивается в понятие

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 1) личность; | 3) субъект деятельности; |
| 2) индивид; | 4) индивидуальность. |

16 Субъект деятельности характеризуется

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| 1) активностью; | 3) функциональной асимметрией; |
| 2) безынициативностью; | 4) половым диморфизмом. |

17 Основателем психоаналитической теории личности является

- | | |
|----------------|--------------|
| 1) А. Маслоу; | 3) З. Фрейд; |
| 2) Дж. Уотсон; | 4) К. Юнг. |

18 С точки зрения психоанализа главная структура личности, состоящая из совокупности бессознательных (сексуальных и агрессивных) побуждений, функционирующая в соответствии с принципом удовольствия, называется

- | | |
|---------------|--------|
| 1) Супер эго; | 3) Ид. |
| 2) Эго; | |

19 По мнению сторонников какой теории, наша личность является продуктом научения:

- | | |
|------------------|------------------|
| 1) психоанализа; | 3) бихевиоризма. |
| 2) гуманизма; | |

20 2 подструктуры личности: Я–реальное и Я–идеальное, выделены представителями

- | | |
|------------------|------------------|
| 1) гуманизма; | 3) психоанализа. |
| 2) бихевиоризма; | |

21 Совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличной ситуации, называется

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1) потребностью; | 3) направленностью; |
| 2) деятельностью; | 4) способностями. |

22 Высшие культурно-обусловленные эмоции человека, связанные с некоторым социальным объектом, называются

- | | |
|---------------|------------------|
| 1) страстями; | 3) аффектами; |
| 2) чувствами; | 4) настроениями. |

23 Слабо выраженные эмоциональные переживания, отличающиеся значительной длительностью и слабым осознанием причин и факторов, их вызывающих, называются

- | | |
|------------------|---------------|
| 1) настроениями; | 3) чувствами; |
| 2) страстями; | 4) аффектами. |

24 Способность человека сознательно управлять своим поведением, мобилизовывать свои силы на достижение поставленных целей – это

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1) упорство; | 3) борьба мотивов; |
| 2) упрямство; | 4) воля. |

25 Укажите функцию, не относящуюся к функциям воли,

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1) иницирующая; | 3) ингибирующая; |
| 2) стабилизирующая; | 4) отвлекающая. |

26 Создателем учения о темпераменте считается

- | | |
|----------------|-------------|
| 1) Гиппократ; | 3) Павлов; |
| 2) Аристотель; | 4) Кречмер. |

27 Сильный, уравновешенный подвижный тип нервной системы характерен для

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1) холерика; | 3) флегматика; |
| 2) меланхолика; | 4) сангвиника. |

28 Крайние варианты нормальных характеров – это

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1) акцентуации; | 3) темперамент; |
| 2) психопатии; | 4) патологии. |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Асмолов А.Г. Психология личности. М., 1990.
- 2 Аткинсон Р. Человеческая память и процесс обучения. М., 1980.
- 3 Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. М.: Изд-во МГУ, 1982.
- 4 Бородкин Ф., Коряк Н. Внимание: конфликт! Новосибирск: Наука, 1989.
- 5 Брушлинский А.В., Поликарпов В.А. Мышление и общение. Минск: Изд-во «Университетское», 1990.
- 6 Величковский Б.М. Современная когнитивная психология. М., 1982.
- 7 Введение в психологию / под ред. А.В. Петровского. М.: Академия, 1996.
- 8 Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: информ.-метод. пособие курсу «Психология человека». М.: Педагогическое общество России, 2004. 276 с.
- 9 Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций. М.: МГУ, 1996.
- 10 Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т. М.: Мир, 1992.
- 11 Дружинин В.Н. Психология общих способностей. СПб.: Питер, 1999.
- 12 Зейгарник Б.В. Теория личности в общей психологии. М., 1982.
- 13 Климов Е.А. Основы психологии. М.: ВЛАДОС, 1994.
- 14 Климов Е.А. Психология профессионала: учебное пособие. М.: Институт практической психологии, 1996.
- 15 Лезер Ф. Тренировка памяти. М., 1979.
- 16 Леонгард К. Акцентуированные личности // Психология и психоанализ характера: хрестоматия / под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Изд. дом «Бахрах», 1997.
- 17 Леонтьев А.А. Психология общения. М., 1997.
- 18 Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / отв. ред. Ю. Забродин. М.: Наука, 1989.
- 19 Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2007. 583 с.
- 20 Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999.
- 21 Немов Р.С. Психология. Кн. 1. Общие основы психологии. М.: ЮНИТИ, 1997.

- 22 Общая психология (курс лекций) / сост. Е.И. Рогов. М.: ВЛАДОС, 1995.
- 23 Общая психология: учебник / под общ. ред. проф. А.В. Карпова. М., 2002.
- 24 Пашукова Т.И., Допира А.И., Дьяконов Г.В. Практикум по общей психологии: учебное пособие для студентов педагогических вузов. М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «Модек», 1996. 176 с.
- 25 Психология. Учебник для гуманитарных вузов / под общ. ред. В.Н. Дружинина. СПб.: Питер, 2001. 656 с.
- 26 Психология личности в трудах отечественных психологов. Хрестоматия / сост. Л.В. Куликов. СПб., 2000.
- 27 Психология: словарь / под ред. А.В. Петровского. М., 1990.
- 28 Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. СПб.: Питер, 2000.
- 29 Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1996.
- 30 Русалов В.М. Темперамент // Современная психология: Справочное руководство/ под ред. В.Н. Дружинина. М.: Инфра-М, 1999.
- 31 Сапогова Е.Е. Задачи по общей психологии: учебное пособие для вузов. М: Аспект Пресс, 2001. 447с.
- 32 Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов-на/Д.: Феникс, 1997.
- 33 Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: в 2 т. М., 1986.

Учебное издание

ПСИХОЛОГИЯ

Практикум

Редактор О.Г. Арефьева

Подписано в печать 18.02.14

Формат 60*84/16

Бумаги тип. №1

Печать цифровая

Усл.печ.л.6,25

Уч.-изд.л. 6,25

Заказ 68

Тираж 70

Редакционно-издательский центр КГУ.

640669, г. Курган, ул. Гоголя, 25.

Курганский государственный университет.