

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Иркутский государственный аграрный университет
имени А.А. Ежевского»

Практикум по общей психологии
учебно-методическое пособие для выполнения практических занятий

студентами очного и заочного обучения направления подготовки
44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»

Молодежный 2020

УДК 159.99

Утверждено решением методического совета инженерного факультета
(Протокол № 10 от «11» июня 2020 г.).

Составитель: к.т.н., доцент Чубарева М.В.

Рецензент:

А.В. Косарева, к.т.н., доцент кафедры ТСиОД Иркутского ГАУ

Практикум по общей психологии. Учебно-методическое пособие для выполнения практических занятий студентами очного и заочного обучения направления подготовки 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)» / сост. М.В. Чубарева. - Молодежный: Изд-во Иркутского ГАУ, 2020. – 143 с. – Текст : электронный.

Практикум рассчитан на выполнение практических занятий по общей психологии студентами очного и заочного обучения направления подготовки 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)». Пособие может заменить собой сборник практических занятий по данному курсу и служит основой для самостоятельной подготовки студентов.

© М.В. Чубарева, 2020

© Иркутский ГАУ имени А.А. Ежовского, 2020

Содержание

Введение.....	4
Практическое занятие № 1	5
Практическое занятие № 2	6
Практическое занятие № 3	9
Практическое занятие № 4	35
Практическое занятие № 5	52
Практическая работа № 6	77
Практическая работа № 7	92
Практическая работа № 8	109
Практическое занятие № 9	120

Введение

Учебно-методическое пособие разработано с целью оказания помощи студентам в аудиторном и самостоятельном изучении учебного курса «Общая психология». Практикум рассчитан на выполнение практических занятий по педагогике и психологии студентами очного и заочного обучения направления подготовки 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)». В соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования основная цель настоящей дисциплины – сформировать психологическую составляющую профессионального мышления будущего специалиста. Пособие может заменить собой сборник практических занятий по данному курсу и служит основой для самостоятельной подготовки студентов. Пособие предполагает в процессе изучения дисциплины «Общая психология» использование учебной и научной литературы, а также Интернет-ресурсов.

Практическое занятие № 1

Темы: Предмет, объект и методы психологии. Место психологии в системе наук. Индивид, личность, субъект, индивидуальность

Задание № 1.

Ответить на контрольные вопросы. Дать развернутые ответы.

Контрольные вопросы.

1. Что называется психологией?
2. Дайте определение термину «психика».
3. Структура психических явлений.
4. На какие группы подразделяются психические процессы? Подробно расписать их.
5. Какие явления относятся к психическим состояниям? Подробно расписать их.
6. Что относится к коллективным психическим процессам, психическим состояниям группы и психическим свойствам группы? Подробно расписать.
7. Что является предметом, задачей и объектом психологии?
8. Дайте определение методам научных психологических исследований. Перечислите основные методы психологических исследований и дайте их определения.
9. Что из себя представляет метод наблюдений, опрос (устный и письменный, свободный), тест (тест-опросник, тест-задание, проективные тесты)?
10. Что называется экспериментом? Разновидности эксперимента.
11. С какими науками имеет связь психология? Место психологии в системе наук.
12. История развития психологического знания. Подробно расписать.
13. Эволюция представлений о психике в процессе развития психологии.
14. Что называется психоанализом?
15. Концепция бессознательного З. Фрейда.
16. Психоанализ по К.Юнгу и К. Хорни.
17. Понятие «индивид».
18. Характеристика содержания понятия «индивид».
19. Какие свойства индивида выделял Б.Г. Ананьев?
20. Понятие «личность».
21. Характеристика содержания понятия «личность». Подробно расписать.
22. Понятие «субъект деятельности», «сознание».
23. Характеристика содержания понятия «субъект деятельности».
24. Что называется индивидуальностью.

Задание № 2.

Составить кроссворд из 15 слов по рассматриваемой теме.

Практическое занятие № 2

Темы: Психика и организм. Развитие психики в процессе онтогенеза и филогенеза. Структура психики. Понятие о деятельности. Структура деятельности. Понятие об умениях и навыках. Формирование умений и навыков

Задание № 1

Заполните таблицу по персоналиям психологии, устраните ошибки и дополните недостающей информацией. Выделите красным шрифтом то, что добавили или исправили.

№ п.п.	Ф.И.О. ученого, который внес определенный вклад в психологию	Даты жизни	Основные проблемы, взгляды, идеи и разрабатываемые направления психологии
1	Иван Михайлович – российский ученый и мыслительматериалист, естествоиспытатель	13.08.1829– 15.11.1905	
2	Выдающийся российский физиолог	26.09.184– 27.02.1936	
3	Владимир Михайлович – известный русский психолог и психиатр	1.02.1857– 24.12.1927	
4	Николай Николаевич – русский психолог	24.03.1858– 15.02.1921	
5	Выдающийся биолог, анатом, антрополог, врач, педагог	20.09.1837– 28.11.1909	
6	Русский философ, логик и психолог	28.04.1862– 13.02.1936	
7	Выдающийся отечественный психолог и философ	17.11.1896– 11.07.1934	
8	Психолог	15.11.1892– 6.10.1931	
9	Отечественный психолог, философ	18.02.1903– 21.01.1979	
10	Отечественный психолог	16.07.1902– 14.08.1977	
11	Сергей Леонидович – психолог и философ		
12	Теплов – отечественный психолог	21.10.1896– 28.09.1965	

13	Грузинский отечественный психолог и философ	1.01.1887– 12.10.1950	
14	Ухтомский – российский и советский физиолог	25.06.1875– 31.08.1942	
15	Франк Семен Людвигович – известный русский философ и психолог	28.01.1877– 10.12.1950	
16	Лидия Ильинична – отечественный психолог	11.01.1908– 21.07.1981	

Задание № 2

Установите соответствия:

1. Автор первой физиологической работы в России.	1. Даниил Бернулли (1700–1782).
2. Организатор первой терапевтической клиники в России.	2. Н. И. Новиков (1744–1818).
3. Автор первой русской книги по психологии «Наука о душе».	3. Матвей Пеккен.
4. Автор первого в России журнала для детей «Детские чтения для сердца и разума».	4. Е. А. Мухин.
5. Организатор первой российской экспериментальной психологической лаборатории	5. Иван Михайлов.
	6. В. М. Бехтерев (1857–1927)

Задание № 3

Выделите ошибки в предложениях и в скобках напишите правильный ответ.

1. Работа «Рефлексы головного мозга», вышедшая в свет в 1913 г., принадлежит И. П. Павлову.

2. Редактором журнала «Вопросы нервно-психической медицины» с 1896 по... гг. являлся И. М. Сеченов.

3. В основе разработанного И. П. Павловым учения о высшей нервной деятельности лежит механизм безусловных рефлексов.

4. В. М. Бехтерев условные рефлексы обозначал термином «ассоциативные».

5. Видными представителями российской науки XIX в., разрабатывавшими наряду с другими и психологические проблемы, являлись К. В. Лебедев, А. И. Галич, А. Н. Леонтьев, Л. С. Выготский, И. М. Сеченов, И. А. Сикорский.

Задание № 4

Закончите предложения:

1. «Психологические орудия» как особые регуляторы сознания, имеющие социально- культурное происхождение, Л. С. Выготский называл...
2. Эгоцентрическая речь у ребенка выполняет функцию...
3. Главное психологическое произведение С. Л. Рубинштейна называлось...

Задание № 5

Ответьте на вопросы:

1. Назовите основателя первой психологической лаборатории и созданное им направление.
2. Назовите направление, исследующее функции сознания.
3. Назовите теорию, созданную З. Фрейдом.
4. Назовите направление, предметом изучения которого является поведение.
5. Назовите предмет изучения гуманистической психологии.
6. Назовите направление, предметом изучения которого являются механизмы познания.
7. Назовите предмет изучения отечественной психологии.
8. Назовите имя автора деятельностного подхода в психологии.
9. Назовите автора культурно-исторической теории.
10. Что такое сознание человека?
11. Каковы функции сознания?
12. Назовите свойства сознания.
13. Как вы понимаете, что такое диалогизм сознания?
14. Какова структура сознания?
15. Каковы функции самосознания?
16. Как взаимодействуют сознательное и бессознательное?
17. Что понимается под деятельностью?
18. Чем характеризуется теория деятельности?
19. Какой ученый внес вклад в теорию деятельности?
20. Перечислите основные виды деятельности в психологии?
21. Что называется поведением?
22. Раскройте структуру деятельности.
23. Классификация потребностей.
24. Что называется умением и навыком?
25. Структура формирования навыков.
26. как формируются умения?
27. Назовите этапы развития навыков.
28. В каком случае можно потерять навык.

29. Приведите два примера умения и два примера навыка.
30. В каком случае человек может овладеть мастерством?

Практическое занятие № 3

**Темы: Познавательные процессы. Ощущение. Восприятие.
Представление. Воображение**

Работа 1. Измерение пространственного порога тактильной чувствительности

Порог тактильной чувствительности измеряется методом постоянных раздражителей (метод истинных и ложных случаев по Г. Фехнеру). При этом раздражители варьируют по своей величине не в упорядоченной, а в случайной последовательности. За порог же принимается такая величина интенсивности раздражителя, при которой он ощущается в 50 % случаев предъявления (так называемый принцип медианы). Неопределенные оценки могут быть поровну причислены к оценкам правильным и ложным. Такой метод в целом отличается надёжностью результатов, он позволяет проследить сам процесс наращивания вероятности правильных ответов, т.е. здесь имеет место построение психометрической функции.

Цель работы: измерение пространственного порога тактильной чувствительности на тыльном участке кисти; знакомство с измерением по методу истинных и ложных случаев.

Материал и оборудование: в работе можно использовать как специальный эстезиометр Вебера (Спирмена), так и обыкновенный чертёжный измеритель (с притупленными иглами) и линейку для измерения расхождения игл.

Ход работы

Общую группу студентов делят на соответствующие экспериментальные группы: экспериментатор, испытуемый, протоколист.

Инструкция испытуемому: «Исследуется ваша способность отличать одно прикосновение от двух одновременных на тыльном участке кисти. Вы не будете видеть игл, которыми я осуществляю прикосновение, и расстояние между которыми будет всегда меняться. Отвечайте мне каждый раз, два или одно прикосновение Вы ощущаете. В случае неуверенности говорите: «Не знаю». Итак, после каждого прикосновения Вы говорите, одно или два ощущения прикосновения оно вызвало, в одном месте или в двух местах. Будьте очень собраны и внимательны».

После предварительной команды «Внимание» экспериментатор прикасается иглами эстезиометра, разведёнными на нужное расстояние, к участку кожи кисти левой руки испытуемого. Испытуемый не видит действий экспериментатора (лучше всего завязать глаза повязкой). Расстояние между иглами эстезиометра меняется по специальной программе,

составленной по таблице случайных чисел (см. табл. 3). Программа предусматривает всего 75 прикосновений для 12 различных расстояний между иглами. Кроме этого иногда (по программе) следует осуществить прикосновение лишь одной иглой эстеziометра (цифра «0» в табл. 3) или, напротив, заведомо далеко разводить иглы (так называемые ловушки), когда расстояние между иглами 60 мм.

Перед программной подачей раздражителей необходим каждый раз короткий сеанс настройки испытуемого (5–6 раздражителей), который заключается в попеременном предъявлении нулевого и двойного раздражителей. Эти данные в протокол не вносятся. После выполнения каждых 25 раздражений программы следует сделать перерыв на 5 минут.

Оба острия чертежного измерителя следует опускать на кожу строго одновременно, избегая при этом как возникновения у испытуемого болевого ощущения, так и слишком слабого надавливания. Не следует прикасаться к волоскам на коже испытуемого, к венам и сухожилиям, к одним и тем же участкам кожи. Ножки эстеziометра следует опускать на кожу руки всегда с одинаковой высоты (приблизительно 1 см), под одинаковым углом (90 градусов к поверхности кожи), осуществляя прикосновение всегда в течение одной секунды.

Все ответы испытуемого и необходимые примечания вносятся в заранее подготовленный протокол (см. ниже). В результате по каждому программному расстоянию наносятся шесть раздражений (расстояние 60 мм – один раз, расстояние 0 мм – дважды). Неопределённые ответы испытуемого в таком рабочем эксперименте лучше относить к неправильным.

Форма протокола

Экспериментатор _____ Дата _____
 Испытуемый _____ Время _____

Расстояние между ножками эстеziометра, мм	Показания испытуемого						Примечания
	1	2	3	4	5	6	
15							
18							
20							
24							
27							
30							
33							
36							
40							
43							
48							
50							
0							
60							

Условные обозначения:

+ – испытуемый отмечает наличие двух ощущений;

– – ощущение испытуемого единично;

? – ответ испытуемого неопределенный.

Обработка и анализ результатов

1. Испытуемому следует внести в протокол эксперимента данные самонаблюдения: отношение к работе, принятие инструкции, приёмы оценки собственных ощущений, трудности оценки и т. п.

2. Вычислить значение индивидуального пространственного порога, принимая за него то минимальное расстояние между иглами эстезиометра, при котором двойное прикосновение констатировалось испытуемым в половине случаев предъявления, т.е. трижды из шести программных. При необходимости следует воспользоваться более точным способом, применив известную формулу Вундта:

$$r_0 = \frac{I_1(50-u_2)+I_2(u_1-50)}{u_1-u_2},$$

где I_1 – минимальная интенсивность раздражителя (в нашем случае – расстояние), при которой правильное ощущение впервые имеется более чем в 50 % случаев предъявления этой интенсивности;

I_2 – интенсивность раздражителя (ближайшая), при которой двойное ощущение прикосновения впервые имеет место менее чем в половине предъявлений; u_1, u_2 – частоты правильных ответов в процентном отношении к общему числу, соответствующие интенсивностям I_1 и I_2 .

3. Построить многоугольник распределения и полигон частот по величинам индивидуальных пространственных порогов r_0 всей группы испытуемых.

4. Вычислить значение средней арифметической, медианы и моды для распределения индивидуальных пространственных порогов.

5. Вычислить коэффициент ранговой корреляции между местами испытуемых по величинам порога в данной работе и по их возрасту. Проверить статистическую зависимость коэффициента корреляции.

Таблица 3 - Программа предъявления раздражителей в работе
«Измерение пространственного порога тактильной чувствительности»

№ п.п.	Расстояние, мм	№ п.п.	Расстояние, мм	№ п.п.	Расстояние, мм
1	27	26	20	51	15
2	15	27	15	52	0
3	40	28	36	53	27
4	18	29	24	54	50
5	36	30	40	55	18
6	50	31	27	56	24

7	24	32	30	57	40
8	0	33	33	58	36
9	20	34	18	59	40
10	33	35	48	60	48
11	48	36	50	61	50
12	30	37	43	62	20
13	43	38	48	63	43
14	20	39	40	64	24
15	24	40	33	65	30
16	36	41	60	66	36
17	40	42	43	67	33
18	33	43	15	68	27
19	15	44	18	69	15
20	30	45	20	70	18
21	18	46	50	71	48
22	43	47	27	72	33
23	48	48	36	73	30
24	27	49	24	74	43
25	50	50	30	75	20

Работа 2. Исследование роли ощущений в познавательной деятельности человека

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

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

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

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

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

«Разверните руку ладонью вверх. На ладони во время нашего исследования Вы будете ощущать некоторые воздействия. Не совершая ощупывающих движений рукой, дайте словесный отчет тех ощущений, которые Вы будете испытывать. Всё что будете ощущать, проносите вслух».

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

Задача второй серии: по словесным описаниям испытуемого установить особенности тактильных ощущений в условиях, когда предметы поочередно кладутся на его ладонь, и у него есть возможность их ощупывать этой же рукой.

Вторая серия исследований проводится через две – четыре минуты после первой. Во второй серии, так же как и в первой, испытуемому завязывают глаза и перед предъявлением предметов набора дают следующую *инструкцию*:

«Разверните руку ладонью вверх. Во время нашего исследования Вы будете ощущать некоторые воздействия. Вам разрешается совершать ощупывающие движения рукой. Дайте словесный отчет тех ощущений, которые Вы будете испытывать при этих воздействиях и движениях ладони руки. Всё что будете ощущать, говорите вслух».

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

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

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

Форма протокола

Экспериментатор _____ Дата _____
Испытуемый _____ Время _____

№ п.п.	Предмет	Словесный отчет		
		В первой серии	Во второй серии	Примечания
1.	Булавка			
2.	Ватка			
...				
...				
...				
n				

Обработка и анализ результатов

В первую очередь необходимо установить количество свойств предметов, которые были адекватно распознаны испытуемым. Количество названных ощущений в первой и второй сериях будет считаться показателем распознавания «П₁» и «П₂». Качественное соотношение показателей «П₁» и «П₂» и их анализ являются основным критерием установления различий

между процессами ощущения и восприятия в ходе тактильного распознавания предметов.

Проводя анализ результатов, следует сравнить величины показателей тактильного распознавания в первой и второй сериях и обратить внимание на то, что распознавание воздействий, идущих от предметов, качественно различается.

Например, в первой серии испытуемые, как правило, дают отчет об отдельных свойствах предмета, а затем пробуют его установить, называя его. Во второй серии, где присутствует благодаря ощупыванию тактильное восприятие, испытуемые обычно сначала определяют предмет, называют его (например: «булавка»), а потом дают словесный отчет о его свойствах.

Следует помнить, что тактильные ощущения являются важнейшими в контактной ориентировке человека. Они имеют огромное значение в практической и познавательной деятельности человека, в некоторых случаях позволяя человеку выжить даже при отсутствии слуха и зрения. Кроме того, тактильные ощущения расширяют познавательные возможности и перцептивный опыт современного человека, привыкшего полагаться на свое зрение. Именно поэтому ситуацию, когда человек находится в полной безопасности с закрытыми или завязанными глазами, можно использовать как средство отдыха и релаксации. Сознательное применение этого средства поможет переключить внимание и в случаях напряженного эмоционального состояния в ситуациях предстоящего экзамена, тревожного ожидания и т. п.

Задание: Подберите упражнения для развития тактильных ощущений.

Работа 3. Исследование зрительных ощущений

Цель исследования: определить величину абсолютного нижнего порога зрительного ощущения и дать оценку остроты зрения.

Материал и оборудование: измерительная рулетка и 5 стандартных плакатов с изображением колец Ландольта с разрывами, обращенными в разные стороны (диаметр кольца 7,5 мм, толщина линии 1,5 мм, разрыв кольца 1,5 мм).

Ход работы

Исследовательская группа состоит из экспериментатора, испытуемого и протоколиста. В комнате, где проводится исследование, должно быть хорошее освещение, а ее длина не менее 6,5 м.

В процессе исследования испытуемый, находящийся на расстоянии 6 м в положении спиной к плакату, по команде экспериментатора поворачивается и медленно приближается к изображению пока не увидит разрыв в кольце. Экспериментатор и протоколист с помощью рулетки определяют расстояние от плаката до положения испытуемого, из которого он правильно устанавливает местонахождение разрыва кольца, и в протоколе

записывается результат (то есть расстояние в сантиметрах). Затем испытание повторяется с помощью другого плаката, а затем – третьего.

Инструкция испытуемому: «За Вашей спиной на расстоянии 6 м расположен плакат с изображением кольца с разрывом. По моему сигналу повернитесь к нему и определите место разрыва. Если расстояние слишком велико, и Вы не можете определить, в какую сторону направлен разрыв кольца – постепенно приближайтесь, насколько это будет необходимо. Как только увидите разрыв, остановитесь».

В протоколе (форму протокола определяют сами студенты) исследования должны быть зафиксированы результаты трех попыток, а так же самочувствие испытуемого и его самоотчет. Если результат варьирует в пределах больше, чем один метр, то нужно провести еще одно измерение.

Обработка и анализ результатов

Показателем нижнего абсолютного порога зрительного ощущения является средний результат трех серий, который рассчитывается по следующей формуле:

$$P_{\text{эр}} = \frac{P_1 + P_2 + P_3}{3},$$

где P_1 , P_2 , P_3 – величины расстояний, на которых испытуемый определял направление разрыва кольца в соответствующих опытах.

Чем больше расстояние, с которого испытуемый увидел направление разрыва, тем ниже его абсолютный порог зрительного различения, и, соответственно, выше зрительная чувствительность.

Оценка остроты зрения проводится с помощью таблицы 1. Если разрыв определен испытуемым с расстояния 5 м, то угол различения равен 1° , а зрение находится в диапазоне средних показателей.

Оценки остроты зрения в 1, 2, 3 балла – свидетельство ослабленности зрения. В этом случае помимо обращения к офтальмологу важно, чтобы испытуемый проанализировал состояние собственного здоровья и обратил внимание на режим работы и отдыха, чередование физического и умственного труда.

Таблица 1 – Оценка остроты зрения

	Оценка остроты зрения в баллах								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Показатель порога зрительного различия (в см)	640	621-640	591-620	551-590	501-550	431-500	331-430	201-330	200 и менее

Таблица 2 – Оценка чувствительности

	Оценка различительной чувствительности веса в баллах								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Различаемая величина – Пк (в г)	1,0-1,9	2,0-2,4	2,5-2,9	3,0-3,4	3,5-3,9	4,0-4,9	5,0-6,9	7,0-7,9	8,0 и более

Работа 4. Исследование мышечно-суставных ощущений

Цель исследования: определить величину и дать оценку порога различения мышечно-суставных ощущений массы.

Материал и оборудование: разновесы с грузами в граммах, листки бумаги размером 5х5 см и повязка для глаз.

Ход работы

Исследование проводится в группе, состоящей из трех человек: экспериментатор, испытуемый, протоколист. В комнате для лабораторных занятий одновременно могут проводить свои исследования несколько групп при условии, что каждая находится на расстоянии не менее 2,5 м от другой.

Испытуемому надевают на глаза повязку, просят вытянуть руки вперед, не напрягая их, ладонями вверх. На ладони должны лежать листки бумаги, на которые затем экспериментатор кладет разновесы в 4 и 5 г. Задача испытуемого определить, в какой руке вес тяжелее. Затем последовательно добавляют 1, 2 и 3-граммовые грузы до тех пор, пока испытуемый не сможет определить различие веса. Опыт повторяют как минимум три раза. Если руки у испытуемого устанут, то ему нужно дать отдых в течение 2–3 минут. В каждом опыте руки, на которые накладывают исходные разновесы в 4 и 5 г, необходимо сменять.

Инструкция испытуемому: «На ваши ладони будут положены разновесы. С завязанными глазами определите, на какой из Ваших вытянутых рук груз тяжелее».

Обработка и анализ результатов Показателем мышечно-суставной чувствительности в различении массы является средний результат нескольких опытов. Для получения показателя сначала для каждого опыта определяют то различие в весе грузов, наложенных на правую и левую руки, при котором испытуемый ощущал вес как различный. Затем подсчитывают показатель порога различительной чувствительности по формуле:

$$П_K = \frac{\sum_1^N P_N}{N},$$

где $\sum_1^N P_N$ – сумма различий в весе во всех проделанных опытах,

N – количество опытов.

Оценка чувствительности в различии веса по данной методике приведена в таблице 5.

Чем выше оценочный балл, тем лучше мышечно-суставная чувствительность испытуемого.

Тренировки чувствительности к различению веса вырабатывают привычку осознавать собственные ощущения, что со временем приводит к улучшению результатов.

Работа 5. Явление интермодального переноса образов восприятия

Цель работы: исследование эффективности зрительно-гаптического и гапτικο-зрительного переноса образов восприятия.

Материал и оборудование: набор из 24 тестовых фигур (см. табл. 3.), выполненных из плексиглаза или плотного картона (номера фигур проставлены на их оборотной стороне) и ручной секундомер.

Ход работы

Студентов делят на типовые экспериментальные группы. Работа осуществляется в две серии: в серии № 1 идет зрительное восприятие с последующим гаптическим (осязательным) узнаванием, в серии № 2 идет гаптическое восприятие, а узнавание осуществляется зрительно.

Причем, в целях исключения влияния обучения (на общегрупповые результаты) преподаватель дает команду половине экспериментальных групп начинать работу с серии № 1, а половине – с серии № 2. Время восприятия (как зрительного, так и гаптического) – 10 секунд.

Инструкция испытуемому (серия № 1): «Посмотрите на эту фигуру и постарайтесь ее запомнить. Время восприятия ограничено.

Теперь я Вам завяжу глаза, и Вы должны найти на ощупь ту фигуру, которую только что рассматривали, среди многих других фигур».

Инструкция испытуемому (серия № 2): «Ощупайте предъявленную Вам фигуру и постарайтесь ее запомнить. Время восприятия ограничено.

Теперь я развяжу Вам глаза, и Вы должны узнать воспринятую только что фигуру среди всех остальных фигур (трогать фигурки теперь нельзя)».

Испытуемому, сидящему за столом, поочередно предъявляется каждая тестовая фигура, а для ее опознания перед ним беспорядочно раскладываются все 24 фигуры.

Порядок предъявления фигур в каждой серии, составленной с помощью таблицы случайных чисел, дан в табл. 4.

В ходе работы фиксируется и заносится в протокол поведение испытуемого: время реального восприятия, время узнавания, высказывания, замечания, характер ощупывающих движений рук. Протоколист отмечает

результаты узнавания: правильное узнавание – знаком плюс, а ошибочное – номером указанной фигуры.

Между сериями эксперимента испытуемый отдыхает в течение 6-10 минут.

Работа требует очень четкой организации, поэтому экспериментальной группе нужно 2–3 тренировочных предъявления – узнавания по каждой серии.

Обработка и анализ результатов

1. Испытуемому изложить данные самонаблюдения: трудности в работе, приемы восприятия и узнавания, настроение во время работы, общее к ней отношение и т.д.

2. Подсчитать общее количество ошибочных узнаваний в первой и второй сериях эксперимента для каждого испытуемого.

3. Подсчитать среднее время для каждого вида восприятия и каждого вида узнавания по отдельным испытуемым.

4. Провести качественный анализ наиболее типичных случаев ошибок испытуемого каждой экспериментальной группы (причины, исправления, условия и т.п.).

5. Составить сводную таблицу для всех испытуемых студенческой группы по данным ошибочных узнаваний (удобнее пересчитать их затем в процентах), время восприятия и узнавания (пункты 2, 3 обработки).

6. Провести сравнение эффективности того или иного переноса образа восприятия в данной работе (гапτικο – зрительного или зрительно – гаптического). При этом желательно применение соответствующих статистических критериев.

7. Сравнить величины времени восприятия и опознания при каждом виде интермодального переноса образов. Объяснить различия.

8. Проанализировать наиболее типичные для группы ошибки узнавания, объяснить их.

9. Сделать качественные психологические выводы о явлении интермодального переноса образов восприятия, об эффективности различных направлений переноса, о влиянии обучения и т.д.

Таблица 3 - Набор фигур, применяемых в работе
«Явление интермодального переноса образов восприятия»

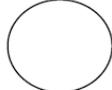
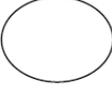
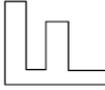
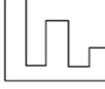
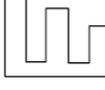
	I	II	III	IV
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Таблица 4 - Порядок предъявления тест-фигур в работе
«Явление интермодального переноса образов восприятия»

Серия № 1		Серия № 2	
№ п.п.	№ фигуры	№ п.п.	№ фигуры
	II-2		IV-5
	I-3		II-3
	II-1		I-1
	IV-3		IV-2
	III-4		I-2
	IV-2		II-4
	I-6		IV-6
	II-5		III-3
	III-5		III-1
	I-1		I-6
	II-6		IV-1
	IV-1		III-2
	IV-5		I-5
	I-4		III-4
	III-6		II-5
	IV-6		IV-3

	I-2		I-4
	III-1		II-6
	II-4		III-5
	IV-4		I-3
	III-3		III-6
	I-5		II-1
	III-2		IV-4
	II-3		II-2

Работа 6. Исследование восприятия времени

Цель исследования: определить степень точности восприятия коротких промежутков времени.

Материал и оборудование: секундомер и таблица – протокол исследования.

Ход работы

Исследование восприятия времени проводится в экспериментальной группе, состоящей из испытуемого и экспериментатора, и состоит из десяти опытов. В каждом опыте испытуемому предлагают определить заданный промежуток времени, не используя счета и не смотря на часы. Правильность оценки интервала времени экспериментатор определяет с помощью секундомера.

Могут задаваться интервалы времени: 30 секунд, 1 минута, 120 секунд и т.п.

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, также в секундах, в графе «А».

Таблица 5 - Протокол исследования восприятия коротких промежутков времени:

№ п.п.	Заданный интервал времени «С»	Фактическое время «А»	Примечания
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Обработка и анализ результатов

Точность оценки времени определяется для каждого опыта отдельно по формуле:

$$K_T = \frac{A}{C} \times 100\%,$$

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.

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 % – 100 %), тем выше точность оценки коротких промежутков времени.

При анализе результатов работы следует учитывать, что люди отличаются по типологии оценки временных интервалов. Одни испытуемые их преувеличивают, а другие их 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, напротив, недооценивают.

Чтобы установить причины недооценки или переоценки временных интервалов, целесообразно повторить опыты, усложнив их инструкцией с дополнительными указаниями. Например, определить заданный интервал времени, перечисляя при этом буквы алфавита (производя арифметические вычисления, декламируя стихи и т.п.).

Введение в инструкцию еще одной цели деятельности изменяет оценку испытуемым временных интервалов. Время в этом случае для испытуемого становится, как правило, менее заметным, то есть он, занимаясь другим делом, его недооценивает.

Работа 7. Исследование познавательного контроля при восприятии

Цель исследования: определить свойства познавательного контроля и его влияние на процесс зрительного восприятия.

Материал и оборудование: три таблицы, каждая размером в стандартный лист бумаги А 4. 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.

Ход работы

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

Опыт № 1. Перед началом опыта испытуемому дают **инструкцию:** «Как можно быстрее прочитайте слова в 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.

Опыт № 2. Второй опыт проводят непосредственно после окончания первого.

Инструкция испытуемому: «Вам будет предъявлена таблица с изображением звездочек. Как можно быстрее назовите цвет этих звездочек. Приготовьтесь! Начали!»

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

Опыт № 3. Третий опыт проводят сразу после второго.

Инструкция испытуемому: «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!»

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

Обработка и анализ результатов

Результатами данного исследования являются показатели времени выполнения испытуемым заданий каждого опыта: t_1 , t_2 и t_3 .

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

$$П = t_3 - t_2,$$

где t_3 и t_2 – показатели времени выполнения заданий соответствующих опытов.

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.

Следует учитывать, что 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 (t_3) меньше времени выполнения второго опыта (t_2), 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, 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.

Работа 8. Исследование индивидуальных особенностей воображения

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

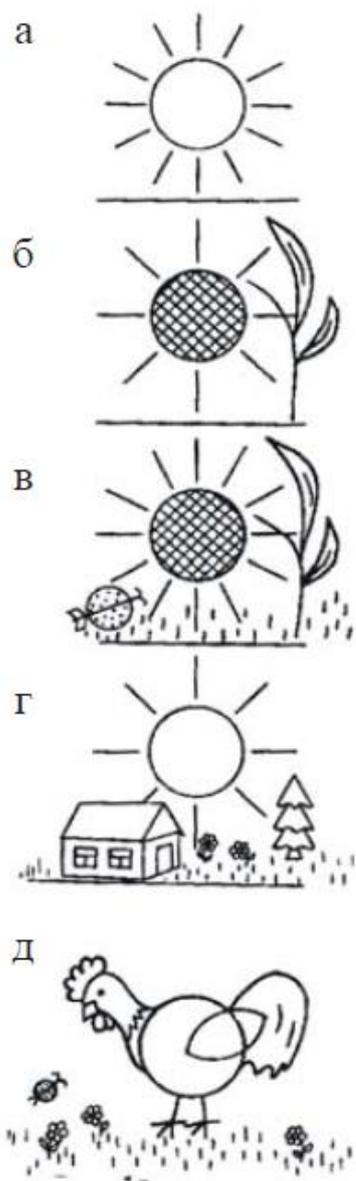


Рисунок 1

оригинальность.

Материал и оборудование: три листка бумаги размером 10x16 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.

Ход работы

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 сек. По окончании тестирования испытуемого просят дать самоотчет и для этого спрашивают: «Понравилось ли вам задание? Какие чувства вы испытывали при его выполнении?».

Обработка и анализ результатов

Обработка результатов и определение уровни развития воображения, степени фиксированности представлений, гибкости или ригидности, а так же 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, позволяющей установить пять уровней сложности.

Первый уровень: контур геометрической фигуры используется как основная деталь рисунка, сам рисунок простой, без дополнений и представляет собой одну фигуру (рисунок 1 а).

Второй уровень: контур использован как основная деталь, но сам рисунок имеет дополнительные части (рисунок 1 б).

Третий уровень: контур использован как основная деталь, а рисунок представляет собой некоторый сюжет, при этом могут быть введены дополнительные детали (рисунок 1 в).

Четвертый уровень: контур геометрической фигуры продолжает быть основной деталью, но рисунок – это уже сложный сюжет с добавлением фигурок и деталей (рисунок 1 г).

Пятый уровень: рисунок представляет собой сложный сюжет, в котором контур геометрической фигуры использован как одна из деталей (рисунок 1 д).

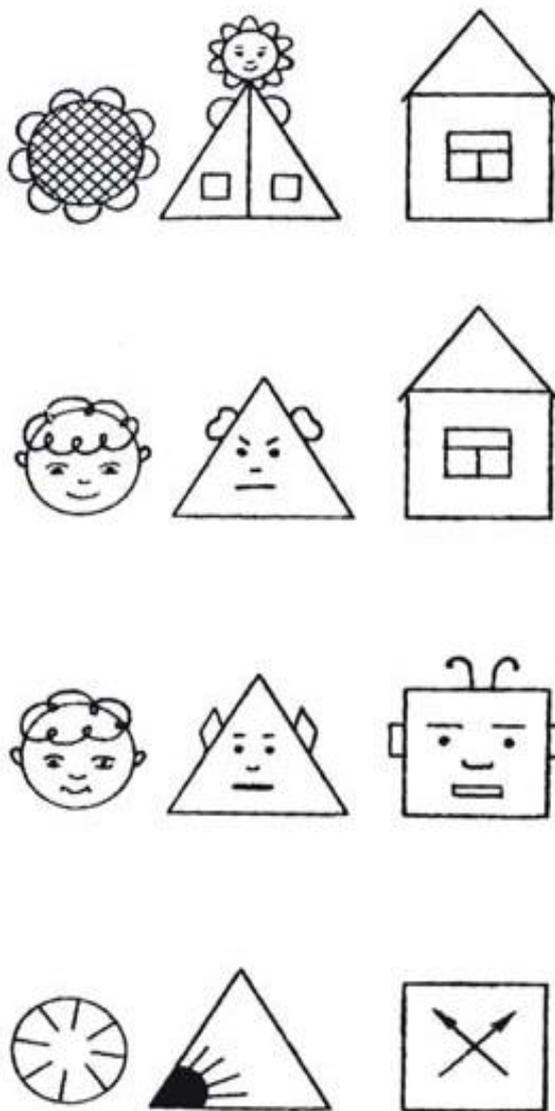


Рисунок 2

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 считается *гибким*, когда фиксированность образов в представлении не отражается в рисунках, т.е. все рисунки на разные сюжеты и охватывают как внутреннюю, так и внешнюю части контура геометрической фигуры (рисунок 2 а).

Фиксированность представлений *слабая* и гибкость воображения *средняя*, если два рисунка на один и тот же сюжет (рисунок 2 б).

Сильная фиксированность образов представлений 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 уровней их сложности – это ригидное воображение (рисунок 2 в).

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 (рисунок 2 г).

Определение степени стереотипности воображения.

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

К *типичным* относятся рисунки на следующие сюжеты:

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

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

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

Степень стереотипности можно дифференцировать по уровням.

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

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

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, какимто 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 составления рекомендаций необходимо определить условия, способствующие преодолению стереотипности, развитию творчества и наметить задачи для тренировки гибкости процесса воображения.

Работа 9. Исследование творческого воображения

Цель исследования: дать оценку особенностям творческого воображения.

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

Ход работы

Данное исследование можно проводить с одним испытуемым и с группой до 16 человек, но все испытуемые должны быть удобно рассажены, а условия должны обеспечивать строгую самостоятельность их работы.

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

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

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

Обработка и анализ результатов

Показателями творчества в данном исследовании являются:

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

Эти показатели устанавливаются с помощью шкалы оценки творчества (таблица 6).

Таблица 6 – Шкала оценки творчества

Пункт	Характеристика составленного предложения	Оценка в баллах
а	В предложении использованы все три слова в	6

	остроумной и оригинальной комбинации.	
б	В предложении использованы все три слова без особого остроумия, но в оригинальной комбинации.	5
в	В предложении использованы все три слова в обычной комбинации.	4
г	Заданные три слова использованы в менее необходимой, но логически допустимой комбинации.	3
д	Правильно использованы лишь два слова, а третье слово с натяжкой в силу чисто словесной связи.	2,5
е	Правильно использованы лишь только два слова, а третье искусственно введено в предложение.	1
ж	Задача правильно понята испытуемым, но он дает <i>формальное</i> объединение всех трех слов или использует их с искажениями.	0,5
з	Предложение представляет собой бессмысленное объединение всех трех слов.	0

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

При подсчете баллы удобно заносить в таблицу результатов.

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

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

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

Пример оригинальных предложений (6 баллов). *«В небе уже осень, ветер сбивает звезды, и к зиме оно раздвинется над нами огромной черной*

лищей. Еще раз нам предстоит увидеть прощальные солнца осени. Это как пушечный салют кораблей, которых больше не увидишь никогда. А после татарской конницей, легкой и яростной, во весь опор помчится снег, это плен и невзгоды...».

«Беспутный ветер, увидев его, идущего по извилистой тропинке сада, замер на секунду от удивления, а затем, придя в себя, радостно взъерошил ему волосы, растрепал одежды, разогнал облака. Но Он ничего не заметил, и ветер, обиженный, забился в куст дикой розы».

«Серый дождь брошенным котенком несмело скребся в окно...».

Домашние задания

Задание № 1

Ответить на вопросы теста.

Тест I

Каким воззрениям соответствуют нижеприведенные определения ощущений (установить соответствие):

1) ощущение – источник наших знаний о внешнем мире. Оно – основной канал, по которому информация о явлениях внешнего мира доходит до мозга, давая человеку возможность ориентироваться в окружающем. Ощущения – активный процесс;	а) рефлекторная теория ощущений;
2) ощущения не дают нам правильного представления о внешнем мире. Эволюционно органы чувств сформированы так, что допускают к конкретным нервным окончаниям лишь определенные виды внешних сигналов. Каждый орган чувств обладает своей энергией, которая обуславливает возникновение ощущений;	б) теория «специфической энергии органов чувств»;
3) ощущение – единственная реальность, окружающий мир – их совокупность;	в) агностицизм;
4) мир непознаваем, человеческий разум ограничен и за пределами ощущений ничего знать не может;	г) субъективный идеализм.

Тест II

На основе анатомического расположения рецепторов и выполняемой ими функции проведите классификацию ощущений на виды (установить соответствие).

Ощущения, сигнализирующие о:

1) внутреннем состоянии организма;	а) экстероцептивные;
2) разных характеристиках внешнего мира;	б) интероцептивные;
3) положении различных частей тела и их движении;	в) проприоцептивные.

Тест III

Назовите психологические понятия, соответствующие нижеприведенным определениям:

1) минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметные ощущения;	а) чувствительность;
2) способность живого организма воспринимать адекватные и неадекватные раздражения, отвечая на них каким-либо образом: движением, осознанным ощущением, вегетативной реакцией и т. д.;	б) абсолютный нижний;
3) минимальное различие между двумя раздражителями или между двумя состояниями одного раздражителя, вызывающее едва заметное различие ощущений;	в) абсолютный верхний;
4) наименьшая величина различий между сигналами, при которой их точность и скорость достигают максимума;	г) разностный;
5) максимально допустимая величина внешнего раздражителя, при котором возникает ощущение	д) пороги ощущений.

Тест IV

Назовите закономерность ощущений, которые выражаются в следующем.

Повышение чувствительности органов чувств при одновременном воздействии раздражителей на другие органы чувств:

1) явление, состоящее в том, что какой-либо раздражитель, действуя на соответствующий орган чувств, вызывает не только специфичное ощущение для данного органа чувств, но одновременно еще ощущение, характерное для другого:	а) сенсбилизация;
2) качественная характеристика ощущений, указывающая на их принадлежность определенным органам чувств, например, зрительным, слуховым, тактильным и т. д.;	б) синестезия;
3) изменение (повышение или понижение) чувствительности органов при длительном воздействии на них адекватных и неадекватных раздражителей;	в) модальность;
4) кратковременное сохранение следа образа от ранее действующего раздражителя	г) последействие.

Тест IV

Дайте определение важнейшим психологическим понятиям:

1) структурные единицы процесса восприятия у человека, обеспечивающие сознательное выделение и преобразование сенсорной информации, приводящее к построению образа, адекватного предметному миру и задачам деятельности;	а) апперцепция;
2) свойство психики человека, выражающее зависимость восприятий предметов и явлений от предшествующего опыта, общей направленности и других личностных особенностей его психической деятельности;	б) иллюзии;
3) искаженное отражение действительности, носящее устой-	в) перцептивная система;

чивый характер;	
4) свойство личности, проявляющееся как способность замечать в воспринимаемом малоизвестные, но существенные детали;	г) перцептивные действия;
5) совокупность анализаторов, обеспечивающих данный акт восприятия;	д) наблюдательность;
6) вид восприятия, складывающийся на основе тактильного и двигательного ощущений:	е) осязание.

Тест VI

Назовите свойства восприятия, которые обладают следующими признаками:

1) относительное постоянство образов предметов, в частности, их формы, цвета, величины при изменении условий восприятия;	а) осмысленность;
2) особенность восприятия, заключающаяся в отражении объектов, в совокупности их свойств как единое целое;	б) предметность;
3) особенность восприятия, проявляющаяся в выделении каких-либо объектов или их частей. Выделяемый объект выступает как «фигура», остальные – как «фон»;	в) целостность;
4) отнесение сведений, получаемых из внешнего мира, к конкретной категории объектов;	г) избирательность;
5) особенность восприятия, направленная на осознание объекта как единого целого:	д) константность.

Тест VII

Назовите сложные виды восприятия.

Отражения:

- 1) длительности и последовательности явлений или событий;
- 2) величины, форм и глубины предметов;
- 3) направления и скорости пространственного существования предметов:

а) пространства; б) движений; в) времени.

Тест VIII

Допишите ответ на месте прочерка (выделите ответ красным цветом).

1. Качественная характеристика ощущения _____.
2. Искаженное восприятие реально существующего объекта _____.
3. Нервный аппарат восприятия раздражителя _____.
4. Возмещение нарушенных функций за счет других _____.
5. Психический процесс, заключающийся в отражении действительности при непосредственном воздействии _____.
6. Повышенная чувствительность к обычным внешним раздражителям _____.
7. Орган чувств, преобразующий энергию внешнего воздействия в нервный импульс _____.
8. Зависимость восприятия от прошлого опыта _____.
9. Патологическое нарушение перцептивной деятельности, состоящее в восприятии объекта, которое в данный момент не воздействует на органы чувств _____.
10. Нарушение различных видов восприятия, возникающее при определенных поражениях мозга _____.

Задание № 2

Задания для самопроверки.

1. Составить вопросы к психологической викторине по теме «Ощущения и восприятие».
2. Восприятие предмета (вещи, материального объекта) и восприятие слова, его обозначающего. Видите разницу? Если да, то в чем эта разница? Можете ли вы привести пример важности учета этой разницы в словесном речевом общении (в управленческой или преподавательской деятельности, в общении человека с человеком и т. п.)?

Задание № 3

Ответьте на вопросы:

1. Дайте определение понятию «ощущение».
2. В чем заключается рефлекторный характер ощущений?
3. Какие Вы знаете классификации ощущений?
4. Что такое «модальность» ощущений?
5. Охарактеризуйте слуховые ощущения. Что Вы знаете о резонансной теории?
6. Опишите кожную чувствительность и ее пространственные

- пороги.
7. Перечислите и охарактеризуйте основные свойства ощущений.
 8. Объясните основной психофизический закон.
 9. Что Вы знаете об абсолютном и относительном порогах ощущений?
 10. Расскажите о сенсорной адаптации и ее механизмах.
 11. Что такое синестезия?
 12. Объясните явление сенсбилизации.
 13. Расскажите о физиологических механизмах зрительных ощущений.
 14. Какие Вы знаете теории цветового зрения?
 15. Охарактеризуйте восприятие как познавательный психический процесс.
 16. Определите отличие ощущений от восприятия. В чем проявляется взаимосвязь ощущений и восприятия?
 17. Охарактеризуйте основные свойства восприятия и приведите примеры по каждому свойству.
 18. Раскройте восприятие как систему перцептивных действий.
 19. Назовите иллюзии восприятия и объясните механизмы некоторых из них.
 20. Охарактеризуйте восприятие пространства и его механизмы.
 21. Объясните понятие «стереоскопического изображения».
 22. Что такое фи – феномен?
 23. Назовите и опишите основные особенности восприятия в гештальтпсихологии.
 24. Назовите основной закон гештальтпсихологии и раскройте его особенности.
 25. Объясните взаимоотношения фигуры и фона. Назовите персоналии изучавших их свойства.
 26. Охарактеризуйте восприятие времени.
 27. Охарактеризуйте восприятие движения и раскройте его механизмы.
 28. Объясните, в чем причина стробоскопического движения?
 29. В чем проявляются индивидуальные особенности восприятия?
 30. Объясните, что такое «наблюдательность» и дайте несколько рекомендаций для ее развития.
 31. Дайте характеристику воображения как психологического процесса.
 32. Охарактеризуйте роль воображения в жизни человека и в регуляции деятельности организма.
 33. Раскройте виды воображения.
 34. Расскажите о роли мечты в жизни человека.
 35. В чем проявляется аналитико-синтетический характер воображения?
 36. Какие механизмы формирования образов воображения вы знаете?

37. Какова роль воображения в решении творческих задач?
38. Опишите развитие воображения у ребенка.

Практическое занятие № 4

Темы: Познавательные процессы. Мышление и интеллект. Творчество. Внимание. Мнемические процессы

Работа 10. Исследование объема кратковременной памяти

Цель исследования: определить объем кратковременного запоминания по методике Джекобса.

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

Ход работы

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 цифровых рядов (см. прил. 1).

Элементы ряда предъявляются с интервалом 1 с. После прочтения каждого ряда через 2–3 с по команде «Пишите!» испытуемые на листе для записей воспроизводят элементы ряда в том же порядке, в каком они предъявлялись экспериментатором. В каждой серии независимо от результата читаются все семь рядов элементов. Инструкция во всех сериях опыта одинаковая. Интервал между сериями не менее 6–7 мин.

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

Обработка и анализ результатов

В процессе обработки результатов исследования необходимо установить:

1. Ряды, воспроизведенные полностью и в той же последовательности, с которой они предъявлялись экспериментатором. Для удобства их обозначают знаком «+»;
2. Наибольшую длину ряда, который испытуемый во всех сериях воспроизвел правильно;
3. Количество правильно воспроизведенных рядов, больших чем тот, который воспроизведен испытуемым во всех сериях;

4. Коэффициент объема памяти, который вычисляют по формуле:

$$P_K = A + \frac{C}{n},$$

где P_K – объем 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.

Для количественного анализа результатов пользуются следующей шкалой оценки уровней объема кратковременного запоминания (таблица 7).

Таблица 7 – Объем уровня кратковременного запоминания

Шкала оценки уровня кратковременного запоминания	
Коэффициент объема памяти (P_K)	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 уровней запоминания. Если коэффициент объема памяти равен 10, как правило, это является следствием использования испытуемым логических средств или специальных приемов мнемотехники. В редких случаях такое запоминание являет собой феномен.

Если получен очень низкий уровень запоминания, то исследование памяти испытуемого нужно повторить спустя несколько дней.

Очень низкий коэффициент объема памяти (равный 3–4) может говорить о непринятии испытуемым инструкции.

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

Приложение 1

Набор цифровых рядов, используемых в работе «Исследование объема кратковременной памяти»

Первый набор	Второй набор
5 2 4 1	7 1 0 6
9 6 0 2 3	8 9 9 3 4
2 5 4 0 6 1	2 5 4 0 6 1
7 8 4 2 3 8 9	5 2 0 1 5 7 0
3 4 6 8 2 5 3 8	8 2 7 4 4 5 2 5
5 9 8 3 7 4 6 2 3	7 1 5 8 4 3 4 1 3
6 7 2 3 8 4 5 2 0 7	1 5 2 4 8 3 6 8 9 7

Третий набор	Четвертый набор
1 3 7 2	7 1 0 6
6 4 8 0 5	8 9 9 3 4
7 2 5 3 1 8	8 5 6 0 8 6
0 7 5 9 4 3 8	5 2 0 1 5 7 0
5 2 1 8 6 3 5 5	8 2 7 4 4 5 2 5
1 3 2 6 9 7 8 4 3	7 1 5 8 4 3 4 1 3
3 8 4 4 5 2 8 7 1 6	1 5 2 4 8 3 6 8 9 7

Работа 11. Исследование опосредованного запоминания

Цель исследования: определить влияние системы вспомогательных средств на запоминание конкретных понятий.

Материал и оборудование: наборы слов теста для запоминания (см. прил. 4), протокол исследования, бумага для записи, ручка, секундомер.

Ход работы

Исследование состоит из двух опытов и проводится с одним испытуемым.

Форма протокола

Экспериментатор _____ Дата _____
Испытуемый _____ Время _____

Опыт 1			
№ п.п.	Предъявлено	Воспроизведено	Примечания
1.			
2.			

3.			
...			
20.			

Словесный отчет испытуемого о запоминании и воспроизведении слов:
Наблюдения экспериментатора:

Опыт № 1. Задача: определить объем памяти испытуемого при запоминании словесного материала, не предусматривающего заранее заданной системы связей.

В опыте используются классический метод «удержания членов ряда». Экспериментальный материал состоит из 20 не связанных между собой простых слов, состоящих из 4–6 букв. Перед испытуемым ставится задача запомнить предъявляемые слова и по команде воспроизвести их на бумаге для записей. Слова экспериментатор должен читать четко и быстро с паузами в 2 с. После окончания чтения через 10 с испытуемому предлагается воспроизвести вслух или записать запомнившиеся слова в любом порядке. Экспериментатор отмечает у себя в протоколе те слова, которые воспроизведены правильно. Ошибочно воспроизведенные слова фиксируются в примечании.

Инструкция испытуемому: «Я буду читать Вам слова. Слушайте меня внимательно и постарайтесь их запомнить. Когда я закончу читать слова, то дам команду «Пишите!». Вы запишите те слова, которые запомнили, в том порядке, в каком они вспоминаются. Внимание! Начали!».

По окончании опыта испытуемый дает словесный отчет о том, каким способом он старался запоминать слова. Этот отчет и наблюдения экспериментатора отражают в протоколе.

Опыт № 2. Задача: определить объем памяти испытуемого при запоминании словесного материала с заранее заданной системой смысловых связей.

В опыте используется метод удерживания в памяти пар слов. Так же, как и в первом опыте, слова состоят из 4–6 букв. Перед испытуемым ставится задача прослушать пары слов и запомнить вторые слова каждой пары. Интервал чтения экспериментатором пар слов – 2 сек. Через 10 сек. после окончания чтения всех пар слов для запоминания, экспериментатор снова читает первое слово каждой пары, а испытуемому предлагается вспомнить второе слово этой же пары. В протоколе второго опыта отмечают правильно воспроизведенные слова, причём ошибочные – фиксируют в примечании.

Инструкция испытуемому: «Я буду читать Вам пары слов. Слушайте меня внимательно и постарайтесь запомнить вторые слова каждой пары. Когда я закончу чтение этих пар, то снова буду читать первые слова, а Вы в ответ на названное первое слово отвечайте запомнившимся вторым словом этой же пары. Внимание! Приготовьтесь слушать и запоминать!».

По окончании опыта в протоколе записывается словесный отчет испытуемого и наблюдения экспериментатора об особенностях запоминания слов испытуемым.

Обработка и анализ результатов

Подсчитывают количество правильно воспроизведённых слов и количество ошибочных воспроизведений по каждому из двух опытов. Данные заносят в сводную таблицу:

Слова воспроизведённые	Опыт 1	Опыт 2
Правильно		
Неправильно		

Анализируя результаты запоминания двух опытов, и сравнивая количественные показатели, важно обратить внимание на словесные отчёты испытуемого и наблюдения экспериментатора.

Если запоминание в первом опыте было у испытуемого непосредственным, то его объём будет находиться в пределах 5–9 запомнившихся слов. Если испытуемый запомнил более 9 слов, это может свидетельствовать о том, что он использовал какие-то мнемотехнические приёмы и разработал некую систему связей, облегчающих воспроизведение.

Одним из моментов анализа может стать сравнение правильности воспроизведённого материала в зависимости от порядка предъявления слов в первом и во втором опытах. Большинство испытуемых запоминают лучше начало и конец предъявляемого словесного ряда. Это нужно учитывать при разработке рекомендаций по улучшению работы памяти.

Если в исследовании приняло участие несколько человек, то, помня о правилах соблюдения этики, участникам можно поделиться теми приёмами, которые были использованы ими для запоминания, выделив более или менее успешные. Среди таких приёмов наиболее вероятны визуализация соответствующего предмета, представление ситуаций образующих связи между словами, например: «фунт рыбы завязан бантом» и т.п. Эти приёмы могут послужить основой для составления рекомендаций по развитию памяти и оказать помощь в овладении мнемотехникой.

Приложение 2

Наборы слов теста для запоминания, используемые в работе «Исследование опосредованного запоминания»

Слова для запоминания в опыте 1:

- | | | | |
|---------|------------|-----------|-----------|
| 1. Рыба | 6. Власть | 11. Белка | 16. Чулки |
| 2. Фунт | 7. Огонь | 12. Песок | 17. Волк |
| 3. Бант | 8. Конфета | 13. Зубы | 18. Завод |
| 4. Нога | 9. Хлеб | 14. Окно | 19. Лилия |
| 5. Сено | 10. Совок | 15. Ручка | 20. Пирог |

Слова для запоминания в опыте 2:

Курица – яйцо	Корова – молоко	Дерево – лист
Кофе – чашка	Вино – стакан	Очки – газета
Стол – стул	Печка – дрова	Туфли – обувь
Земля – трава	Перо – бумага	Полка – книга
Ложка – вилка	Закон – декрет	Голова – волосы
Ключ – замок	Грамм – мера	Голос – певец
Зима – снег	Солнце – лето	

Работа 12. Исследование концентрации и динамики внимания

Цель работы: измерение количественных характеристик внимания корректурной пробой Бурдона и выявление динамики этих характеристик в процессе кратковременной деятельности.

Материал и оборудование: в работе используется бланк теста Бурдона в модификации, предложенной советским психологом П.А. Рудиком.

Ход работы

Эксперимент выполняется коллективно при самостоятельной последующей обработке результатов. Каждому испытуемому выдаются листы с тестом Бурдона (см. прил. 3). Выполнению данной работы предшествует упражнение, осуществляемое в специальной части бланка теста. Время упражнения – 1 минута. Испытуемый зачеркивает в бланке всегда четыре буквы: **А, М, К, З**. Работа идет построчно. После упражнения испытуемый приступает к основной работе, чему предшествуют команды экспериментатора: «Внимание. Начали!». Основная работа осуществляется в течение пяти минут, и по истечении каждой минуты экспериментатор дает команду: «Поставьте крест». Такой крест ставится испытуемым в том месте строки, где его застала данная команда, и служит в дальнейшем цели исследования динамики внимания. Команда «Довольно!» означает прекращение всего эксперимента.

Инструкция испытуемому: «По моей команде: «Начали!» Вы начинаете искать и вычеркивать в каждой строке лежащего перед вами листа буквы: **А, М, К, З**. Работать нужно внимательно и как можно быстрее. Вначале будет минута упражнения. Затем основная работа в течение пяти минут. Причем по истечении каждой минуты и в ответ на мою команду: ставьте крест! Вы ставите его там, где сейчас работаете. Работа прекращается по команде: довольно!».

Обработка и анализ результатов

1. Вычислить показатель концентрации внимания (простой способ), для чего необходимо:

- подсчитать общее количество правильно зачеркнутых букв – n_1 ,
- подсчитать количество пропусков букв: А, М, К, З – n_2 ,__

- подсчитать количество ошибочно зачеркнутых букв – n_3 ,
- подсчитать общее количество в просмотренных строках букв: А, М, К, З, подлежащих вычеркиванию – n .

Показатель концентрации внимания вычисляется как отношение:

$$k = \frac{n_1 - n_2 - n_3}{n} \times 100\%$$

Такие коэффициенты требуется вычислить как в целом (k), так и по каждой минуте работы в отдельности (k_1, k_2, k_3, k_4, k_5).

Примечание: В психотехнике была принята такая система качественной оценки концентрации внимания в зависимости от величины коэффициента:

Очень хороший – 81 % – 100 %,

Хороший – 61 % – 80 %,

Средний – 41 % – 60 %,

Плохой – 21 % – 40 %,

Очень плохой – 0 % – 20 %.

2. Построить график, отражающий динамику концентрации внимания (колебание, а возможно, упражняемость) по отдельным минутам основного эксперимента, т.е. по величинам k_1, k_2, k_3, k_4, k_5 .

Примечание: Строго говоря, это будут колебания (изменения) точности или уровня безошибочности данной корректурной работы. Такая точность, бесспорно, зависит от концентрации внимания, однако не отражает последнюю строго однозначно. Ведь данный показатель никак не учитывает объема выполненной работы, самой ее напряженности, а значит, может быть существенно искажен проявлениями других свойств внимания, например переключаемостью, объемом и т.д.

3. Вычислить значение коэффициентов точности (аккуратности внимания) A (по каждой минуте и за все пять минут работы):

$$A = \frac{n_1 - n_3}{n_1 + n_2}$$

и построить график, отражающий их динамику (по аналогии с пунктом 2 обработки).

4. Посчитать величины коэффициентов продуктивности (или эффективности) внимания:

$$E = AN,$$

где N – общее количество знаков, просмотренных за данный период времени (в любой строке теста имеется 35 букв).

Построить график изменения величины E (отнесенным ко всем пяти минутам работы), составить сводную таблицу для всей группы и построить соответствующую кривую распределения величин E.

Приложение 3

Бланк методики Бурдона-Рудика (к работе
«Исследование концентрации и динамики внимания»)

Упражнение

АМКЗ

ГХБПКШЗПЮВРБХПАЕТЖДЖСГОВХСЮГИКВРГМА
ИТКОБЕМФОИЮШЛЗЖВПЕПЧНВСЖУЛХЮРХБЯЗШИ
ОСВЧЕХТЕСПМННТООХХШНАЕЧЮПЖВЛЮФОВПАКМ
КЧЗШАЖКЯДХИСВПБЮРЖВПУЮШАТХСГМКРАТЮД
ДРГПЛВРГАМКЕТНЧЗОУБХФПЛЖШЯИСЮДЮХВТУА
ПЯИХНЛУТШИВБКОГЗМХЯРДАЧЕЮЖСФНПДСРКГЧ

Работа

АМКЗ

ЮТЛЕФГЖЮУПШСРДЕАТЛБЗКИНФЯВПЧМОЗАГНБ
ХВИОМШСЯСНЛЧОЖВМФЕЮЗУХДРТГКБИАНДКУЖХ
ГЗШЯНБХЮАВЧЮФДПСЗИХПЧЖГОбШЖСВУАРЛМТ
БДКОМВЗСЮХНГЯЖВСЮПМИЕТРШУХКПЛЖИУЧФР
ЕЗНГАРХМФПУЮКНЯЗГШВИЧАЖЛСОЕДТВИТШПК
ДЛОУЖАГЗДВЮЯИФМСУХКШЛПТБРЕНЧЖОКБРЧМ
ЗСХИГХЛЯЧЗДЕЖОФУНГОШТЮКМАПИБРВЕНПА
КРАМОЧРПДХИЮПЖШГВСЗСБЯЖХЛЮВЕБДКТФ
ЛПЕЗБУТНВСОЮМУПЖЕЩПВРТХСКЛПАХИШДАГВ
МТРГЖМШУЗХДЛПАЕКВРНЮИЧБФЯОГТЖДАСКОЧ
ИБФСЕКМФЮОНЯЧХЛРЕАУДЗЖТГШВИКБЛПНВЗ
АУРГОЛКЮХУШЮМНВПСЯТХЕЗПЧНОЖФАМНТБКД
ИРЧЗЕКМХТЮЖЧБРВСШЮГСБЖПИБУДПХАЕНТМЛ
ЖМПДШЖУСЕМПТОНЮАВКБИЧРЛХЯУДФЗГКОАНГ
НЛРБЗЯЮЛБОХМУФДТПАЧГСЗКЕВНЛРИШУВТФХ
ГАЖМПГТКПОУРИДНВЧЮЛСЯЕХФБЗАШЖДКОСШ
ЧНЛХБНЯОШЛЧФХМСЗАВЕНГЖТКИДЮРБУЮТИЗУ
МДТФЕКИГЮСХЯГСЖДМТАЕПХБРВЮПЗШАКОЖЯ
ДЗАКНХЮРХЛУСЖВНЧПЕГВЖЗЛШЮИОФМЕГИБМ
БНГАЗОМЧПВЯФНИКЗБЛТАЕДРСШПУЮЖГФЕЛТЮ

Работа 13. Исследование избирательности внимания

Цель исследования: определить уровень избирательности внимания при помощи методики Мюнстенберга.

Материал и оборудование: тестовый бланк методики Мюнстенберга (см. прил. 4), карандаш и секундомер.

Ход работы

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 бланк с напечатанными на нем построчно буквами и словами. Отыщите и подчеркните слова. Старайтесь не пропустить ни одного слова и работайте быстро, так как время фиксируется. Если все понятно и нет вопросов, тогда “Начали!”».

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 отыскивании и подчеркивании слов. Всего в данном тесте 25 слов (см. ключ к данной работе) (таблица 8).

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 8 – Шкала оценок

Время, сек	Балл	Уровень избирательности внимания
250 и более	0	1 низкий
240-249	1	1 низкий
230-239	2	1 низкий
220-229	3	1 низкий
210-219	4	1 низкий
200-209	5	1 низкий
190-199	6	1 низкий
180-189	7	2 средний
170-179	8	2 средний
160-169	9	2 средний
150-159	10	2 средний
140-149	11	2 средний
130-139	12	2 средний
120-129	13	2 средний
110-119	14	3 высокий
100-109	15	3 высокий

90-99	16	3 высокий
80-89	17	3 высокий
70-79	18	3 высокий
60-69	19	3 высокий
Менее 60	20	4 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 причины слабой избирательности. Ею могут быть: состояние сильного эмоционального переживания, внешние помехи, приведшие к фрустрации испытуемого, скрытое нежелание тестироваться и др.

Следует помнить, что 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.

Приложение 4

Бланк методики Мюнстенберга (к работе
«Исследование избирательность внимания»)

Испытуемый: _____

Экспериментатор: _____

ТЕСТ

БСОЛНЦЕВТРГШОЦРАЙОНЗГУЦНОВОСТЬХЭЫГЧАФАКТУЕКЭКЗ
АМЕНТРОЧ

ЯГШГЦПРОКУРОРГЦРСЕАБЕСТЕОРИЯЕНТСДЖЗБЪАМХОККЕЙТ
РОНЦЫУРШРО

ФЩУЙГЗХТЕЛЕВИЗОРБОЛДЖШЗХЮЭЛГШЬБПАМЯТЬШОГХЕЮ
ЖИПРОШЛПТСЛ

ХЭНЗДВОСПРИЯТИЕЙЦУКЕНДШИЗХЪВАФЫАПРОЛДБЛЮБОВЬ
АБФЫРПЛОСЛДКН

ЕСЛАСПЕКТАКЛЯЧСИМТЬБАЮЖЮЕРАДОСТЬВУФЦПЭЖДЛОР
ПНАРОДШМВТЬ

ЛЖЪХЭГНЕЕКУЫФЙШРЕПОРТАЖЗЖДОРЛАФЫВЮЭБЪДЪКОНК
УРСЗЖШНАПТ

ЙФЯЧЫЦУВСКАПРЛИЧНОСТЬЭЖЭБЕЮДШШГЛОДЖЭПРПЛАВА
НИЕДТЛЖКВАЫ

ЭЗБЪТРЛШШЖНПРКЫВКОМЕДИЯШЛДКЦУЙФОТЧАЯНИЕЙФРЯ
ЧАТЛДЖЭТЬБЮН

Работа 14. Исследование влияние установки на способ решения задач

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

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

Ход работы

Данное исследование можно проводить с одним испытуемым или с группой не более 8–9 человек. В последнем случае участники исследования должны быть удобно рассажены за столами так, чтобы была обеспечена самостоятельность их решения задач. Условия каждой задачи экспериментатор записывает на доске или предъявляет на отдельных плакатах.

Инструкция испытуемому: «Вам будут предложены для решения арифметические задачи. Каждую задачу решайте на отдельном листке бумаги. Все действия, которые Вы совершаете в ходе решения задачи, записываете 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 предъявлять, строго соблюдая их последовательность. Задачи приведены в приложении 5.

Специфика данного исследования предполагает, что экспериментатор будет следить за временем, потраченным 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 состоит в том, чтобы напомнить, 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 задачи. 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, равно нежелательно проверять способ их решения. Время решения испытуемыми каждой задачи контролируется экспериментатором по секундомеру в момент перевертывания испытуемым очередного листка с решением предъявлявшейся задачи и фиксируется в отдельном протоколе.

Обработка и анализ 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, гибкость или ригидность мышления. Дополнительно можно охарактеризовать быстроту мышления.

Показатели быстроты мышления выводятся как среднеарифметическое время, затраченное на решения 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 решил 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 затруднением.

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

Если одна из задач решена установочным способом, а другая – неустановочным, 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 лить объемом 10 литров.

Если обе задачи решены неустановочным 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 №№ 8 и 9 решены установочным способом, то установка фиксированная, а степень фиксации высокая.

Если одна из задач решалась установочным способом, а другая – неустановочным, то степень фиксированности характеризуется как средняя. Например, задачу № 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. $12+3=15$.

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: $5+7=12$. 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 продолжает действовать путем вычитания, то его мышление ригидно.

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 у испытуемого вырабатывается установка, 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.

Приложение 5

Материал к работе «Исследование влияние установки на способ решения задач»

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?

Работа 15. Исследование рефлексивности мышления

Цель исследования: определить уровень сформированности рефлексивности мышления.

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

Ход работы

Это исследование лучше проводить с одним испытуемым. Перед его началом испытуемому дается бланк с анаграммами (см. прил.14.1).

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

Инструкция испытуемому: «Вам будут предложены анаграммы, т.е. слова, полученные путем перестановки входящих в них букв. Установите эти слова. Старайтесь работать быстро, время решения каждой анаграммы фиксируется. Решение записывается на листке 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 и анализ результатов

В ходе обработки результатов необходимо получить: показатели сформированности рефлексии, показатели времени решения задач и ранговый показатель сложности решенной 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 (см. ключ к данной работе). В ней порядок перестановки букв обозначен соответствующей цифрой, означающей номер буквы анаграммы.

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

Показатели времени представляют собой среднее арифметическое время, затраченное на решения анаграмм. А показатели ранга соответствуют номеру самой сложной из решенных анаграмм.

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:

a) 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;

b) 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;

c) 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;

d) свернутой, для которой характерна сокращенность оценочных действий и слитность их с поисковыми, что позволяет довольно быстро находить верное решение.

Рефлексия мышления позволяет в ходе решения задач выработать наиболее эффективную стратегию и ускорить мыслительную деятельность. В предложенной методике рефлексивность проявляется в изменении стратегии решения в ходе выполнения задания, выявленном при анализе влияния предыдущего решения анаграммы на последующие.

Стоит обратить внимание на роль мыслительной деятельности в обучении. Высокий уровень развития свойств мышления, входящих в структуру обучаемости, обеспечивает легкость и быстроту анализа и обобщения признаков, существенных для решения проблем. Этот уровень рефлексивности выполняет функции контроля и оценки человеком собственных мыслительных действий, дает возможность обнаруживать и учитывать свои ошибки, оценивать правильность поисков новых путей

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

Уровень сформированности рефлексивности мышления устанавливаются по таблице 9, в которой буквой «К» обозначен коэффициент сформированности рефлексии.

Таблица 9 – Уровень сформированности рефлексивности мышления

«К»	Уровень сформированности рефлексивности мышления
0-0,3	Низкий
0,31-0,7	Средний
0,71-1,0	Высокий

Приложение 6

Материал к методике «Исследование рефлексивности мышления»

лбко	еравшн	окамднри
раяи	ркдети	лгнизомё
упкс	ашнрри	рбкадоле
гиар	лфжако	лкбуинак
тиго	ргпуап	торктыак

Работа 16. Изучение особенностей группового мышления

При взаимодействии людей в сложных условиях современной деятельности возникает необходимость перейти от индивидуального мышления к групповому. Сравнение результатов группового и индивидуального мышления не всегда бывает в пользу группового, хотя, казалось бы, увеличение количества умственных усилий должно привести к соответствующему повышению. Экспериментальные результаты показали, что интеллектуальная деятельность (особенно сложные ее формы) снижается даже в случаях простого присутствия других людей. Очевидно, в группах начинают действовать социально-психологические законы типа конформизма, адаптации к принятым в группе эталонам, уменьшение индивидуального вклада каждого в общий результат деятельности при увеличении численности группы – это реальность, и при свободном обсуждении результатов, отсутствии страха наказания и напряженности, равноправном положении всех участников дискуссии возможно не только повышение групповых результатов по сравнению с индивидуальными (вспомните русскую пословицу «Ум хорошо, а два лучше»), но и формулирование новых гипотез и принципов решения различных задач.

Метод «мозгового штурма» основан на соблюдении именно этих условий, и он активно используется в современных бизнес-технологиях.

В предлагаемой методике «Кораблекрушение» (Кьелл. Рудестам, 1994) испытуемые должны оценить преимущества индивидуального или группового мышления при решении одной и той же задачи и проанализировать собственное поведение, например, степень активности при отстаивании своей точки зрения, эмоциональные реакции, скорость решения.

Цель работы: сравнительное исследование индивидуальных и групповых особенностей мышления.

Материал и оборудование: материал методики «Кораблекрушение» К.Рудестама, ручка, бумага для записей.

Ход работы

Опыт проводится в группах, состоящих из 4–5 участников.

Инструкция испытуемым во втором опыте: «Условия решения задачи остаются теми же, но теперь Вы должны принять командное решение о значимости предметов для выживания и составить общий список».

Обработка и анализ результатов

В результате каждый испытуемый составляет два списка нужных предметов: индивидуальный и групповой. При сравнении этих списков с правильными контрольными ответами каждый из испытуемых определяет степень своих ошибочных действий. Для этого подчитывается разница между номером предмета в индивидуальном или в групповом списке и номером контрольного списка. Чем больше разница, тем больше цена ошибки. Например, если испытуемый ставит для карт Тихого океана цифру «5», считая их достаточно необходимыми, а в контрольном списке они стоят на цифре «13», цена ошибки составляет $13-5=8$ баллов. Подчитывается также общая сумма баллов по обоим спискам. Если сумма оказывается больше 60 баллов, испытуемым угрожает неудачное плавание.

Как уже оказывалось, каждый испытуемый оценивает преимущества индивидуального или группового мышления, а также – при помощи метода самонаблюдения – свое поведение при проведении дискуссии.

Домашнее задание

Ответьте на вопросы

1. Дайте определение понятию «мышление».
2. Раскройте основные характеристики мышления.
3. Опишите основные операции мышления.
4. Назовите и раскройте формы мышления.
5. Охарактеризуйте основные виды мышления по форме: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое.
6. Дайте определение другим видам мышления.
7. Что вы знаете о креативности мышления?
8. Охарактеризуйте понятие интеллект.

9. Раскройте понятие «проблемная ситуация». Что такое задача? Назовите структурные элементы задачи.
10. Охарактеризуйте основные этапы развития мышления по Ж. Пиаже.
11. Раскройте индивидуальные особенности мышления.

Практическое занятие № 5

Темы: Психология личности. Направленность как интегральная характеристика личности. Мотивация поведения человека. Виды мотивов. Темперамент. Характер

Работа 17. Исследование ригидности

Цель исследования: определение уровня ригидности.

Материал и оборудование: тест-опросник, разработанный Г. Айзенком.

Ход работы

Ригидность существенно влияет на различные психические процессы, а также на процесс мотивации, особенно когда требуется корректировать ее в связи с изменившейся ситуацией.

Инструкция испытуемому: «Перед Вами набор утверждений. Внимательно прочитайте каждое утверждение. Если Вы полностью с ним согласны, то рядом с номером утверждения поставьте 2 балла, если согласны в принципе – 1 балл, если не согласны – 0 баллов».

Опросник

1. Мне трудно менять привычки.	2	1	0
2. Я с трудом переключаю внимание.	2	1	0
3. Я очень настороженно отношусь ко всему новому.	2	1	0
4. Меня трудно переубедить.	2	1	0
5. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.	2	1	0
6. Я трудно сближаюсь с людьми.	2	1	0
7. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.	2	1	0
8. Нередко я проявляю упрямство.	2	1	0
9. Я неохотно иду на риск.	2	1	0
10. Я резко переживаю отклонения от принятого мною режима.	2	1	0

Обработка и анализ результатов

После заполнения опросника подсчитывается сумма баллов, проставленных в соответствии с инструкцией. При сумме 0 – 7 баллов – ригидности нет, присуща легкая переключаемость с одной установки на другую. При сумме 8 – 14 баллов – средний уровень ригидности. При сумме 15 – 20 баллов – сильно выраженная ригидность, принятый план действия или поступка меняется под влиянием новых обстоятельств с большим трудом.

При анализе результатов и подготовке коррекционных рекомендаций, следует учесть, что ригидный человек с трудом отходит от сложившейся у него стратегии поведения и принимаемое им решение и формулируемый мотив не всегда адекватны ситуации.

Работа 18. Исследование типа темперамента

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

Материал и оборудование: тест-опросник Г. Айзенка, состоящий из 57 вопросов (см. прил. 7), бланк для ответов, ручка или карандаш.

Ход работы

Исследование типа темперамента можно проводить и с одним испытуемым и с небольшой группой. В последнем случае должна быть обеспечена строгая самостоятельность ответов участников тестирования. Количество текстов опросника и бланков должно соответствовать количеству опрашиваемых.

Бланк для ответов представляет собой лист с напечатанными на нем номерами вопросов от 1 до 57 и расположенной рядом с номерами колонкой для ответов «да» или «нет».

В задачи экспериментатора входит раздача опросников, бланков, ручек или карандашей и чтение инструкции.

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

Обработка и анализ результатов

Для выявления типа темперамента необходимо определить величины показателей экстраверсии и нейротизма. А для оценки надежности этих показателей подсчитывают величину показателя искренности. Величина показателей измеряется в баллах, подсчитываемых как количество сов

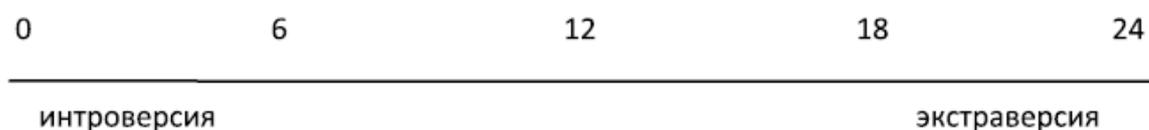
падений ответов испытуемого с ключом (см. ключ к данной методике в прил. 10).

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

Темперамент и его основные свойства можно представить в виде точки проекции величины экстраверсии и эмоциональной устойчивости, полученной путем пересечения перпендикуляров, восстановленных к соответствующим значениям осей (см. рисунок 3).

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

По мнению Г. Айзенка, сочетания экстраверсии–интроверсии и нейротизма–эмоциональной устойчивости будучи свойствами темперамента, определяют его тип. Свойства экстраверсии и интроверсии противоположны; равно как и вторая пара, то есть нейротизм–эмоциональная устойчивость. Их можно представить на континууме, где величины 0–12 означают отсутствие экстраверсии «Э», то есть интроверсию, а величины 13–24 – ее выраженность.



Уровень экстраверсии устанавливают с помощью следующей шкалы (таблица 13).

Таблица 13 – Уровни экстраверсии и интроверсии

Индекс экстраверсии «Э»	Уровень экстраверсии-интроверсии
0-6	Высокая интроверсия
7-12	Средняя интроверсия
13-18	Средняя экстраверсия
19-24	Высокая экстраверсия

Аналогичное соотношение имеют полярные свойства нейротизма–эмоциональной устойчивости. Их уровни определяются на основе тех же интервалов, что и уровни экстраверсии–интроверсии.

В общем смысле *экстраверсия* – это направленность личности на окружающих людей и события, *интроверсия* – направленность личности на ее внутренний мир, а *нейротизм* – понятие, синонимичное тревожности, проявляется как эмоциональная неустойчивость, напряженность, эмоциональная возбудимость, депрессивность.

Динамическое проявление этих свойств связано со скоростью выработки условных рефлексов, их прочностью, балансом процессов

возбуждения-торможения в центральной нервной системе и уровнем активации коры головного мозга со стороны ретикулярной формации.

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

Интроверта можно узнать по ряду особенностей поведения. Он часто погружен в себя, испытывает трудности, устанавливая контакты с людьми и адаптируясь к реальности. В большинстве случаев интроверт спокоен, уравновешен, миролюбив, его действия продуманны и рациональны. Круг друзей у него невелик. Интроверт любит планировать будущее, задумываясь над тем, что и как будет делать, не склонен поддаваться моментным побуждениям, пессимистичен, не любит волнений, придерживается заведенного жизненного порядка. Он контролирует свои чувства и редко ведет себя агрессивно, обязателен.

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

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

Вслед за характеристикой вышеприведенных пар свойств темперамента можно приступить к характеристике типов темперамента.

Типы темперамента представлены на рисунке 3.

Тип темперамента определяется в точках пересечения показателей экстраверсии и нейротизма, расположенных на соответствующих осях шкал в том или ином октанте. При этом темпераменту сангвиника соответствует экстраверсия и эмоциональная устойчивость, холерика – экстраверсия и нейротизм, то есть эмоциональная неустойчивость, флегматика – интроверсия и эмоциональная устойчивость, а меланхолика – интроверсия и нейротизм.

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

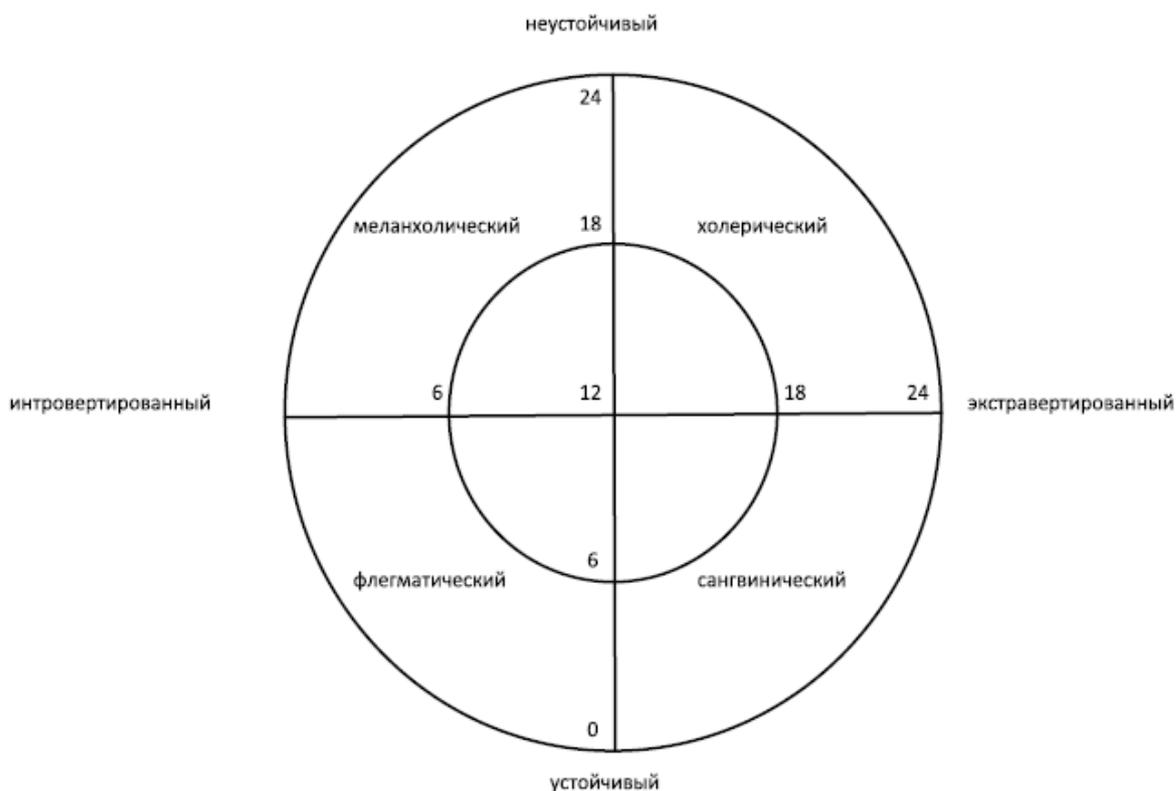


Рисунок 3 - Графическая модель Г.Айзенка для определения типа темперамента

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

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

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

Холерикам с их выраженным лидерскими достоинствами желательно следить за позитивностью отношений с окружающими, не «выяснять

отношений» в моменты конфликтов, а обсуждать возникшие проблемы позже, в спокойной ситуации, контролировать стремление подчинять себе других людей, направить усилия на собственное эстетическое воспитание.

Трудолюбивым флегматикам стоит порекомендовать тренировать свой социальный интеллект (понимание людей, наблюдательность за переживаниями других, налаживание контактов и т.п.). В ряде случаев из-за скромности у них не всегда адекватная самооценка, которую в этих случаях важно повысить.

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

Приложение 7

Тест-опросник Г. Айзенка (к работе «Исследование типа темперамента»)

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?
3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли Вам трудно отказываться от своих намерений?
5. Вы обдумываете свои дела не спеша и предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если, это Вам невыгодно?
7. Часто у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Вы обычно действуете и говорите без долгого обдумывания?
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор Вы сделали бы почти все, что угодно?
11. Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который симпатичен Вам?
12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-либо, чего не следовало?
15. Вы обычно предпочитаете чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что Вас легко обидеть?

17. Любите ли Вы часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли у Вас мысли, которыми Вам хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что Вы иногда настолько полны энергии, что все «горит» в руках, а иногда совсем вялы?
20. Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Вы много мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Вас часто беспокоит чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши?
25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и всю повеселиться в компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают напряжены до предела?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержаны, когда находитесь среди людей?
30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Верно ли, что Вы предпочтете узнать о чем-то в книге, нежели спросить об этом у других людей?
33. Бывают ли у Вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли Вам работа, требующая напряженного внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
37. Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Верно ли, что Вы раздражительны?
39. Нравится ли Вам работа, требующая быстроты действия?
40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?
43. Вам часто снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Вы сильно бы огорчились, если бы долго не смогли видеться со своими друзьями?

47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или недостатков Вашей работы?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удо вольствие от мероприятий, в которых много участников?
52. Беспokoит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Вы легко бы сумели внести oживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспokoитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Вы любите подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

Работа 19. Исследование свойств темперамента

Цель исследования: определить уровни эргичности, пластичности, темпа и эмоциональности как свойств темперамента.

Материал и оборудование: тест-опросник В.М. Русалова, состоящий из 105 вопросов, бланк для ответов, ручка.

Ход работы

Исследование свойств темперамента с помощью тест-опросника можно проводить как с одним испытуемым, так и с группой. При работе с группой каждый должен быть обеспечен текстом опросника (см. прил. 8) и бланком для ответов. В задачи экспериментатора входит обеспечение условий самостоятельности ответов испытуемых.

Инструкция испытуемому: «Вам предлагается ответить на 105 вопросов. Вопросы направлены на выявление Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет Вам в голову.

Отвечайте быстро и точно. Помните, нет «хороших» или «плохих» ответов. Если Вы выбрали ответ «да», поставьте крестик (или галочку) в графе «да» на бланке для ответов возле соответствующего номера вопроса. Если Вы выбрали ответ «нет», поставьте крестик (галочку) соответственно в графе «нет»».

Бланк для ответов на тест-опросник заготавливают на стандартных листах бумаги или на длинных полосах шириной 6–7 см. Ориентировочно его структура может выглядеть следующим образом (таблица 10).

Таблица 10

№ вопроса	Ответы		№ вопроса	Ответы	
	Да	Нет		Да	Нет
1.			...		
2.			...		
3.			103		
...			104		
...			105		

Обработка результатов

Цель обработки результатов – получение ряда показателей свойств темперамента: эргичности, социальной эргичности, пластичности, социальной пластичности, темпа, социального темпа, эмоциональности, социальной эмоциональности и контроля по вопросам на социальную желательность. Величины вышеназванных показателей подсчитываются по количеству совпадений с ответами «да» и «нет», приведенными в ключе (см. ключ к работе в прил. 10).

Обработка и анализ результатов

Ответы на данный тест-опросник позволяют охарактеризовать темперамент как систему формальных поведенческих изменений, отражающих 4-блочную структуру функциональной системы человека:

- блок афферентного синтеза, которому соответствует эргичность;
- блок программирования, который представлен пластичностью;
- блок исполнений, которому соответствует темп;
- блок обратной связи, которому соответствует эмоциональная чувствительность.

В каждой шкале темперамента выделены две подшкалы: предметно-ориентированная и субъективно-ориентированная (или коммуникативная). Они отражают две сферы взаимосвязи человека со средой: предметный мир и общество, то есть деятельность и общение.

Показатель «Эр» – предметная эргичность характеризует уровень потребности человека в освоении предметного мира, жажду деятельности, стремление к умственному и физическому труду, степень вовлеченности в трудовую деятельность.

Показатель «СЭр» – социальная эргичность – отражает уровень потребности в социальных контактах, свидетельствует о направленности на освоение социальных форм деятельности, стремлении к лидерству, общительности и вовлеченности в социальную деятельность.

Показатель «П» – пластичность. Это показатель степени легкости или, наоборот, трудности переключения с одного предмета на другой, быстроты перехода с одних способов мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремления к разнообразию форм предметной деятельности.

Показатель «СП» – социальная пластичность помогает выяснять степень легкости или трудности переключения внимания в процессе общения с одного человека на другого, склонность к разнообразию коммуникативных программ и готовых форм социального контакта.

Показатель «Т» – темп представляет скоростные особенности человека. Он свидетельствует о скорости выполнения отдельных операций, быстроте моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

Показатель «СТ» – социальный темп. С его помощью можно установить скоростные характеристики речедвигательных актов в процессе общения.

Показатель «Эм» – эмоциональность. Он предназначен для того, чтобы оценить эмоциональную чувствительность к несовпадению (расхождению) между задуманным, ожидаемым, планируемым и результатами реального предметного действия, чувствительность к неудачам в работе.

Показатель «СЭм» – социальная эмоциональность, эмоциональная чувствительность в коммуникативной сфере, например, к неудачам в общении, к оценкам окружающих людей.

Показатель контроля социальной желательности «К» – это показатель искренности ответов. Чем выше показатель «К», тем меньше искренности, и, наоборот, чем он ниже, тем более достоверными считаются другие показатели темперамента. Считается, что отвечающий был искренним и честным сам с собой, если «К» не превышает 5.

Уровень каждого из исследуемых свойств темперамента оценивается отдельно. При этом, если тот или иной показатель имеет величину в пределах 0–3, то это свидетельствует о низком уровне, если 4–8 – среднем, и если 9–12 – высоким.

Знание студентами свойств собственного темперамента поможет им лучше прогнозировать свое поведение, рассчитывать сроки выполнения взятых на себя заданий, понимать причины сложностей во взаимоотношениях с людьми. А желающие самосовершенствоваться смогут лучше сориентироваться в том, на какие стороны своего поведения им следует в первую очередь обратить внимание.

Исследование свойств темперамента может служить уточняющим средством, если возникли сомнения в диагностике типа темперамента предпринятые с помощью других методик. Если при этом уточняются данные исследования задания № 39, то на этот тест

опросник желательно отвечать не ранее, чем через неделю после заполнения опросника Г. Айзенка.

Тест-опросник В.М. Русалова
(к работе «Исследование свойств темперамента»)

1. Подвижный ли Вы человек?
2. Всегда ли Вы готовы с ходу, не раздумывая, включиться в разговор?
3. Предпочитаете ли Вы уединение большой компании?
4. Испытываете ли Вы постоянную жажду деятельности?
5. Ваша речь обычно медленна и нетороплива?
6. Ранимый ли Вы человек?
7. Часто ли Вам не спится из-за того, что Вы поспорили с друзьями?
8. В свободное время Вам всегда хочется заняться чем-либо?
9. В разговоре с другими людьми Ваша речь часто опережает Вашу мысль?
10. Раздражает ли Вас быстрая речь собеседника?
11. Чувствовали бы Вы себя несчастным человеком, если бы на длительное время были лишены возможности общения с людьми?
12. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
13. Нравится ли Вам быстро бегать?
14. Сильно ли Вы переживаете неполадки в своей работе?
15. Легко ли Вам выполнять работу, требующую длительного внимания и большой сосредоточенности?
16. Трудно ли Вам говорить очень быстро?
17. Часто ли вы испытываете тревоги, что выполнили работу не так, как нужно?
18. Часто ли Ваши мысли перескакивают с одной на другую во время разговора?
19. Нравятся ли Вам игры, требующие быстроты и ловкости?
20. Легко ли Вы можете найти другие варианты решения известной задачи?
21. Испытываете ли Вы чувство беспокойства, что Вас неправильно поняли в разговоре?
22. Охотно ли Вы выполняете сложную, ответственную работу?
23. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
24. Легко ли Вы воспринимаете быструю речь?
25. Легко ли Вам делать одновременно очень много дел?
26. Возникают ли у Вас конфликты с Вашими друзьями из-за того, что Вы сказали им что-то, не подумав заранее?
27. Вы предпочитаете делать несложные дела, не требующие от Вас большой энергии?
28. Легко ли Вы расстраиваетесь, когда обнаруживаете незначительные недостатки в своей работе?
29. Любите ли Вы сидячую работу?
30. Легко ли Вам общаться с разными людьми?

31. Вы обычно предпочитаете подумать, взвесить и, лишь потом, высказаться?
32. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
33. Быстры ли у Вас движения рук?
34. Вы обычно молчите и не вступаете в контакты, когда находитесь в обществе малознакомых людей?
35. Легко ли Вам переключиться от одного варианта решения задачи на другой?
36. Склонны ли Вы иногда преувеличивать в своем воображении негативное отношение близких Вам людей?
37. Разговорчивый ли Вы человек?
38. Вам обычно легко выполнять дело, требующее мгновенных реакций?
39. Вы обычно говорите свободно, без запинок?
40. Беспокоят ли Вас страхи, что Вы не справитесь с работой?
41. Легко ли Вы обижаетесь, когда близкие люди указывают на Ваши личные недостатки?
42. Испытываете ли Вы тягу к напряженной, ответственной деятельности?
43. Считаете ли Вы свои движения медленными и неторопливыми?
44. Бывают ли у Вас мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?
45. Можете ли Вы без долгих раздумий задать щекотливый вопрос другому человеку?
46. Доставляют ли Вам удовольствие быстрые движения?
47. Легко ли Вы «генерируете» новые идеи?
48. Сосет ли у Вас под ложечкой перед ответственным разговором?
49. Можно ли сказать, что Вы быстро выполняете порученное Вам дело?
50. Любите ли Вы браться за большие дела самостоятельно?
51. Богатая ли у Вас мимика в разговоре?
52. Если Вы обещали что-то сделать, всегда ли Вы выполняете свое обещание независимо от того, удобно Вам это или нет?
53. Испытываете ли Вы чувство обиды от того, что окружающие Вас люди обходятся с Вами хуже, чем следовало бы?
54. Вы обычно предпочитаете выполнять одновременно только одну операцию?
55. Любите ли Вы игры в быстром темпе?
56. Много ли в Вашей речи длительных пауз?
57. Легко ли Вам внести оживление в компанию?
58. Вы обычно чувствуете в себе избыток сил, и Вам хочется заняться каким-нибудь трудным делом?
59. Обычно Вам трудно переключить внимание с одного дела на другое?
60. Бывает ли, что у Вас надолго портится настроение от того, что сорвалось запланированное дело?

61. Часто ли Вам не спится из-за того, что не ладятся дела, связанные непосредственно с работой?
62. Любите ли Вы бывать в большой компании?
63. Волнуетесь ли Вы, выясняя отношения с друзьями?
64. Испытываете ли Вы потребность в работе, требующей полной отдачи сил?
65. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?
66. Склонны ли Вы решать много задач одновременно?
67. Держитесь ли Вы свободно в большой компании?
68. Часто ли Вы высказываете свое первое впечатление, не подумав?
69. Беспокоит ли Вас чувство неуверенности в процессе выполнения работы?
70. Медленны ли Ваши движения, когда Вы что-то мастерите?
71. Легко ли Вы переключаетесь с одной работы на другую?
72. Быстро ли Вы читаете вслух?
73. Вы иногда сплетничаете?
74. Молчаливы ли Вы, находясь в кругу друзей?
75. Нуждаетесь ли Вы в людях, которые бы Вас ободрили и утешили?
76. Охотно ли Вы выполняете множество разных поручений одновременно?
77. Охотно ли Вы выполняете работу в быстром темпе?
78. В свободное время Вас обычно тянет пообщаться с людьми?
79. Часто ли у Вас бывает бессонница при неудачах на работе?
80. Дрожат ли у Вас иногда руки во время ссоры?
81. Долго ли Вы мысленно готовитесь перед тем, как высказать свое мнение?
82. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
83. Обычно Вы предпочитаете легкую работу?
84. Легко ли Вас обидеть в разговоре по пустякам?
85. Обычно Вы первым в компании решаетесь начать разговор?
86. Испытываете ли Вы тягу к людям?
87. Склонны ли Вы вначале поразмыслить, а потом говорить?
88. Часто ли Вы волнуетесь по поводу своей работы?
89. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
90. Держитесь ли Вы обычно обособленно на вечеринках или в компаниях?
91. Склонны ли Вы преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с работой?
92. Нравится ли Вам быстро говорить?
93. Легко ли Вам удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи?
94. Предпочитаете ли Вы работать медленно?
95. Переживаете ли Вы из-за малейших неполадок на работе?

96. Вы предпочитаете медленный? спокойный разговор?
97. Часто ли Вы волнуетесь из-за ошибок в работе, которые были Вами допущены?
98. Способны ли Вы успешно выполнять длительную трудовую работу?
99. Можете ли Вы, недолго думая, обратиться с просьбой к другому человеку?
100. Часто ли Вас беспокоит чувство неуверенное себе при общении с людьми?
101. Легко ли Вы беретесь за выполнение новых заданий?
102. Устаете ли Вы, когда Вам приходится говорить долго?
103. Вы предпочитаете работать с прохладцей, без особого напряжения?
104. Нравится ли Вам разнообразная работа, требующая переключения внимания?
105. Любите ли Вы подолгу бывать наедине с собой?

Работа 20. Исследование склонности к риску

Цель исследования: оценить склонность к риску.

Материал и оборудование: опросник А.Г. Шмелева, бланк для ответа и ручка.

Ход работы

При исследовании возможен как индивидуальный, так и групповой варианты работы. В последнем случае важно обеспечить независимость ответов испытуемых. Каждый получает текст опросника с инструкцией и бланк для ответов, состоящий из номеров вопросов и расположенной рядом графы для ответов (см. прил. 9).

Инструкция испытуемому: «Перед Вами набор утверждений. Внимательно прочитайте каждое утверждение и решите, верно ли оно по отношению к Вам. Если верно, то в листе ответов против номера этого утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если неверно – «минус» (-).

Обработка и анализ результатов

Цель обработки результатов – получить показатель ве личины склонности к риску как черты характера. Показа тель подсчитывают по числу совпадений ответов на утверждения с ключом шкалы склонности к риску (см. прил. 10).

Для оценки отношения испытуемого к исследованию в опроснике заданы утверждения, согласие с которыми сви детельствует об искренности отвечающего, а несогласие – о неискренности.

Показатель совпадений ответов по второй шкале, рав ный 8, 9 или 10, свидетельствует о недостоверности резуль татов тестирования. В этом случае тестирование нужно повторить, обратив дополнительное внимание испытуемого на инструкцию.

Анализ склонности к риску как черты характера имеет важное значение для психологического прогнозирования процессов принятия решения в ситуации неопределенности. В ходе анализа результатов следует ориентироваться на то, что показатель склонности к риску может варьировать от 0 до 40. Чем больше величина показателя, тем выше склонность к риску.

Если показатель склонности к риску составляет 30 и более единиц, то ее уровень является высоким, такого человека можно назвать рискующим при условии, что его ответы были достаточно искренними. Если показатель в границах от 11 до 29 – склонность к риску средняя, а если меньше, чем 11, то уровень риска низкий, такой человек не любит рисковать, и его можно назвать осмотрительным.

Во время интерпретации результатов следует принять во внимание, что большая склонность к риску свидетельствует не только о решительности, но может вести и к авантюризму.

Приложение 9

Тест-опросник А.Г. Шмелева (к работе «Исследование склонности к риску»)

1. Я часто говорю до того, как обдумать сказанное.
2. Мне нравится быстрая езда.
3. Я часто меняю свои интересы и увлечения.
4. Лучший способ приобрести настоящих друзей – говорить людям то, что о них думаешь.
5. Во множестве случаев вопрос на экзамене может быть поставлен так, что он оказывается совершенно не связанным с программой, и вся подготовка оказывается бесполезной.
6. Жизнь без опасностей мне не кажется слишком скучной.
7. Если хочешь занять высокое положение по службе, следуй пословице «Тише едешь – дальше будешь».
8. Азартные игры мешают развитию у человека чувства ответственности за то, чтобы принимать продуманные решения.
9. Я быстрее испытываю скуку от какого-либо занятия, чем большинство людей, делающих то же самое.
10. Я лучше пройду пешком две-три остановки, когда тороплюсь, а автобуса долго нет, хотя знаю, что автобус меня догонит, вместо того, чтобы ждать.
11. Мне интересно сделать так, чтобы подзадорить кого-нибудь.
12. Только неожиданные обстоятельства и некоторое чувство опасности позволяют мне мобилизовать свои силы.
13. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
14. Только по-настоящему смелые действия позволяют человеку получить известность и признание.
15. Мне неприятны те лица, которые из-за собственной прихоти превращают серьезные дела в легкомысленные игры.

16. Когда я вырабатываю конкретный план действий, я почти всегда уверен (уверена), что мне удастся его осуществить.
17. Когда на небе светит солнце, я никогда не беру с собой на прогулку зонт, даже если прогноз обещает дождь.
18. Я часто стремлюсь испытать возбуждение.
19. Мне неприятно, когда мне навязывают пари, даже если я полностью уверен (уверена) в своем мнении по дан ному вопросу.
20. В некоторых случаях я не остановлюсь перед тем, чтобы солгать, если мне нужно произвести хорошее впечатление.
21. По-настоящему умный человек избегает скороспелых решений – он умеет дождаться таких моментов, когда действовать можно наверняка.
22. Я не считаю, что трюки, выполняемые цирковыми акробатами, без страховочного пояса, выглядят более впечатляющими.
23. Я предпочитаю работу, включающую перемены к путешествиям, даже если она может быть небезопасной.
24. Я всегда плачу за провоз багажа на транспорте, даже если не опасаясь проверки.
25. Я думаю, что стоит верить в свой шанс, даже когда перевес не на моей стороне.
26. В творческом деле главное – это дерзкий замысел, пусть даже в результате нас ждет неудача из-за нелепых случайностей.
27. Я не пожалею денег ради того, чтобы в нужный момент выглядеть состоятельным и привлекательным че ловеком.
28. Когда при встрече мой знакомый на меня не смотрит, я не стану навязывать ему свое общение и здороваться первым.
29. Большинство людей не понимает, до какой степени их судьба зависит от случая.
30. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и комфортом, с одной стороны, и безопасностью, с другой, я выберу безопасность.
31. Я чувствую себя лучше всего, когда испытываю острое увлечение какой-либо затеей.
32. Я предпочитаю приобретать такую одежду, про которую я твердо знаю, что она надежна и выглядит хорошо независимо от скачков моды.
33. Когда я играю в различные игры, я люблю взять инициативу на себя, даже зная, что противник только и ждет этого.
34. Во время путешествий я люблю отклоняться от известных маршрутов.
35. Я часто попадаю в такие ситуации, из которых мне хочется поскорее выбраться.
36. Если я даю обещание, то практически всегда сдерживаю его, независимо от того, удобно мне это или нет.
37. Если мой непосредственный начальник будет «зажимать» мои новаторские идеи, у меня хватит смелости довести их до сведения руководителя более высокого ранга.

38. Азартные игры развивают у человека способность принимать смелые решения в сложных жизненных ситуациях.
39. Когда я читаю остросюжетную книгу, я никогда не тороплюсь быстрее узнать, чем все кончится, и с удовольствием читаю по порядку.
40. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
41. Лучший способ вызвать искреннее отношение к себе – доверять людям.
42. Я чувствую себя лучше всего, когда испытываю ощущение покоя и комфорта.
43. Мне бывает гораздо труднее купить одну дорогую вещь, чем ряд дешевых вещей той же суммарной стоимости.
44. Если я играю, то я предпочитаю играть или спорить на что-нибудь.
45. Люди слишком часто безрассудно тратят собственное здоровье, переоценивая его запасы.
46. Если мне не грозит штраф, то я перехожу улицу, там, где удобно, а не там, где положено.
47. Я не рискую покупать одежду без примерки.
48. Только смелый человек способен на подлинно благородное отношение к людям, независимо от того, как они относятся к нему.
49. В командной игре важнее всего взаимная подстраховка.
50. В жизни людям на самом деле очень часто приходится играть в опасную игру «пан или пропал».

Работа 21. Исследование волевой саморегуляции

Цель исследования: определить уровень развития воле вой саморегуляции.

Материал и оборудование: тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана, бланк для ответов и ручка.

Ход работы

Исследование волевой саморегуляции с помощью тестопросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и графа для ответов (см. прил. 10).

Инструкция испытуемому: «Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов про тив номера данного утверждения поставьте знак плюс (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то минус (–)».

Обработка и анализ результатов

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам

«настойчивость» (Н) и «само обладание» (С). Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкал (см. ключ к методике в прил. 37). В вопроснике 6 маскированных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13.

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизуют преграды на пути к цели, не отвлекают альтернативы и соблазны. Таким людям свойственно уважение к социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения.

Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность, импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. В отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

Приложение 10

Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана (к работе «Исследование волевой саморегуляции»)

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опазды вающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.

9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурство) и весь следующий день быть в «хорошей форме».

10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.

11. Я считаю себя терпеливым человеком.

12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.

13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.

14. Если я отношусь кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.

15. При необходимости и я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.

16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо выполнить к определенному сроку.

17. Считаю себя решительным человеком.

18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.

19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.

20. Испортить мне настроение не так-то просто.

21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.

22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.

23. Переспорить меня трудно.

24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.

25. Меня легко отвлечь от дел.

26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.

27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.

28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Домашнее задание

Ответьте на вопросы

1. Дайте определение понятия «темперамент».

2. В чем заключается суть учения Гиппократов о темпераменте?

3. Что вы знаете о типологии темперамента Э. Кречмера?

4. Расскажите о концепции типов телосложения и темперамента У. Шелдона.

5. Сравните типологию темпераментов Э. Кречмера и У. Шелдона.

6. Раскройте основные свойства темперамента.
7. Расскажите об исследовании проблем темперамента в трудах И.П. Павлова.
8. Каковы основные характеристики и свойства темперамента по Б.М. Теплову?
9. Расскажите о психологических характеристиках различных типов темперамента.
10. Какие параметры лежат в основе психофизиологической оценки темперамента?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Вариант тест-билета 1

1. Кто впервые ввел термин «Дидактика»?
 1. Я. А. Коменский.
 2. В. Ратке.
 3. К. Д. Ушинский.
 4. Аристотель.
2. Основоположником теории воспитывающего обучения является:
 1. А. Дистервег.
 2. И. Гербарт.
 3. И. Песталоции.
 4. А. С. Макаренко.
3. Что называется дидактикой?
 1. Наука о закономерностях формирования личности ребенка.
 2. Раздел педагогики об образовании, воспитании подрастающего поколения.
 3. Отрасль педагогики, разрабатывающая теорию обучения и образования.
4. Установите соответствие.

1. Процесс обучения.	А. Целенаправленный процесс взаимодействия педагогов и детей, в ходе которого осуществляется воспитание и развитие детей.
2. Методы обучения.	Б. Многократное повторение одних и тех же действий, доведенных до автоматизма.
3. Навыки.	В. Способы взаимодействия детей и педагога по вооружению обучаемых ЗУН, их воспитание в процессе обучения.

5. Выберите правильный ответ. Совокупность идей человека, в которых выражается теоретическое овладение этим предметом.
 1. Знания.
 2. Мировоззрение.
 3. Образование.
 4. Умения.

6. Выделите задачи теории обучения:

1. Вскрытие, изучение закономерностей обучения.
2. Прогнозирование образования.
3. Разрешение конфликта «учитель–ученик».
4. Разработка новых методов, форм воспитания.

7. Установите соответствие:

1. Традиционная дидактическая система.	А. Занков, Эльконин.
2. Педагогическая дидактическая система.	Б. Я. А. Коменский.
3. Современная дидактическая система.	Ж. Ж. Руссо, Д. Дьюи.

8. Выберите правильный ответ:

1. Учебный процесс – это взаимодействие учителя и учащихся для решения образовательных задач.
2. Учебный процесс – это целостный процесс, протекающий в условиях учебно-воспитательного учреждения под руководством учителя.
3. Учебный процесс – это процесс формирования ЗУН.

9. Дополните понятия:

1. Направленность процесса обучения на организацию интенсивной, постоянно усложняющейся деятельности учащихся – это ... подход современной дидактики.

2. Учебный процесс основан на едином комплексном планировании с целью решения совокупности образовательных и развивающих задач – это ... подход современной дидактики.

3. Процесс обучения ориентирован на выявление и формирование уникальной личности – это ... подход современной дидактики.

10. Соотнесите понятия:

1. Знаниево – Ориентированное обучение.	А. Обучение, направленно ориентированное на реализацию поискового, творческого подхода к овладению знаниями путем самостоятельного решения проблемы.
2. Развивающее обучение.	Б. Внимание акцентируется на знаниях.
3. Проблемное обучение.	В. Ориентация процесса обучения на развитие потенциальных возможностей человека.

11. Функции учебного процесса – это ... Выберите правильный ответ:

1. Образовательная, воспитывающая, развивающая.
2. Образовательная, корректирующая, воспитательная.
3. Диагностирующая, образовательная, воспитательная.

12. Структура процесса обучения. Выберите правильный вариант.

1. Восприятие, закрепление, применение знаний на практике, повторение, обобщение.

2. Подготовка к восприятию, восприятие, осмысление (понимание, проникновение, умозаключение), применение знаний на практике, повторение, обобщение, систематизация.

3. Подготовка к восприятию, восприятие, осмысление (проникновение, умозаключение, понимание), применение знаний на практике, повторение, обобщение и систематизация.

13. Что такое законы процесса обучения? Выберите правильный ответ.

1. Строго зафиксированные закономерности.

2. Наиболее часто реализуемые закономерности в процессе обучения.

3. Свод правил, основных положений об использовании методов, форм обучения.

14. Соотнесите понятия:

1. Основные закономерности.	А. Проблемность обучения.
	Б. Направленность обучения на решение задач всестороннего развития личности.
2. Специфические закономерности.	В. Активность и сознательность обучения.
	Г. Активно-деятельностный характер обучения.

15. В чем отличие дидактического правила от дидактического принципа? Найдите правильный ответ.

1. Правила конкретизируют принцип. Принцип носит характер общей закономерности. Правило, вытекая из принципа, отражает действия, используемые в определенной дидактической ситуации.

2. Правило является выражением всеобщей закономерности. Дидактический принцип подчинен правилу и вытекает из него.

3. Принцип является продолжением правила, т.к. правило имеет субъективный характер.

16. К какому принципу вы отнесете правило: «Как можно чаще используйте вопрос «почему», чтобы научить учащихся мыслить причинно: понимание причинно-следственных связей – непременное условие развивающего обучения»?

1. Сознательности и активности.

2. Наглядности.

3. Доступности.

4. Научности.
5. Связи теории с практикой.

17. Что вы понимаете под содержанием образования?

1. Система знаний, умений, отобранных для изучения в школе, овладение которыми обеспечивает основу для всестороннего развития личности.
2. Перечень предметов, которые должны изучаться в школе.
3. Совокупность ЗУН, личностных качеств, которые должны сформировать учащиеся.

18. Какой компонент не входит в Государственный образовательный стандарт?

1. Федеральный.
2. Национально-региональный.
3. Школьный.
4. Культурный.

19. Выделите документы, определяющие содержание образования.

1. Учебный план.
2. Учебники.
3. Средства обучения.
4. Учебные программы.

20. В чем выражается гуманитаризация образования?

1. В увеличении доли гуманитарных дисциплин в учебных планах.
2. В повороте школы к ребенку, в уважении его личности, запросов, интересов.

21. Что следует понимать под методом обучения? Из предложенных ответов выберите правильный.

1. Это путь движения мысли от учителя к учащимся с целью передачи знаний последним.
2. Исходные закономерности, которые определяют организацию учебного процесса.
3. Упорядоченная деятельность педагога и учащихся, направленная на достижение цели обучения.

22. Можно ли считать, что функция управления присуща лишь отдельным методам?

1. Да, для этой цели разработаны специальные методы.
2. Нет, это общая функция всех методов.
3. Ничего определенного сказать нельзя: все зависит от обстоятельств.
4. Функция управления – побочная для всех методов.

23. Почему классно-урочная форма организации обучения является главной?

1. Потому, что есть и вспомогательные формы, все главными быть не могут.

2. Потому, что она возникла раньше других.

3. Потому, что на уроках изучается большой объем учебного материала.

24. Назовите основные типы уроков. Из приведенных ответов выберите правильный.

1. Выделяются следующие типы уроков: комбинированные, изучения новых знаний, обобщения и систематизации, контроля и коррекции знаний и умений, практического применения знаний и умений.

2. Уроки бывают таких типов: под контролем учителя и без контроля учителя.

3. Можно выделить следующие типы: индивидуальной и дифференцированной работы с учащимися, иллюстрации учебного материала, компьютерные уроки, тренировочные работы, контроля и коррекции.

25. Что такое диагностирование обученности? Из перечисленных альтернатив выберите правильную, обосновав ошибочность остальных.

1. Диагностирование обученности – это контроль и оценка знаний и умений обучаемых.

2. Диагностирование обученности включает в себя контроль, оценку, проверку, накопление статистических данных, их анализ, выявление динамики, тенденции, прогнозирование результатов.

3. Диагностирование – это правильное (по установленным критериям) оценивание знаний и умений.

Практическая работа № 6

Тема: Внимание

Одним из определений внимания в психологии является предложенное Н.Ф. Добрыниным понимание внимания как направленности и сосредоточенности психической деятельности человека. При этом под направленностью понимается избирательный характер активности, а под сосредоточенностью углубление в данную деятельность. Подобно памяти внимание относится к сквозным психическим явлениям, поэтому, если опираться на структуру психической организации человека, возможно рассмотрение внимания и как процесса (или стороны какого-либо психического процесса: например, сенсорное, перцептивное, интеллектуальное внимание), и как состояния (например, состояние сосредоточенности), и как свойства личности (например, внимательность).

Регулирующая функция внимания, в отличие от памяти, выступает более отчетливо, что дает основание для классификации его видов в зависимости от уровней психической регуляции. Такая классификация предусматривает деление внимания на *непроизвольное, произвольное и послепроизвольное*. Если направленность и сосредоточенность непроизвольны, то говорят о непроизвольном внимании. Непроизвольное внимание обусловлено как физическими характеристиками стимула (интенсивностью, контрастностью, длительностью, внезапностью и т.п.), так и значимостью стимула для человека. Если направленность и сосредоточенность внимания человека связаны с сознательно поставленной целью, то говорят о произвольном внимании. Наряду с этими двумя видами внимания различают и третий – послепроизвольный. В этом случае сознательное выполнение какой-либо задачи сопровождается, как говорил Н.Ф. Добрынин, поглощением личности данной деятельностью и не требует волевых усилий.

К числу основных характеристик внимания относят объем, избирательность, концентрацию, распределение и переключение. Под **объемом** внимания понимается то количество объектов, которые могут быть отчетливо восприняты в относительно короткий период времени. Ряд исследователей в понимании объема внимания предлагают исходить из объема информации, на котором может сосредоточиться сознание субъекта с тем, чтобы оперировать этой информацией. Введение в современные экспериментальные исследования субъективных критериев внимания (например, балльных оценок для уровня субъективной уверенности в ясном, быстром и точном ответе) позволило сделать вывод, что объем внимания, определяется шестью элементами. При дальнейшем увеличении числа элементов происходит их структурирование (например, на основе двух-трех элементов, а именно: пара-линия, три – треугольник и т.д.). Поэтому ряд из десяти элементов, образующий те или иные структуры, воспринимается столь же точно и отчетливо, как и ряд из одного-трех элементов. Явление структурирования обнаружено при исследовании объема внимания для разных сенсорных анализаторов, в том числе и слухового. Объем слухового

внимания зависит также от длительности, частоты и темпа предъявления звуковых стимулов. Например, всякое изменение оптимального темпа ведет к уменьшению объема слухового внимания.

Произвольная регуляция объема внимания при разрозненных стимулах ограничена. При смысловой организации стимулов она значительно выше. Ограниченность объема внимания требует постоянного выделения субъектом каких-либо объектов, находящихся в сенсорно-перцептивной зоне, а невыделенные объекты используются им как фон. Этот выбор из множества сигналов только некоторых из них носит название **избирательности** внимания. Количественным параметром избирательности внимания считается, например, скорость осуществления испытуемым выбора стимула из множества других, а качественным – точность, т.е. степень соответствия результатов выбора исходному стимульному материалу. Показатель успешности внимания является комплексной характеристикой. Он включает и количественные (скорость), и качественные (точность) параметры избирательности.

Устойчивость внимания – это способность субъекта не отклоняться от направленности психической активности и сохранять сосредоточенность на объекте внимания. Характеристиками устойчивости внимания являются временные параметры длительности сохранения направленности и сосредоточенности психической активности без отклонения от качественного исходного уровня.

Концентрация внимания предусматривает определение способности субъекта сохранять сосредоточенность на объекте внимания при наличии помех. Оценку концентрации внимания производят по интенсивности помех. *Распределение* внимания свидетельствует о возможности субъекта направлять и сосредоточивать внимание на нескольких независимых переменных одновременно. Характеристиками распределения внимания в эксперименте являются временные показатели, полученные в результате сопоставления длительности правильного выполнения одной задачи и выполнения этой же задачи совместно с другими (двумя или более) задачами.

Переключение внимания представляет собой перемещение его направленности и сосредоточенности с одного объекта на другой или с одного вида деятельности на другой. Характеристикой переключения внимания является степень трудности его осуществления, измеряемая скоростью перехода субъекта от одного вида деятельности к другому. Установлено, что скорость переключения внимания зависит как от стимульного материала, так и от характера деятельности субъекта с ним. Легкость или трудность переключения внимания обуславливается также индивидуальными особенностями субъекта, а именно свойствами его нервной системы. У лиц, характеризующихся подвижной нервной системой (быстрым переходом от возбуждения к торможению и обратно), переключение внимания осуществляется легче. Не менее значимы при переключении внимания и личностные особенности испытуемых, а именно: их активность

и заинтересованность, уровень мотивации и т.д.

Все перечисленные характеристики внимания представляют функциональное единство, и их разделение является чисто экспериментальным приемом. Наряду с ним в наши дни все более развивается системный подход к изучению внимания, который предусматривает использование методик других наук, смежных с психологией. Примером такой междисциплинарной интеграции может служить исследование особенностей внимания в связи с общей активацией деятельности мозга и континуумом уровней бодрствования.

Работа 21. Исследование концентрации и динамики внимания

Цель работы: измерение количественных характеристик внимания корректурной пробой Бурдона и выявление динамики этих характеристик в процессе кратковременной деятельности.

Материал и оборудование: в работе используется бланк теста Бурдона в модификации, предложенной советским психологом П.А. Рудиком.

Ход работы

Эксперимент выполняется коллективно при самостоятельной последующей обработке результатов. Каждому испытуемому выдаются листы с тестом Бурдона (см. прил. 7.1). Выполнению данной работы предшествует упражнение, осуществляемое в специальной части бланка теста. Время упражнения – 1 минута. Испытуемый зачеркивает в бланке всегда четыре буквы: **А, М, К, З**. Работа идет построчно. После упражнения испытуемый приступает к основной работе, чему предшествуют команды экспериментатора: «Внимание. Начали!». Основная работа осуществляется в течение пяти минут, и по истечении каждой минуты экспериментатор дает команду: «Поставьте крест». Такой крест ставится испытуемым в том месте строки, где его застала данная команда, и служит в дальнейшем цели исследования динамики внимания. Команда «Довольно!» означает прекращение всего эксперимента.

Инструкция испытуемому: «По моей команде: «Начали!» Вы начинаете искать и вычеркивать в каждой строке лежащего перед вами листа буквы: **А, М, К, З**. Работать нужно внимательно и как можно быстрее. Вначале будет минута упражнения. Затем основная работа в течение пяти минут. Причем по истечении каждой минуты и в ответ на мою команду: ставьте крест! Вы ставите его там, где сейчас работаете. Работа прекращается по команде: довольно!».

Обработка и анализ результатов

1. Вычислить показатель концентрации внимания (простой способ), для чего необходимо:

- подсчитать общее количество правильно зачеркнутых букв – n_1 ,
- подсчитать количество пропусков букв: А, М, К, З – n_2 ,
- подсчитать количество ошибочно зачеркнутых букв – n_3 ,

- подсчитать общее количество в просмотренных строках букв: А, М, К, З, подлежащих вычеркиванию – n.

Показатель концентрации внимания вычисляется как отношение:

$$K = \frac{n_1 - n_2 - n_3}{n} \times 100 \%$$

Такие коэффициенты требуется вычислить как в целом (K), так и по каждой минуте работы в отдельности (K₁, K₂, K₃, K₄, K₅).

Примечание: В психотехнике была принята такая система качественной оценки концентрации внимания в зависимости от величины коэффициента:

Очень хороший – 81 % – 100 %,

Хороший – 61 % – 80 %,

Средний – 41 % – 60 %,

Плохой – 21 % – 40 %,

Очень плохой – 0 % – 20 %.

2. Построить график, отражающий динамику концентрации внимания (колебание, а возможно, упражняемость) по отдельным минутам основного эксперимента, т.е. по величинам K₁, K₂, K₃, K₄, K₅.

Примечание: Строго говоря, это будут колебания (изменения) точности или уровня безошибочности данной корректурной работы. Такая точность, бесспорно, зависит от концентрации внимания, однако не отражает последнюю строго однозначно. Ведь данный показатель никак не учитывает объема выполненной работы, самой ее напряженности, а значит, может быть существенно искажен проявлениями других свойств внимания, например переключаемостью, объемом и т.д.

3. Вычислить значение коэффициентов точности (аккуратности внимания) А (по каждой минуте и за все пять минут работы):

$$A = \frac{n_1 - n_2}{n_1 + n_2}$$

и построить график, отражающий их динамику (по аналогии с пунктом 2 обработки).

4. Посчитать величины коэффициентов продуктивности (или эффективности) внимания:

$$E = AN,$$

где N – общее количество знаков, просмотренных за данный период времени (в любой строке теста имеется 35 букв).

Построить график изменения величины E (отнесенным ко всем пяти минутам работы), составить сводную таблицу для всей группы и построить соответствующую кривую распределения величин E.

Работа 22. Колебание внимания

Цель работы: исследование явления колебания внимания и его периодичности в зависимости от установки испытуемого.

Материал и оборудование: в работе используется рисунок фигуры с обратимой перспективой, который кажется испытуемому то лестницей, то свешивающимся вниз карнизом (см. прил. 8.1). Для отсчета времени (1 секунда) можно использовать сигналы от звукового генератора, такты метронома; можно также стучать карандашом с частотой 1 удар в секунду.

Ход работы

Группу студентов разбивают на пары экспериментатор – испытуемый. Отсчет такта дается общий для всей группы.

Испытуемый внимательно рассматривает лежащий перед ним рисунок двойственного изображения и с помощью условной сигнализации сообщает экспериментатору, что именно сейчас он видит на рисунке. Если он видит лестницу, то опускает указательный палец левой руки вниз, если же карниз, то его палец поднят вверх.

Экспериментатор следит за положением пальца испытуемого и в такт подаваемых в помещении сигналов (один сигнал в секунду) ставит слева направо точки: над чертой, если испытуемый видит карниз, и под чертой, если палец испытуемого опущен вниз. Например:

Карниз	Фаза Б
Лестница	Фаза А

Работа состоит из 24 опытов; время каждого – 30 сек. В перерывах между опытами (несколько секунд) испытуемый не видит рисунка.

Опыты осуществляются в такой последовательности: в течение первых шести испытуемый рассматривает рисунок, не имея какой-либо субъективной установки на преимущественное видение лестницы или карниза, на следующие 12 опытов испытуемому дается установка стараться видеть в рисунке что-то одно, наконец, последние 6 опытов снова идут без определенной установки.

В опытах с установкой более интересно половине испытуемых дать задание на преимущественное видение лестницы, а половине на видение карниза. Перед началом работы следует провести небольшую тренировку (без установки).

Инструкция испытуемому (без установки): «Смотрите внимательно на этот рисунок с обратимой перспективой, где Вы будете невольно видеть то лестницу, то свешивающийся карниз. Я должен знать, что именно Вы в данный момент видите, поэтому положите ладонь левой руки на стол и сигнализируйте мне указательным пальцем: если он опущен, Вы видите лестницу, если же поднят, то Вы видите сейчас карниз».

Инструкция испытуемому (с установкой): «Делайте то же, что и в предыдущих опытах, но старайтесь видеть в рисунке только лестницу (карниз)».

Обработка и анализ результатов

1. Испытуемому изложить данные самонаблюдения: принятие установки и ее влияние на продолжительность разных фаз видения, настроение, общее впечатление, усталость и т.д.

2. По каждому опыту (за 30 сек) подсчитать:

а) общее количество фаз А (видение лестницы) и фаз Б (видение карниза);

б) среднюю длительность фазы: А и Б (в секундах);

с) среднюю продолжительность смены фаз в секунда (сумма средней А и средней Б);

д) проценты доли длительности фаз А и Б в общей продолжительности смены фаз, т.е.

$$\frac{A}{A+B} \times 100 \% \text{ и } \frac{B}{A+B} \times 100 \%$$

3. Подсчитать средние значения всех величин, вычисленных в пункте 2 (а, б, в, г), для первых шести опытов (до установки), для двенадцати с установкой, для последних шести (после установки).

4. Сделать качественные психологические выводы о периодичности колебания внимания, о влиянии на нее субъективной установки испытуемого, о предпочтительности того или иного поля зрения и т. д.

5. По результатам пункта 3 обработки составить таблицу сводных результатов всех испытуемых групп (выделить испытуемых с различными установками).

6. Провести количественный и соответствующий качественный анализ общегрупповых результатов (по аналогии с пунктом 4 данной работы). Сделать общие выводы по работе.

Работа 23. Исследование избирательности внимания

Цель исследования: определить уровень избирательности внимания при помощи методики Мюнстенберга.

Материал и оборудование: тестовый бланк методики Мюнстенберга (см. прил. 9.1), карандаш и секундомер.

Ход работы

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

Инструкция испытуемому: «Вам будет дан бланк с напечатанными на нем построчно буквами и словами. Отыщите и подчеркните слова. Старайтесь не пропустить ни одного слова и работайте быстро, так как время фиксируется. Если все понятно и нет вопросов, тогда “Начали!”».

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 отыскивании и подчеркивании слов. Всего в данном тесте 25 слов (см. ключ к данной работе) (таблица 11).

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 11 – Шкала оценок

Время, сек	Балл	Уровень избирательности внимания
250 и более	0	1 низкий
240 – 249	1	1 низкий
230 – 239	2	1 низкий
220 – 229	3	1 низкий
210 – 119	4	1 низкий
200 – 209	5	1 низкий
190 – 199	6	1 низкий
180 – 189	7	2 средний
170 – 179	8	2 средний
160 – 169	9	2 средний
150 – 159	10	2 средний
140 – 149	11	2 средний
130 – 139	12	2 средний
120 – 129	13	2 средний
110 – 119	14	3 высокий
100 – 109	15	3 высокий
90 – 99	16	3 высокий
80 – 89	17	3 высокий
70 – 79	18	3 высокий
60 – 69	19	3 высокий
Менее 60	20	4 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 причины слабой избирательности. Ею могут быть: состояние сильного эмоционального переживания, внешние помехи, приведшие к фрустрации испытуемого, скрытое нежелание тестироваться и др.

Следует помнить, что в большинстве случаев имеется связь пропущенных и найденных слов с индивидуальным опытом и деятельностью тестируемого.

Избирательность внимания поддается тренировке. Можно предложить упражнения, подобные данному тесту, для ее улучшения.

Очень высокий уровень избирательности внимания – это свидетельство феноменальной психической активности человека.

Задание: Подготовьте рекомендации по улучшению избирательности внимания.

Работа 24. Исследование переключения внимания

Цель исследования: определить уровень переключаемости внимания.

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

Ход работы

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

Таблица черно-красных чисел представлена в прил. 10.1.

Испытуемого усаживают удобно за столом и дают небольшую указку.

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

Форма протокола

Экспериментатор _____ Дата _____
Испытуемый _____ Время _____

1 серия		2 серия		1 + 2 серия		3 серия	
Время	Ошибки	Время	Ошибки	Время	Ошибки	Время	Ошибки

Словесный отчет испытуемого:

Наблюдения экспериментатора:

Таблица предъявляется испытуемому в каждой серии только после инструкции по сигналу «Начали!», для того чтобы испытуемый заранее не искал месторасположение соответствующих чисел. Перед началом каждой серии делают перерыв в 3–4 минуты для отдыха испытуемого.

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

Инструкция испытуемому во второй серии: «На этой же таблице найдите и укажите все красные числа в убывающем порядке от 24 до 1. Старайтесь работать быстро и без ошибок. Цвет числа называть не надо, называйте только само число. “Приготовьтесь! Начали!”».

Инструкция испытуемому в третьей серии: «На таблице чернокрасных чисел как можно быстрее и без ошибок находите, называйте и указывайте то красные, то черные числа попеременно. Черные должны при этом последовательно возрастать, а красные – убывать. Начинайте с 1 – черного и 24 – красного числа. Цвет числа называть не надо, только само число. Если все понятно и нет вопросов, тогда приготовьтесь. Начали!».

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

Обработка и анализ результатов

В ходе обработки результатов необходимо:

1. Составить график времени, затраченного испытуемым на выполнение трех серий исследования.
2. Подсчитать время переключаемости внимания как разность времени между третьей серией и первой со второй вместе взятых.

Показатель времени переключения «Т» подсчитывают по формуле.

$$T = t_3 - (t_1 + t_2),$$

где t_1 – время, затраченное испытуемым на выполнение первой серии;

t_2 – время, затраченное на выполнение второй серии;

t_3 – время, затраченное на выполнение третьей серии.

Уровень развития у испытуемого переключаемости внимания определяется с помощью таблицы 12.

Таблица 12 – Уровни развития

Время переключения Т, сек	Ранг	Уровень переключения внимания
Менее 60	1	Высокий
60 – 90	2	Высокий
91 – 100	3	Средний
101 – 120	4	Средний
121 – 150	5	Средний
151 – 180	6	Средний
181 – 200	7	Средний
201 – 250	8	Низкий
251 и больше	9	Низкий

Скорость выполнения заданий первой и второй серий существенно влияет на итоговый показатель переключения внимания. Если испытуемый выполнял задания в первой или второй сериях менее чем за 33 сек, итоговый показатель следует увеличить, подняв ранг на единицу или двойку. Если в первой или второй сериях испытуемый на поиск цифр затрачивал более 60 сек, то ранговый знак увеличивается на 1 или 2, то есть уровень переключения определяется как более низкий. В том случае, если время переключения оказывается меньше или равно «0», то опыт необходимо повторить.

Это означает, что испытуемый не принял инструкции в первой или второй сериях. Анализируя результаты, важно проследить специфику поиска испытуемым чисел, особенности выхода из затруднений, когда число по каким-либо причинам сразу найти не удастся. Одни люди испытывают затруднения, когда искомое число находится рядом с только что найденным, а другие – когда оно отстоит от него далеко.

На основании анализа количественных показателей, графика времени выполнения трех серий, числа допущенных ошибок, словесного отчета испытуемого, наблюдений экспериментатора и протоколиста можно описать характер переключения внимания, учитывая особенности концентрации, и предложить рекомендации по его развитию.

В юношеском возрасте можно тренировать переключаемость, меняя виды деятельности, по-разному чередуя самоподготовку по учебным дисциплинам. Адекватными данному тесту будут упражнения переключения внимания с одного объекта наблюдения на другой, попеременное выполнение отличающихся действий и т.п.

Вопросы для теоретической отработки по теме «Внимание»

1. Дайте характеристику внимания как психического явления.
2. Раскройте физиологические механизмы внимания.
3. Какие Вы знаете теории и концепции внимания?
4. Назовите основные свойства внимания и раскройте их суть.
5. Что Вы знаете об избирательности внимания?
6. Охарактеризуйте объем внимания.
7. Дайте основные характеристики колебания внимания.
8. Какие виды внимания Вам известны?
9. Раскройте характеристику непроизвольного внимания.
10. Объясните произвольное и послепроизвольное внимание.
11. Что такое мнимая и подлинная рассеянность?
12. Какие методы изучения внимания Вы знаете?
13. Как идет развитие внимания ребенка?
14. Какие развивающие внимание ребенка факторы выделил Л.С. Выготский?

**Бланк методики Бурдона-Рудика (к работе
«Исследование концентрации и динамики внимания»)**

Упражнение

АМКЗ

ГХБПКШЗПЮВРБХПАЕТЖДЖСГОВХСЮГИКВРГМА
ИТКОБЕМФОИЮШЛЗЖВПЕПЧНВСЖУЛХЮРХБЯЗШИ
ОСВЧЕХТЕСПМННТООХХШНАЕЧЮПЖВЛЮФОВПАКМ
КЧЗШАЖКЯДХИСВПБЮРЖВПУЮШАТХСГМКРАТЮД
ДРГПЛВРГАМКЕТНЧЗОУБХФПЛЖШЯИСЮДЮХВТУА
ПЯИХНЛУТШИВБКОГЗМХЯРДАЧЕЮЖСФНПДСРКГЧ

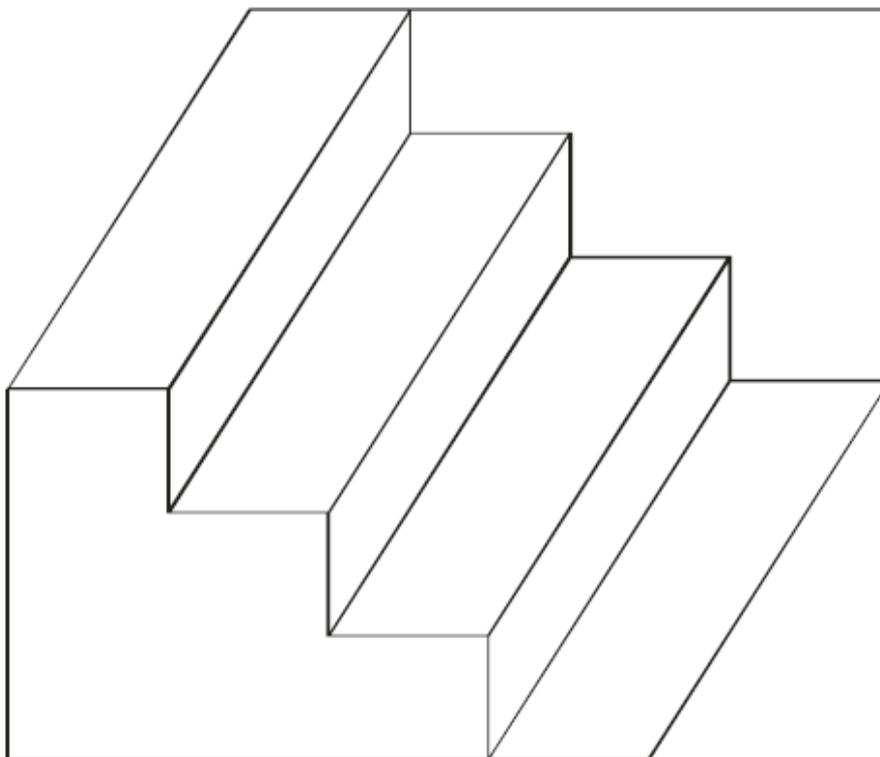
Работа

АМКЗ

ЮТЛЕФГЖЮУПШСРДЕАТЛБЗКИНФЯВПЧМОЗАГНБ
ХВИОМШСЯСНЛЧОЖВМФЕЮЗУХДРТГКБИАНДКУЖХ
ГЗШЯНБХЮАВЧЮФДПСЗИХПЧЖГОБШЖСВУАРЛМТ
БДКОМВЗСЮХНГЯЖВСЮПМИЕТРШУХКПЛЖИУЧФР
ЕЗНГАРХМФПУЮКНЯЗГШВИЧАЖЛСОЕДТВИТШПК
ДЛОУЖАГЗДВЮЯИФМСУХКШЛПТБРЕНЧЖОКБРЧМ
ЗСХИГХЛЯЧЗДЕЖОФУНГОШТЮКМАПИБРВЕНПА
КРАМОЧРПДХИЮПЖШГВСЗСБЯЖХЛЮВЕБДКТФ
ЛПЕЗБУТНВСОЮМУПЖЕЩПВРТХСКЛПАХИШДАГВ
МТРГЖМШУЗХДЛПАЕКВРНЮИЧБФЯОГТЖДАСКОЧ
ИБФСЕКМФЮОНЯЧХЛРЕАУДЗЖТГШВИКБЛПНВЗ
АУРГОЛКЮХУШЮМНВПСЯТХЕЗПЧНОЖФАМНТБКД
ИРЧЗЕКМХТЮЖЧБРВСШЮГСБЖПИБУДПХАЕНТМЛ
ЖМПДШЖУСЕМПТОНЮАВКБИЧРЛХЯУДФЗГКОАНГ
НЛРБЗЯЮЛБОХМУФДТПАЧГСЗКЕВНЛРИШУВТФХ
ГАЖМПГТКПОУРИДНВЧЮЛСЯЕХФБЗАШЖДКОСШ
ЧНЛХБНЯОШЛЧФХМСЗАВЕНГЖТКИДЮРБУЮТИЗУ
МДТФЕКИГЮСХЯГСЖДМТАЕПХБРВЮПЗШАКОЖЯ
ДЗАКНХЮРХЛУСЖВНЧПЕГВЖЗЛЛШЮИОФМЕГИБМ
БНГАЗОМЧПВЯФНИКЗБЛТАЕДРСШПУЮЖГФЕЛТЮ

Приложение 8.1

**Рисунок фигуры с обратной перспективой
(к работе «Исследование колебания внимания»)**



Бланк методики Мюнстенберга (к работе
«Исследование избирательность внимания»)

Испытуемый: _____

Экспериментатор: _____

ТЕСТ

БСОЛНЦЕВТРГШОЦРАЙОНЗГУЦНОВОСТЬХЭЫГЧАФАК-
ТУЕКЭКЗАМЕНТРОЧ
ЯГШГЦПРОКУРОРГЦРСЕАБЕСТЕОРИЯЕНТСДЖЗБЪАМ-
ХОККЕЙТРОНЦЫУРШРО
ФЩУЙГЗХТЕЛЕВИЗОРБОЛДЖШЗХЮЭЛГШЬБПАМЯТЬ-
ШОГХЕЮЖИПРОШЛПТСЛ
ХЭНЗДВОСПРИЯТИЕЙЦУКЕНДШИЗХЬВАФЫАПРОЛД-
БЛЮБОВЬАБФЫРПЛОСЛДКН
ЕСЛАСПЕКТАКЛЬЯЧСИМТЬБАЮЖЮЕРАДОСТЬВУФЦ-
ПЭЖДЛОРПНАРОДШМВТЬ
ЛЖЬХЭГНЕЕКУЫФЙШРЕПОРТАЖЗЖДОРЛАФЫВЮ-
ЭБЬДЬКОНКУРСЗЖШНАПТ
ЙФЯЧЫЦУВСКАПРЛИЧНОСТЬЭЖЭБЕЮДШШГЛОДЖЭПР-
ПЛАВАНИЕДТЛЖКВАЫ
ЭЗБЪТРЛШШЖНПРКЫВКОМЕДИЯШЛДКЦУЙФОТЧАЯНИ-
ЕЙФРЯЧАТЛДЖЭТЬБЮН
ХТЬФТАСЕНЛАБОРАТОРИЯГШДШНРУЙГРГШЦТЛРОС-
НОВАНИЕЗШЭРЭМИТДТ
НТАОПРУКГВМСТРПСИХИАТРИЯБПМСТЧЬЙФЯОМТЗА-
ЦЭЪАНТЗАХТЛКННОН

Приложение 10.1

Материал к работе «Исследование переключения внимания»

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

Практическая работа № 7

Тема: Мышление

Мышление возникает и развивается вместе с практической деятельностью человека на основе непосредственного чувственного познания. Благодаря мышлению в сознании отражаются существенные свойства и взаимосвязи предметов и явлений действительности в обобщенном и опосредованном виде.

В зависимости от степени участия в мышлении психологических и нейрофизиологических подсистем оно может приобретать *наглядно-действенную, наглядно-образную или словесно-логическую* форму.

Выделяются последовательные фазы мышления. На первой фазе субъект осознает возникшую проблему, на второй – производит анализ проблемной ситуации и на третьей – продуцирует новую информацию в виде гипотез, методов, алгоритмов ее решения и т.п.

Мыслительный акт завершается контролем, оценкой и рефлексивной проверкой предполагаемых причинно-следственных связей и способов решения проблемы.

В основе мышления лежат операции анализа и синтеза, однако каждый акт мышления представляет собой единство знаний, умственных действий и отношений человека к совершаемой деятельности.

Человеческое мышление – это всегда процесс в той или иной степени творческий, поскольку мыслить – значит искать ответ в новой ситуации. Мышление включается там, где нет готового решения, где нужен поиск, анализ, построение новой схемы (знаменитая «разомкнутость» – начало мышления как деятельности).

К тому же мышление человека не сводится к элементарным информационным процессам, к простой ассоциации образов, к логическим операциям, к простому перебору всех приемов и вариантов решения. Иногда решение проблемы может быть найдено как бы без видимого анализа и строгой системы логических доказательств. В этой связи встает вопрос о психологии творчества, о том, как происходит открытие нового свойства, новой закономерности, новой стратегии деятельности. Причем само только понятие новизны по сути своей не однозначно. Ведь каждому человеку приходится все открывать для себя заново (усвоение, осмысливание, интериоризация знаний). Но создается, открывается и что-то новое с точки зрения человечества вообще, то есть что-то ранее совсем не известное или не замеченное. Так что творчеством можно считать и открытие закона всемирного тяготения, и школьное сочинение о Татьяне Лариной.

Мышление относительно поздно стало предметом экспериментального исследования. Долгое время считалось, что оно может быть изучено только с помощью интроспективного метода – самонаблюдения. Сейчас экспериментальная психология располагает целым комплексом объективных научных методов – от наблюдения и самонаблюдения до лабораторного и реального эксперимента, тестирования мыслительных особенностей субъекта, психофизиологических способов регистрации мыслительных

действий, их моделирования. Именно под влиянием экспериментальных исследований мышление рассматривается сейчас как процесс обобщенного и опосредованного отражения действительности при обязательном участии языка (речи).

Начальным моментом мышления является проблемная ситуация, в которой субъект ориентируется и выбирает задачи, наиболее близкие и нужные ему. Для решения задач и скорейшего достижения цели субъект мыслительной деятельности должен найти наиболее подходящие способы, правила, средства. Это – первая фаза решения задачи (так называемое предрешение задачи), заканчивающаяся формулированием гипотез, выбором подходящих средств и способов. Фаза предрешения называется еще продуктивной фазой, поскольку именно на ней сосредоточено создание новой продуктивной информации. Она заканчивается появлением чувства понимания («ага-эффект», инсайт – внезапное озарение, догадка, эврика – «понял»). Длительность первой фазы различна у разных субъектов и зависит от особенностей ситуации.

Вторая фаза мыслительного процесса связана с исполнительным действием, когда субъект использует найденные средства для конкретного решения и проверяет ценность выдвинутых гипотез. Иногда, если этой фазе не предшествует обдумывание, она представляет собой ряд действий, часто беспорядочных и быстрых, с целью каким-то образом нащупать правильное решение (метод проб и ошибок). Такой вид мышления называют импульсивным, и чаще всего ему соответствуют азартная или консервативная стратегия, когда вообще не выдвигается и не рассматривается никакая исходная гипотеза.

Если же второй фазе предшествует предрешение с выдвижением одной или нескольких гипотез и их предварительным обдумыванием, то такое мышление называется рефлексивным, и ему чаще всего соответствуют микро- и макростратегии, различающиеся между собой по количеству участвующих в рассмотрении переменных, их масштабности.

Конечно, не все перечисленные фазы всегда и в указанной последовательности можно зарегистрировать в экспериментальном исследовании. Например, если ученик решает задачу, сформулированную учителем, у него нет необходимости анализировать проблемную ситуацию. Все задано извне, и ученику остается только использовать те или иные способы. Очень важно при этом умение критически оценить ситуацию, переключиться на другие более рациональные способы, находить новые связи и отношения между переменными.

В сложных экспериментальных ситуациях или при дефиците времени, или угрозе наказания, многие субъекты, особенно тревожные или эмоционально неустойчивые, с готовностью используют подсказки, советы извне, в результате чего снижаются критичность и результативность мышления. Это – социально опасные ситуации, поскольку они предполагают возможность манипулирования сознанием.

По уровню познавательного значения, по тому, что является содержанием мыслительного процесса (т.е. чем мышление оперирует), условно выделяют три уровня мышления: *наглядно-действенное, наглядно-образное и абстрактно-теоретическое* (словесно-логическое как частный вариант). Последнее является высшим уровнем мышления, ибо оно более других опосредовано знаками и позволяет проникать в сущность предметов и явлений, вскрывать их объективные связи, анализировать и обобщать беспредельно. Однако даже этот уровень мышления, протекающий без прямого соприкосновения с конкретной внешней средой, непременно включает в себя некоторые наглядные, чувственные компоненты: образы, знаки, схемы, наконец, слова.

Мышление наглядно-образное еще не оперирует понятиями как таковыми, их место занимают определенные комплексы свойств. Этот вид мышления оперирует образами, которые сами по себе уже являются носителями определенного обобщающего содержания. Поэтому наглядно-образное мышление может иметь самые различные уровни сложности. Так может быть обозначена и определенная стадия в умственном развитии ребенка, и решение достаточно сложных задач, требующих высокой пространственной ориентировки при оперировании сложными механическими отношениями.

Большую роль в мыслительных процессах играют индивидуально-психологические, личностные, социально-психологические свойства субъектов. Например, можно оценивать показатели мышления в соответствии с фактическим возрастом субъектов. Мышление достигает своих наивысших результатов к 30–40 годам, после чего отмечается общий спад показателей. Впрочем, при соответствующей поддержке и сохранении своей социальной активности возможно длительное поддержание мыслительных процессов на стабильном уровне. Экспериментально установлено, что на процессы и результат мышления очень большое влияние оказывают личностные и прежде всего когнитивные особенности субъектов: их тревожность, экстра- и интровертированность, полнезависимость – полнезависимость, аналитичность – синтетичность, рефлексивность – импульсивность. Социально-психологические зависимости мышления определяются положением отдельного субъекта в социуме, его конформностью или внушаемостью, зависимостью от общественных оценок, или склонностью к отстаиванию своего мнения и своих взглядов. Особенно ярко особенности отдельного субъекта проявляются в ситуациях группового мышления, где сразу же выделяются разные типы лидеров и ведомых, зависимых, разное отношение к критическим замечаниям, разные виды эмоционального реагирования. Экспериментальными психологами разработан метод интенсификации групповых видов мышления, названный «мозговым штурмом», где, основываясь на снятии моментов социально-психологического характера, запрещается любая критика, любой негатив, поощряется продуктивная фаза мышления, когда каждый участник может

выдвинуть любую, даже абсурдную идею в течение короткого промежутка времени для ее последующего анализа.

Одним из ведущих показателей мышления является его активность или продуктивность, включающая в себя количественные показатели вербального или образного мышления в вариантах беглого (конвергентного) и гибкого (дивергентного) мышления.

Работа 25. Исследование влияние установки на способ решения задач

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

Материал и оборудование: 10 листов бумаги для каждого испытуемого (примерный размер листов: 10x8 см), ручка для письма и секундомер.

Ход работы

Данное исследование можно проводить с одним испытуемым или с группой не более 8–9 человек. В последнем случае участники исследования должны быть удобно рассажены за столами так, чтобы была обеспечена самостоятельность их решения задач. Условия каждой задачи экспериментатор записывает на доске или предъявляет на отдельных плакатах.

Инструкция испытуемому: «Вам будут предложены для решения арифметические задачи. Каждую задачу решайте на отдельном листке бумаги. Все действия, которые Вы совершаете в ходе решения задачи, записываете 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 предъявлять, строго соблюдая их последовательность. Задачи приведены в приложении 11.1.

Специфика данного исследования предполагает, что экспериментатор будет следить за временем, потраченным 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 состоит в том, чтобы напомнить, 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 задачи. 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, равно нежелательно проверять способ их решения. Время решения испытуемыми каждой задачи контролируется экспериментатором по секундомеру в момент перевертывания испытуемым очередного листка с решением предъявлявшейся задачи и фиксируется в отдельном протоколе.

Обработка и анализ результатов

Обработка результатов производится путем сопоставления способов решения испытуемым экспериментальных задач с возможными способами их решения. На основании этого сопоставления устанавливаются: характер выработки установки, чувствительность к установке, особенности ее фиксации, гибкость или ригидность мышления. Дополнительно можно охарактеризовать быстроту мышления.

Показатели быстроты мышления выводятся как среднеарифметическое время, затраченное на решения 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 решил быстро установленным способом, от большего объема вычитал меньшее 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 затруднением.

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

Если одна из задач решена установочным способом, а другая – неустановочным, 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 лить объемом 10 литров.

Если обе задачи решены неустановочным 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 №№ 8 и 9 решены установочным способом, то установка фиксированная, а степень фиксации высокая.

Если одна из задач решалась установочным способом, а другая – неустановочным, то степень фиксированности характеризуется как средняя. Например, задачу № 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. $12+3=15$.

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: $5+7=12$. 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 продолжает действовать путем вычитания, то его мышление ригидно.

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 у испытуемого вырабатывается установка, 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 настройки 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.

Задание: подготовьте упражнения для тренировки гибкости мышления.

Работа 26. Определение лабильности – ригидности мыслительных процессов с помощью методики «словесный лабиринт»

Цель работы: исследовать индивидуальные особенности мышления. Определить лабильность – ригидность мыслительного процесса.

Материал и оборудование: 10 словесных лабиринтов для каждого испытуемого. Каждый словесный лабиринт должен располагаться на отдельной карточке. Под лабиринтом подразумевается столбик беспорядочно перемешанных букв из 6 строк по 6 букв в каждой строке. Набор букв выглядит случайным, но в нем обязательно зашифровано какое-нибудь слово (см. экспериментальный материал методики «словесный лабиринт» в прил. 12.1). Для регистрации времени решения задачи необходим секундомер.

Инструкция испытуемому: «Сейчас вам будут выданы карточки со словесными лабиринтами, в которых скрыты осмысленные слова. Ваша задача состоит в том, чтобы как можно скорее найти выход из лабиринта, используя три правила. Первое правило состоит в том, что вход в лабиринт всегда начинается с правого нижнего угла, а выход из лабиринта всегда находится в верхнем левом углу, т.е. вход и выход лабиринта всегда четко определены. Второе правило состоит в том, что передвигаться по лабиринту можно только ходом шахматной фигуры ладьи: только по прямой на любое количество букв. Третье правило состоит в том, что любая «пройденная» буква входит в зашифрованное слово, пропустить или перескочить ее невозможно. Найденное слово запишите с указанием времени по секундомеру».

Обработка и анализ результатов

По временным показателям решения всех 10 задач построить график, отражающий свойства мышления. По оси абсцисс указать последовательно все номера лабиринтных задач. По оси ординат указать временные затраты с делениями, соответствующими среднеарифметической величине решения каждой отдельной задачи. Относительно стабильные показатели указывают на лабильность мышления. Зигзагообразность кривой с большими различиями между максимальными, средними и минимальными показателями свидетельствуют о ригидности мышления, когда субъекту приходится тратить лишнее время на «перестройку» своего мышления и переход на новый способ. По графику можно также отметить склонность к обучению, если сравнить результаты первой половины лабиринтных задач с результатами второй половины. Эффект научения отражается в общем уменьшении временных затрат. С помощью самонаблюдения можно также

отметить индивидуальные особенности мышления с выбором тех или иных стратегий. Кроме того, можно сопоставить свои индивидуальные средние результаты с групповыми и оценить свое положение в группе (успешные, средние показатели, неуспешные с большими затратами времени и низким процентом решенных задач).

Под лабильностью мыслительных процессов понимается скорость перестройки этих процессов при последовательном переходе от решения одной задачи к другой. Поскольку для решения всех задач не существует единого алгоритма, временные показатели решения отдельных задач субъектом позволяют оценить его способность переключаться с одного способа решения на другой. Показателем лабильности (подвижности) мышления в данной методике выступает время, затраченное испытуемым на решение каждого из 10 лабиринтов. Предполагается, что увеличение временных показателей и особенно их неравномерность по отношению друг к другу свидетельствуют о трудностях переключения с одного способа решения на другой (типичная картина для ригидности). Наоборот, низкие и ровные по отношению друг к другу временные затраты свидетельствуют о легкой переключаемости с одного способа решения на другой (типичная картина для лабильности мышления).

Работа 27. Исследование аналитичности мышления

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

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

Ход работы

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 ней таблицей рядов чисел дан в прил. 13.1.

Инструкция испытуемому: «На бланках, что находятся перед Вами, напечатаны ряды чисел. Попытайтесь 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 задерживаетесь долго на одном ряду, если не можете правильно определить закономерность, переходите к следующему ряду, а останется время – вновь вернитесь 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!»

Обработка и анализ результатов

Обработка результатов проводится с помощью ключа-таблицы с готовыми ответами (см. соответствующий ключ в прил. 34.1).

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.

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 – это характеристика индуктивности мышления и способности оперировать (числами). Она представляет собой главный компонент способности теоретизировать, находить причинноследственные 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 другие. Поэтому можно сопоставить результаты тестирования с успеваемостью по соответствующим предметам. При интерпретации результатов желательно учитывать особенности темперамента испытуемого, а также навыки работы с числами.

Задание: Разработать рекомендации для развития аналитичности мышления.

Работа 28. Исследование рефлексивности мышления

Цель исследования: определить уровень сформированности рефлексивности мышления.

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

Ход работы

Это исследование лучше проводить с одним испытуемым. Перед его началом испытуемому дается бланк с анаграммами (см. прил. 14.1).

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

Инструкция испытуемому: «Вам будут предложены анаграммы, т.е. слова, полученные путем перестановки входящих в них букв. Установите эти слова. Старайтесь работать быстро, время решения каждой анаграммы фиксируется. Решение записывается на листке 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 и анализ результатов

В ходе обработки результатов необходимо получить: показатели сформированности рефлексии, показатели времени решения задач и ранговый показатель сложности решенной 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 (см. ключ к данной работе). В ней порядок перестановки букв обозначен соответствующей цифрой, означающей номер буквы анаграммы.

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

Показатели времени представляют собой среднее арифметическое время, затраченное на решения анаграмм. А показатели ранга соответствуют номеру самой сложной из решенных анаграмм.

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:

a) 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;

b) 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;

c) 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;

d) свернутой, для которой характерна сокращенность оценочных действий и слитность их с поисковыми, что позволяет довольно быстро находить верное решение.

Рефлексия мышления позволяет в ходе решения задач выработать наиболее эффективную стратегию и ускорить мыслительную деятельность. В предложенной методике рефлексивность проявляется в изменении стратегии решения в ходе выполнения задания, выявленном при анализе влияния предыдущего решения анаграммы на последующие.

Стоит обратить внимание на роль мыслительной деятельности в обучении. Высокий уровень развития свойств мышления, входящих в структуру обучаемости, обеспечивает легкость и быстроту анализа и обобщения признаков, существенных для решения проблем. Этот уровень рефлексивности выполняет функции контроля и оценки человеком собственных мыслительных действий, дает возможность обнаруживать и учитывать свои ошибки, оценивать правильность поисков новых путей решения задач. В исследовании об этом уровне свидетельствует показатель ранга, если он не ниже 12–13.

Уровень сформированности рефлексивности мышления устанавливают по таблице 13, в которой буквой «К» обозначен коэффициент сформированности рефлексии.

Таблица 13 – Уровень сформированности рефлексивности мышления

«К»	Уровень сформированности рефлексивности мышления
0 – 0,3	Низкий
0,31 – 0,7	Средний
0,71 – 1,0	Высокий

Задание: на основе данных об уровне сформированности рефлексивности мышления, анализа стратегии решения анаграмм и показателя скорости мыслительных процессов составьте рекомендации испытуемому для улучшения его учебной деятельности, учитывая при этом индивидуальные особенности темперамента, свойства характера и навыки работы с буквенным материалом.

Работа 29. Изучение особенностей группового мышления

При взаимодействии людей в сложных условиях современной деятельности возникает необходимость перейти от индивидуального мышления к групповому. Сравнение результатов группового и индивидуального мышления не всегда бывает в пользу группового, хотя, казалось бы, увеличение количества умственных усилий должно привести к соответствующему повышению. Экспериментальные результаты показали, что интеллектуальная деятельность (особенно сложные ее формы) снижается даже в случаях простого присутствия других людей. Очевидно, в группах начинают действовать социально-психологические законы типа конформизма, адаптации к принятым в группе эталонам, уменьшение индивидуального вклада каждого в общий результат деятельности при увеличении численности группы (закон Рингельмана). Однако коллективные умственные действия – это реальность, и при свободном обсуждении результатов, отсутствии страха наказания и напряженности, равноправном положении всех участников дискуссии возможно не только повышение

групповых результатов по сравнению с индивидуальными (вспомните русскую поговорку «Ум хорошо, а два лучше»), но и формулирование новых гипотез и принципов решения различных задач. Метод «мозгового штурма» основан на соблюдении именно этих условий, и он активно используется в современных бизнес-технологиях.

В предлагаемой методике «Кораблекрушение» (Кьелл. Рудестам, 1994) испытуемые должны оценить преимущества индивидуального или группового мышления при решении одной и той же задачи и проанализировать собственное поведение, например, степень активности при отстаивании своей точки зрения, эмоциональные реакции, скорость решения.

Цель работы: сравнительное исследование индивидуальных и групповых особенностей мышления.

Материал и оборудование: материал методики «Кораблекрушение» К.Рудестама, ручка, бумага для записей.

Ход работы

Работа состоит из двух серий опытов. В первой – работа проводится индивидуально, а во второй – проводится групповая работа.

Инструкция испытуемым в первой серии: «Внимательно выслушайте условия задачи. Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. Ваша яхта медленно тонет, а местонахождение ее неизвестно из-за поломки основных навигационных приборов. Вам надо как можно скорее перебраться на спасательный надувной плот и захватить с собою необходимые для дальнейшего плавания предметы с яхты. Ниже дан список из 15 предметов, которые остались целыми и неповрежденными после пожара. Имущество пассажиров и команды составляют мелочи, оставшиеся в карманах: несколько коробков спичек, пачка сигарет, несколько рублей.

Ваша задача – проранжировать 15 ниже перечисленных предметов в соответствии с их назначением для выживания. Поставьте цифру «1» у самого важного предмета, цифру «2» – у второго по значению и т.д.».

Список предметов

1. Секстант.
2. Зеркало для бритья.
3. Пятилитровая канистра с водой.
4. Противомоскитная сетка.
5. Одна коробка с армейским рационом.
6. Карты Тихого океана.
7. Надувная подушка (плавательное средство).
8. Двухлитровая канистра нефтегазовой смеси.
9. Маленький транзисторный радиоприемник.
10. Репелленты, отпугивающие акул.
11. 20 м² непрозрачного пластика.
12. Одна бутылка рома крепостью 80 градусов.
13. 15 метров нейлонового каната.
14. Две коробки шоколада.
15. Рыболовная снасть.

Второй опыт проводится в группах, состоящих из 4–5 участников.

Инструкция испытуемым во втором опыте: «Условия решения задачи остаются теми же, но теперь Вы должны принять командное решение о значимости предметов для выживания и составить общий список».

Обработка и анализ результатов

В результате каждый испытуемый составляет два списка нужных предметов: индивидуальный и групповой. При сравнении этих списков с правильными контрольными ответами каждый из испытуемых определяет степень своих ошибочных действий. Для этого подчитывается разница между номером предмета в индивидуальном или в групповом списке и номером контрольного списка. Чем больше разница, тем больше цена ошибки. Например, если испытуемый ставит для карт Тихого океана цифру «5», считая их достаточно необходимыми, а в контрольном списке они стоят на цифре «13», цена ошибки составляет $13-5=8$ баллов. Подчитывается также общая сумма баллов по обоим спискам. Если сумма оказывается больше 60 баллов, испытуемым угрожает неудачное плавание.

Как уже оказывалось, каждый испытуемый оценивает преимущества индивидуального или группового мышления, а также – припомощи метода самонаблюдения – свое поведение при проведении дискуссии.

Вопросы для теоретической отработки по теме «Мышление»

1. Дайте определение понятию «мышление».
2. Раскройте основные характеристики мышления.
3. Опишите основные операции мышления.
4. Назовите и раскройте формы мышления.
5. Охарактеризуйте основные виды мышления по форме: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое.
6. Дайте определение другим видам мышления.
7. Что вы знаете о креативности мышления?
8. Охарактеризуйте понятие интеллект.
9. Раскройте понятие «проблемная ситуация». Что такое задача? Назовите структурные элементы задачи.
10. Охарактеризуйте основные этапы развития мышления по Ж. Пиаже.
11. Раскройте индивидуальные особенности мышления.

Приложение 11.1

Материал к работе «Исследование влияние установки на способ решения задач»

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?

Экспериментальный материал методики
«Словесный лабиринт»

1-й лабиринт	2-й лабиринт	3-й лабиринт	4-й лабиринт	5-й лабиринт
БТОТИЧ	БСОКБИ	ТОВМРТ	ЙИЩЮЯЛ	ВИТМУЧ
САВИЧЮ	ТИЕЛИК	НАРСНА	ЫМУЯТВ	АБАИКЛ
ИКЫДАЛ	СНИИРС	ЕАИНОП	ЕНИЛКА	МАТРОЮ
АВЫЗАК	ОЕНТАД	МИРЕПС	ИНЕВАР	ТЕЬЛУК
ВЫСИПО	НЖИВДО	НЕТОЗК	ТИКСУП	АКЦУКА
СЪТАРД	БАКЩДП	ЫМАЗКЭ	НИАРКУ	ИСЬЛИФ
6-й лабиринт	7-й лабиринт	8-й лабиринт	9-й лабиринт	10-й лабиринт
ЕЖДИНК	ЕИНЫЛК	ТАИРАТ	ОНОЛАМ	ЕИНАНЗ
ИНЕЫПУ	ОМЕЖЕА	ЫЕОИНЕ	ВИТАГО	ИВОСРО
НЕЛЗАК	ИЗНОИЕ	МИКЖОЛ	ТСЕБИР	НСВИБК
ЕЫПУТЕ	ОКОЛДЕ	ИТАТСО	САЖУРД	АНЗОКЫ
ЛТУТСЫ	МАРГОР	СЫРКИР	ЕЩУРКО	КВОБУЗ
ЦУТСЫВ	ЕПСОРП	ОРАДОП	ЖУРДОС	НИБОКЯ

Приложение 13.1

Вариант VI субтеста шкалы Р. Амтхауэра
(к работе «Исследование аналитичности мышления»)

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

**Материал к методике
«Исследование рефлексивности мышления»**

лбко
раяи
упкс
гиар
тиго

еравшн
ркдети
ашнрри
лфжако
ргпуап

окамднри
лгнизомё
рбкадоле
лкбуинак
торктыак

Практическая работа № 8

Тема: Речь

Задание на практическую работу.

1. Сделать конспект теоретического материала по теме «Речь».
2. В тетради выполнить все работы по теме «Речь».
3. Письменно ответить на контрольные вопросы.

Язык – это система словесных знаков, общих для всех членов социума, регулятор их совместной деятельности, средство коммуникации, оформления и формулирования мыслей, передачи и закрепления общественно-исторического опыта. Любые знаки, в том числе словесные, заменяют собой предметы и явления реальной действительности, расширяют сферу взаимодействия, выходя за пределы конкретного времени и пространства, обеспечивают наибольшую экономичность и комфортность для пользователей. Знаки по своей природе искусственны, в отличие от естественных сигналов и признаков. Так, трепещущий под ветром флаг корабля может быть как признаком ветреной погоды, так и знаком государственной принадлежности. В случаях универсально широкого использования знаки превращаются в символы. Так, скрещенные кости и череп из конкретного знака опасности превращаются в символ всего смертельно опасного и трагического. Знаки различаются между собой по модальности (сравните между собой зрительную систему знаков дорожного движения, слуховые знаки азбуки Морзе, жестовые знаки глухонемых), длине и сложности алфавита (сравните знаки светофора и жесты регулировщика), степени конкретности – абстрактности (пиктограммы в местах международных спортивных соревнований и абстрактная живопись).

Знаковость поведения – сущность человеческого бытия, человеческого сознания. Еще древнекитайский философ Конфуций утверждал, что знаки и символы правят миром. Понимать, использовать, самим создавать знаки учат с детства, родители учат детей, учителя – учеников. Проблемы семиотики – науки о знаках и знаковых системах – постоянно находятся под пристальным вниманием философов, лингвистов, психологов, этнографов, т.к. есть очень много доказательств того, что знаки связаны с особенностями отражения мира данной этнической общностью и конкретным индивидом.

Среди всех знаков особое место занимают вербальные, языковые знаки. Иногда их называют знаками знаков, т.к. с их помощью можно объяснить или создать любую систему знаков, их можно перевести в любую сенсорную модальность (пишу, читаю, слушаю, говорю, осязаю пальцами по слепому методу), при необходимости можно заменить одни знаки другими без существенных потерь в понимании (например, при недостаточном знании языка).

Любой знак обладает двумя важнейшими характеристиками: внешним планом выражения и внутренним планом содержания, иначе говоря – значением. Проблемы значения изучаются семантикой (от греч. *semantikos* –

обозначающий), довольно часто – психосемантикой, поскольку знаки создаются людьми в целях удобства общения. Самыми важными критериями эффективности знака, в том числе вербального, являются знание его плана содержания (значения) и частота использования. Неостребованный знак постепенно переходит в разряд мертвых, а плохое знание плана содержания приводит к ошибкам взаимодействия, иногда – к его невозможности.

Конкретный процесс использования вербальных знаков в целях общения, формулирование мыслей, оценки различных жизненных проявлений называется речью. Речь теснейшим образом связана с человеком и, особенно, с его мышлением. Она отражает его индивидуальные, возрастные, половые, интеллектуальные и профессиональные особенности (сравните людей мало и неохотно говорящих и разговорчивых, интересных и оригинальных собеседников и надоедливых, скучных; постоянно читающих эрудитов и людей, засыпающих на первой странице).

Речь в психической жизни человека выполняет множество функций: экспрессивную, заключающуюся в способности выражать свои переживания; импрессивную, проявляющуюся в воздействии на собеседника; познавательную и др. Так же как и мышление и воображение, речь участвует в программировании, а, следовательно, в целеобразовании. Это участие происходит и в индивидуальной деятельности человека, и во взаимодействии и общении его с другими людьми. Кроме того, речь составляет важную основу сознания индивида.

Поскольку речь – это сложившаяся исторически в процессе материальной преобразующей деятельности людей форма общения, опосредованная языком, то структура речевого действия в принципе совпадает со структурой любого действия и включает фазы ориентировки, планирования, реализации и контроля.

Речь может быть *активной, конструируемой каждый раз заново, и реактивной*, представляющей собой цепочку динамических речевых стереотипов.

В зависимости от планов проявления речь делится на виды: *внешняя и внутренняя, письменная и устная, монологическая и диалогическая*. Каждый из перечисленных видов речи обладает своими свойствами.

Работа 30. Оценка свойств речи говорящего методом семантического дифференциала

Цель исследования: изучение свойств речи говорящего.

Материал и оборудование: бланк методики семантического дифференциала Ч. Осгуда. Семантический дифференциал, предложенный в 50-е гг. Ч. Осгудом, дает возможность интегрального описания говорящего по комплексу его голосовых и речевых признаков.

Метод состоит в подготовке 30–40 субъективных оценочных шкал с 7 делениями на каждой, которые испытуемые индексируют в соответствии со своими предпочтениями. На основании имеющегося экспериментального

опыта установлено, что шкалы работают по принципу однородного группирования, что позволяет позднее рассматривать субъективное семантическое пространство признаков факторов. В учебных условиях возможно сокращение количества шкал до 15, с тем чтобы позднее рассмотреть их более обстоятельно.

Ход работы

Испытуемому предлагается список субъективных шкал, представленных в прил. 15.1.

Каждая шкала имеет разметку в 7 баллов от -3 до $+3$ включительно с 0 показателем в центре. Испытуемые должны с помощью индексации шкал и последующего соединения отметок составить свой семантический речевой профиль и проинтерпретировать его по показателям 4 факторов (первое задание).

Во втором задании испытуемые должны на этих же шкалах показать свое личное представление об идеальной речи.

Инструкция испытуемому: «Отметьте знаками те позиции на шкалах, которые соответствуют вашим представлениям об идеальной речи. Какой Вы хотите видеть свою речь?». Точно так же как и в первом задании, испытуемый составляет свой идеальный речевой профиль и сравнивает его с первым. Расхождения в профилях более чем в 1 балл свидетельствуют о неудовлетворенности своими речевыми показателями и осознанном представлении о возможностях коррекции. Иногда, впрочем, достаточно простой констатации фактов, т.к. некоторые особенности изменить или просто невозможно, или чрезвычайно трудно, например темповые характеристики.

В третьем задании испытуемые должны на тех же шкалах (можно подготовить их на чистом бланке) получить экспертный речевой профиль от какого-либо из своих хороших знакомых или даже родственников, которые смогут их достаточно объективно оценить.

Инструкция испытуемому: «Отметьте, пожалуйста, на шкалах с помощью знаков Ваше представление о моей речи. Какой Вы слышите мою речь?».

Как и в первых двух заданиях, отметки соединяются между собой, образуют экспертный речевой профиль. Испытуемый сравнивает первый, собственный профиль с третьим, объективным. Различие более чем в 1 балл, т.е. расхождение между субъективной самооценкой и объективной оценкой, интерпретируется как неадекватность самооценки в любую сторону – завышения или понижения. Как и во втором случае, такое расхождение позволяет осознать сущность различий и принять ряд мер коррекционного характера. Если, например, по вашему профилю Вы говорите отчетливо и выразительно, а по экспертному – невнятно и монотонно, задумайтесь над своими результатами, попробуйте сосредоточиться и изменить их в желаемую сторону.

В идеальных вариантах все три профиля имеют приблизительно одинаковую конфигурацию, что свидетельствует об адекватной самооценке, социальной зрелости и осознанности.

Работа 31. Оценка скорости чтения

Чтение относится к высшим интеллектуальным достижениям человека, дающим ему возможность получать любую речевую информации вне зависимости от времени и пространства, а зачастую и от вида языковых знаков (в случаях би- и полилингвизма). Недаром еще древние греки, желая подчеркнуть социальную ничтожность кого-либо, с презрением говорили: «он не умеет ни читать, ни плавать». Чтение относится к пассивным видам речи, где ведущую роль играет зрительный анализатор. Существуют специальные разделы в экспериментальной психологии и педагогике, посвященные изучению эффективности чтения в зависимости от условий работы для зрительного анализатора, например, от освещенности, удаленности, размеров букв, шрифтовых особенностей. Есть также очень важные направления в исследованиях, связанные с изучением направленности сознания при чтении: сравните, например, особенности чтения специальной учебной литературы, популярного журнала и научного текста. Безусловно, все эти различия существенны, и их необходимо принять во внимание. Однако при равных условиях самую большую роль играет собственное умение читать, быстро ориентироваться в текстовом материале, улавливать его структуру и таким образом быстрее получать и оценивать информацию. Это позволяет быть в курсе постоянно меняющейся информации, осознано принимать решения, быть социально и профессионально компетентным.

Цель исследования: оценить скорость чтения.

Материал и оборудование: бланк опросника (см. прил.16.1).

Ход работы

Для оценки скорости чтения испытуемым предлагается выбрать подходящий ответ на ряд вопросов из следующего опросника.

Инструкция: «Вам предлагается ответить на десять вопросов. Каждый вопрос имеет пять альтернативных ответов, один из которых Вам необходимо выбрать. При ответе старайтесь представить, как Вы поступаете обычно».

Обработка и анализ результатов

Испытуемые подсчитывают общую сумму баллов, ориентируясь на то, что в вопросах 1, 4, 7, 8 ответы располагаются в нисходящем порядке: а – 10 баллов, б – 8 баллов, в – 6 баллов, г – 4 балла, д – 2 балла. Во всех остальных вопросах баллы располагаются в восходящем порядке: а – 2 балла, б – 4 балла, в – 6 баллов, г – 8 баллов, д – 10 баллов. Зона удовлетворительных и хороших ответов располагается в диапазоне от 60 до 100 баллов. Результаты менее 60 баллов расцениваются как неудовлетворительные, препятствующие скоростным параметрам чтения. Основными причинами неудовлетворительного по скорости чтения являются низкая

сосредоточенность внимания, возвращение взгляда к уже прочитанному тексту, сопровождение чтения дополнительными движениями (головой, рукой, пальцем), проговаривание читаемого текста, отсутствие образных представлений.

Целесообразно также проверить скорость чтения с помощью пересчета количества прочитанного текста в словах за единицу времени, например, за минуту. Для этого испытуемый читает про себя отрывок текста с заранее подсчитанным объемом в словах в течение фиксированного времени. Полученную скорость сравнивают с имеющейся шкалой скорости чтения.

Шкалы скорости чтения

Очень медленная.....	150 слов в мин. и менее
Медленная.....	200 слов в мин.
Средняя.....	250 слов в мин.
Выше средней.....	300 слов в мин.
Быстрая.....	450 слов в мин.
Очень быстрая.....	550 слов в мин.

Работа 32. Самооценка умения читать «про себя»

Чтение «про себя», или молча (тихое чтение) – сложный вид речевой деятельности, отдельными сторонами которой является восприятие текста и его понимание, неразрывно связанные в единое целое в процессе чтения. Важной характеристикой умения читать «про себя» служит скорость чтения. Обычно она в два - три раза выше скорости громкого чтения. Чтение «про себя» составляет основу самостоятельной работы с текстом, поэтому самодиагностика умения читать важна для дальнейшего совершенствования навыков чтения и повышения эффективности познавательной деятельности человека.

Цель занятия: определение скорости чтения методом самотестирования.

Материал и оборудование: при изменении скорости чтения можно использовать любые тексты научно-популярного или общественно-политического содержания. Не следует брать ранее прочитанные (или прослушанные) тексты. Для работы также необходим секундомер и бумага для записей.

Ход работы

Занятие может проводиться в обычном учебном помещении или в домашних условиях.

Для проведения эксперимента необходимо занять удобное положение сидя.

Инструкция испытуемым: «Мысленно приготовьтесь к чтению текста, сосредоточьтесь. Читать нужно, не отвлекаясь, ориентируясь на полное понимание текста в течение 1 мин. По моей команде начинаем читать текст и по команде “Довольно!” – прекращаем его чтение».

Следует выполнить 2–3 такие пробы, используя каждый раз новый текст.

Обработка и анализ результатов

1. По каждой пробе подсчитать количество прочитанных строк и вычислить количество строк, прочитанных за 1 мин (если проводится самодиагностика и нет возможности точно отсчитывать 1 мин). При подсчете неполные строки преобразуются в полные – половинные строки сливаются в полную строку.

2. Исходя из суммы строк, прочитанных в трех пробах, вычислить среднее количество строк, прочитанных за 1 мин.

3. Подсчитать среднее количество букв в одной строке прочитанного текста (лучше взять полную строку из середины страницы).

4. Исходя из среднеарифметического значения длины слова в русском языке, равного 6,4 буквы, вычислить строчный коэффициент по формуле

$$K = \frac{B}{6,4},$$

где B – количество букв в строке.

5. Вычислить количество слов, прочитанных за 1 мин, или среднюю скорость чтения:

$$V = K \cdot n,$$

где n – среднее количество строк, прочитанных за 1 мин.

Результаты самооценки умения читать «про себя» представить в протоколе.

При **анализе** результатов можно пользоваться следующими ориентировочными данными по скорости чтения «про себя» (слов / мин):

Школьники

младших классов 30 – 75

средних 76 – 140

старших 141 – 180

Студенты 181 – 250

Специалисты интеллектуального профиля до 350

При выявленной низкой скорости чтения целесообразно вместе с психологом выяснить причины затруднения при чтении.

Задание: продумать систему тренировочных упражнений для повышения скорости чтения «про себя».

Работа 33. Психографологические особенности письменной речи

Графология, или психографология относится к числу достаточно спорных дисциплин. Очень долгое время, вплоть до 80-х гг. нашего века, ее вообще не признавали как научную дисциплину и ставили где-то рядом с

хиромантией (гаданием по руке) и прочими парапсихологическими изысканиями. Однако графология (почерковедение) оказалась необходимой в прикладных областях, прежде всего в практике обучения письменной речи с соблюдением норм и правил каллиграфии и в криминалистической экспертизе, где работа с письменными документами составляет большую и чрезвычайно важную часть. Прикладные задачи заставили вновь обратиться к закономерностям между признаками письма и свойствами личности.

Следует сразу же отметить, что свойства почерка – это свойства психомоторной сферы в ее наиболее тонкой области – манипулировании рабочей (обычно правой) рукой и ее пальцами. Вряд ли кто-либо сомневается в том, что при одинаковых методах обучения уже в школе каждый пишущий вырабатывает свой, присущий только ему почерк. К 21–22 годам почерк устанавливается, и по нему опытный графолог может рассказать об особенностях эмоциональной сферы, некоторых личностных особенностях пишущего.

Цель исследования: определить некоторые особенности личности по показателям почерка.

Материал и оборудование: чистый лист белой нелинованной бумаги, небольшой текст, ручка.

Ход работы

Исследование может проводиться как с одним испытуемым, так и группой. Можно использовать и готовые рукописные тексты, если они написаны на нелинованной бумаге.

Инструкция испытуемым: «Вам будет прочитан небольшой текст, который Вы изложите своими словами на листе бумаги, лежащей перед Вами. Пишите в обычном для Вас темпе, т.е. так, как Вы пишете обычно».

По истечении нескольких минут (в зависимости от текста) написание текста прекращают.

Обработка и анализ результатов

Испытуемые получают задание оценить некоторые свои особенности по показателям почерка. Прежде всего, это касается пространственного использования: расположение слов и фраз на листе бумаги, лучше нелинованной. При нормальном, рациональном использовании строки располагаются на небольшом расстоянии друг от друга (2–3 мм), слева и справа – небольшие поля – 4 мм, пробелы сверху и внизу страницы – до 4 мм. Строчки ровные, не налезаящие друг на друга.

Если строчки слишком плотные, буквально слипающиеся друг с другом, полей нет, промежутков между отрывками текста тоже нет, то можно говорить о преувеличенной расчетливости, тщательном контроле своих действий, может быть даже о скупости. Если же полей и промежутков слишком много, то, скорее всего пишущий относится к разряду бесшабашных, широких натур с не очень высокой организованностью.

Размер букв в нормальных условиях составляет величину 4–5 мм. Буквы меньше этого размера – знак хладнокровия, осмотрительности, сдержанности в проявлении своих чувств. Иногда в этом проявляется даже

некоторая профессиональная особенность – мелкий почерк инженера, вообще технического работника.

Наклон букв по правилам каллиграфии должен составлять 43–45 градусов. Правый низкий почерк (буквы почти «лежат» на строчке) свидетельствуют о повышенной зависимости, ведомости пишущего, его слабой самостоятельности. Прямой почерк и особенно почерк с уклоном влево – это почерк людей не только самостоятельных, но и склонных к упрямству, иногда даже осознанному сопротивлению общепринятым нормам. Неустойчивый по наклону почерк, также как и по размеру, – признак человека с неустойчивой самостоятельной сферой, способного на неожиданные поступки склонного к частой смене настроения, плохо контролирующего свое поведение.

Красивый и четкий почерк с тщательным исполнением всех мелких деталей – апострофов над буквами «й», точками над «ё», запятыми – это почерк хорошего исполнителя, аккуратного и пунктуального, склонного к эстетическому оформлению. Следует заметить, что гениальных людей, например, у Л.Н. Толстого почерк был чрезвычайно запутанным, с многочисленными исправлениями и трудно разбираемым.

Мягкость, округлость при написании букв характеризуют личность как склонную к компромиссам, терпеливую, спокойную. Углообразования, жесткие соединения букв – это признак упрямства, неустойчивости, требовательности к себе, резкости, возможно – агрессивности.

Сильный нажим – признак энергетичности и организаторских склонностей пишущего. Слабый «паутинный» почерк – быстрая истощаемость нервных процессов, вялость, безынициативность.

Задачей испытуемых является попытка составить свой психологический портрет на основе данных почерка с выделением наиболее устойчивых показателей.

Вопросы для теоретической отработки по теме «Речь»

1. Дайте определение понятию «речь».
2. Сравните понятия «язык» и «речь», рассмотрите их отличия.
3. Дайте характеристику речи как средства общения.
4. Раскройте основные функции речи.
5. Опишите свойства речи.
6. Охарактеризуйте основные виды речи.
7. Какие вы знаете речевые нарушения?
8. Какова роль внутренней речи в регуляции поведения?
9. Могут ли животные владеть речью?
10. В чем проявляются эмоционально-выразительные функции речи?
11. Раскройте основные закономерности развития речи у ребенка.

Приложение 15.1

Материал к работе «Оценка свойств речи говорящего методом семантического дифференциала»

Фактор оценки качества								
Безобразный	-3	-2	-1	0	1	2	3	Красивый
Противный	-3	-2	-1	0	1	2	3	Приятный
Плохой	-3	-2	-1	0	1	2	3	Хороший
Раздражающий	-3	-2	-1	0	1	2	3	Успокаивающий
Манерный	-3	-2	-1	0	1	2	3	Естественный
Факторы активности								
Безжизненный	-3	-2	-1	0	1	2	3	Оживленный
Медленный	-3	-2	-1	0	1	2	3	Быстрый
Пассивный	-3	-2	-1	0	1	2	3	Активный
Фактор эмоциональной выразительности, экспрессии								
Тихий	-3	-2	-1	0	1	2	3	Громкий
Монотонный	-3	-2	-1	0	1	2	3	Выразительный
Сдержанный	-3	-2	-1	0	1	2	3	Экспрессивный
Вялый	-3	-2	-1	0	1	2	3	Бодрый
Факторы интеллекта								
Вульгарный	-3	-2	-1	0	1	2	3	Интеллигентный
Легкомысленный	-3	-2	-1	0	1	2	3	Серьезный
Пустой	-3	-2	-1	0	1	2	3	Наполненный
Невнятный	-3	-2	-1	0	1	2	3	Четкий

Приложение 16.1

Тест-опросник к работе «Оценка скорости чтения»

<p>Всегда ли вы, начиная чтение, имеете какую-либо цель?</p>	<p>а) всегда четкую б) как правило, четкую в) иногда четкую г) всегда приблизительную д) цели не имею</p>
<p>Удается ли вам сосредоточиться на тексте?</p>	<p>а) не удается б) удается всегда, когда материал интересный в) иногда удается г) в основном удается д) всегда удается</p>
<p>Как вы понимаете структуру читаемого материала?</p>	<p>а) на структуру не обращаю внимания б) плохо понимаю структуру текста в) представляю структуру только после прочтения текста г) хорошо понимаю структуру отдельных разделов д) всегда и быстро улавливаю структуру текста</p>
<p>Как вы усваиваете смысл прочитанного?</p>	<p>а) сразу усваиваю смысл большого отрезка текста б) усваиваю смысл отдельных абзацев в) понимаю смысл отдельных предложений г) понимаю смысл частей предложений д) усваиваю смысл текста путем прочтения отдельных слов</p>
<p>Возвращаетесь ли вы взглядом к уже прочитанному тексту?</p>	<p>а) возвращаюсь очень часто б) возвращаюсь достаточно часто из-за непонимания отдельных слов в) возвращаюсь в редких случаях лишь к наиболее трудным местам г) возвращаюсь иногда, т.к. думаю, что не понимаю смысл текста д) никогда не возвращаюсь</p>
<p>Меняете ли вы скорость чтения на протяжении одной статьи?</p>	<p>а) всегда читаю медленно б) меняю иногда скорость чтения в) скорость определяю перед началом чтения г) как правило, меняю скорость д) всегда меняю скорость</p>
<p>Водите ли вы по строке</p>	<p>а) голова и руки всегда без движения</p>

<p>пальцем, карандашом или следите за строчками текста движением головы?</p>	<p>б) иногда двигаю головой в) при чтении важных мест вожу иногда пальцем или карандашом по тексту г) часто вожу пальцем или карандашом по тексту д) всегда двигаю головой, вожу по тексту пальцем или карандашом</p>
<p>Как двигаются ваши глаза при чтении?</p>	<p>а) вертикально посередине страницы б) в основном по середины страницы с небольшими отклонениями в) зигзагообразно от строки к строке г) зигзагообразно от строки к строке с остановками на каждой строке д) зигзагообразно от строки к строке с остановками на каждом слове</p>
<p>Проговариваете ли вы вслух или про себя то, что читаете?</p>	<p>а) всегда проговариваю про себя и иногда вслух произношу трудные слова б) в основном проговариваю в) иногда проговариваю текст про себя г) затрудняюсь ответить д) читаю молча и думаю, что не проговариваю</p>
<p>Возникают ли у вас образные представления того, что читаете?</p>	<p>а) никогда не возникают б) возникают очень редко в) иногда возникают г) как правило, возникают д) всегда возникают</p>

Практическое занятие № 9
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ
Тема. Эмоции и чувства

Задание на практическую работу.

4. Сделать конспект теоретического материала по теме «Эмоции и чувства».
5. В тетради выполнить все работы по теме «Эмоции и чувства».
6. Письменно ответить на контрольные вопросы.

Эмоции определяют обычно как отражение человеком или животным его отношения к значимым для него явлениям. Принято различать три функции эмоций: *сигнальную*, *оценочную* и *регуляторную*. *Сигнальная функция* эмоций выражается в том, что отношение субъекта к тем или иным раздражителям становится сигналом благоприятного или не благоприятного для него развития событий, и, ориентируясь на свои эмоции, субъект совершает необходимые действия: например, избегает опасности, участвует в продолжении рода и т.д. Эмоции выражают *оценочное* отношение субъекта к отдельным событиям, условиям, которые способствуют или препятствуют осуществлению его деятельности. Например, он проявляет радость, огорчение или гнев. Кроме того, эмоции, оказываясь в основе мотивов деятельности субъекта или отдельных его поступков (способ их выполнения), тем самым регулируют его поведение. Эмоции не следует отождествлять с чувствами. Чувства – более сложная форма отражения, свойственная человеку, которая включает не только эмоциональное, но и понятийное отражение. Чувства выработались у человека как средство приспособления к общественному образу жизни.

Эмоции характеризуются сдвигами вегетативных функций организма: частота сердечных сокращений, изменение артериального давления, сужение и расширение сосудов и т. д. – все эти функции регулируются симпатической и парасимпатической нервными системами. Но механизм образования эмоций связывают не только с нервными, но и гуморальными системами. Если нервные системы – это в первую очередь те, что обеспечиваются функционированием подкорковых структур, то гуморальные – функционированием желез внутренней секреции. Однако последние находятся в тесном взаимодействии с нервной системой. Гуморальное влияние проявляется в основном в регуляции интенсивности эмоции. Известно, например, что уровень возбуждения человека или животного пропорционален изменению содержания адреналина в крови. Эмоциональные процессы являются взаимосвязанными с энергетической активностью организма. Разные переживания изменяют деятельность органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, желез внутренней секреции, мускулатуры и т.д.

Эмоции и чувства – это психические формы переживания человека. Они выявляют отношение личности к миру, самому себе. Оказываясь в основе мотивов, поведенческой активности и будучи субъективной формой выражения потребностей, эмоции предшествуют деятельности по их удовлетворению и реализации, побуждая и направляя индивида. Поэтому эмоции не только сопровождают, но и влияют на предметную деятельность и общение человека с другими людьми.

В зависимости от особенностей целеобразования и связей с познавательными процессами выделяют такие формы психических переживаний, как чувственный тон (в том числе и идеосинкрзия), эмоции, аффекты, настроения, стрессы, страсти, фрустрации, высшие чувства.

Эмоции можно оценивать по следующим параметрам: модальность, пространственно-временные характеристики, интенсивность, амбивалентность, полярность, обобщенность, двухкомпонентность. Чувства как одна из основных форм переживаний, отличается относительной устойчивостью. Чувства связаны не только с потребностями, но и со знаниями человека и определяют направленность личности. Особую группу составляют высшие чувства, формируемые в процессе онтогенеза и социализации личности к ним относятся морально-нравственные, интеллектуальные, практические и эстетические.

Работа 34. Исследование настроений

Цель исследования: диагностика настроения как эмоционального состояния личности.

Материал и оборудование: шкала цветового диапазона настроений, набор из 8 цветов, предложенный А.Н. Лутошкиным, в который входят: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, фиолетовый, черный и белый цвета. Комплект цветов составляют из цветной бумаги в виде квадратов размером 3х3 см.

Ход работы

Исследование проводят по методике цветописи как с одним испытуемым, так и с группой до 16–20 человек. В случае группового инструктирования каждый участник должен быть обеспечен набором цветов, из которого нужно выбрать тот, что соответствует его настроению.

Для определения эмоционального состояния с помощью цвета испытуемым предъявляют шкалу цветового диапазона настроений и объясняют принцип ее использования. Исследование необходимо проводить в течение 5 дней.

Шкала цветового диапазона настроений

Красный – восторженное.

Оранжевый – радостное.

Желтый – приятное.

Зеленый – спокойное и уравновешенное.

Голубой – грустное.

Фиолетовый – тревожное.

Черный – крайне не удовлетворенное.

Белый – трудно сказать.

Инструкция испытуемому: «Посмотрите на шкалу цветового диапазона настроений. Ориентируясь на обозначения цветов этой шкалы, выберите из своего цветового набора тот цвет, который соответствует вашему настроению сегодня».

Диагностика настроений может быть одноразовой, и тогда достаточно однодневного исследования. Но может быть поставлена задача исследовать динамику настроений в период некоторого отрезка времени, и тогда исследования повторяются каждый день в течение недели, месяца или более.

Задача исследователя – фиксировать определенное испытуемым настроение в цветоматрице с помощью цветных карандашей или фломастеров.

Оперативная цветоматрица настроений участников исследования выглядит следующим образом (таблица 14).

Таблица 14 – Цветоматрица настроения

№ п/п	Ф.И.О. участника исследования	Дата исследования числа месяца									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	и т.д.
	Анд-ков В.А.										
	Бон-ко В.Н.										
	Ков-в О.Г.										
	Ник-ая Л.Е.										
...	и т.д.										

Настроение каждого участника фиксируется в клеточке, находящейся на пересечении его номера или фамилии с днем, соответствующим дате исследования.

Помимо фиксации участниками в цветоматрице результатов самодиагностики своих настроений исследователю важно вести дневник наблюдений. В дневнике записывают, соответствует или нет самодиагностированное настроение реально наблюдаемому, и основные события дня, которые могли бы повлиять на настроение, если изучается их динамика у группы студентов. Например, предстоящий экзамен, результаты контрольных работ, возникшие в группе ссоры, праздничные дни и др.

Обработка и анализ результатов

Результаты подлежат обработке в случаях, когда исследуется одновременно группа участников или когда проводится многократная самодиагностика настроений участников.

Цель обработки результатов – высчитать индивидуальные и групповые показатели настроений.

Для получения индивидуальных показателей настроений подсчитывают частоту встречаемости каждого цвета представленного в шкале цветового диапазона настроений.

Чтобы сравнить настроение всех участников исследования, подготавливают итоговую цветоматрицу настроений.

В цветоматрице или буквами, или посредством закрашки соответствующего количества клеточек цветом, обозначающем настроение, фиксируют количество дней, когда имело место то или иное настроение. При этом начинают с восторженного, затем идут радостное, приятное и т.д.

Анализ данных оперативной цветоматрицы настроения можно проводить как ежедневно, так и в конце каждой недели, или каждого месяца. Ежедневный анализ данных цветоматрицы соотносится с реальными жизненными событиями испытуемого. Он помогает человеку разобраться в причинах своих переживаний и является хорошим средством эмоционального самоконтроля. При этом важно установить степень адекватности эмоционального реагирования индивида на те или иные события в его жизни.

Общая оценка эмоционального состояния соответствует преобладающему настроению за весь период времени исследования, каким может оказаться неделя, месяц и т.п. Такая оценка предусматривает возможность отклонений от нормы в переживаниях, эмоциональных состояниях испытуемого. К таким отклонениям относятся:

- слишком затянувшиеся состояние грусти, тревоги, неудовлетворенности;
- несоответствие эмоциональных состояний складывающимся жизненным ситуациям;
- хроническая чрезмерная эмоциональная возбужденность (в виде радостно-восторженного настроения);
- резкая полярность в тональности эмоциональных состояний;
- длительное однообразие проявляемых эмоциональных состояний.

В процессе анализа важно учесть, что некоторые хронические заболевания человека, например, гастрит, холецистит, язвенные болезни, болезни сердца и т.п., влияют на эмоциональное состояние личности, изменяя жизненный тонус, активность и характер реакций. К факторам, сильно влияющим на настроение человека, относятся эмоционально-психологический климат семьи, учебной группы и взаимоотношения с друзьями и любимыми.

Работа 35. Исследование тревожности

Цель исследования: оценить уровни реактивной и личной тревожности.

Материал и оборудование: бланк с напечатанными на его лицевой и оборотной сторонах шкалами самооценки и инструкциями, разработанными

Ханиным (на основе методики Спилбергера), ручка или карандаш для письма.

Ход работы

Исследование уровня реактивной тревожности, то есть тревожности в данный момент и личностной тревожности, как устойчивой характеристики человека, можно проводить методом самооценки как индивидуально, так и в группе. Исследователь раздает каждому участнику бланк со шкалами самооценки (см. прил. 17.1 и 17.2) и предлагает ответить на вопросы согласно инструкциям, помещенным на каждой стороне бланка. 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 обратиться к инструкции и указать, что на каждый вопрос возможны четыре варианта ответа, различающиеся по степени интенсивности проявления указанного в вопросе состояния.

Обработка и анализ результатов

Задачей обработки результатов является получение показателей реактивной и личностной тревожности.

Показатель реактивной тревожности (РТ) вычисляют по формуле:

$$PT = \sum_1 - \sum_2 + 50,$$

где Σ_1 – сумма зачеркнутых испытуемым цифр по пунктам шкалы: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; Σ_2 – 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 формуле:

$$ЛТ = \sum_3 - \sum_4 + 35,$$

где Σ_3 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; Σ_4 – сумма остальных зачеркнутых цифр на оборотной стороне бланка, т.е. цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Оценить уровень тревоги с помощью показателей реактивной и личностной тревожности можно следующим образом:

- до 30 – низкая тревожность;
- 31–45 – умеренная тревожность;
- 46 и более – высокая тревожность.

Реактивная, или ситуативная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Если она высока, 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 угрожающих, 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».

В отличие от высокой тревожности низкая, напротив, требует внимание к мотивам деятельности и повышению чувства ответственности. В некоторых случаях низкая тревожность в показателях теста может скрывать за собой защитный психологический механизм вытеснение реальной тревожности или цель испытуемого показать себя в лучшем свете.

Задание: Составьте для испытуемых с высоким уровнем тревожности рекомендации и упражнения для саморегуляции эмоциональных состояний.

Работа 36. Исследование эмоциональной отзывчивости

Цель исследования: определить уровень эмпатических тенденций.

Материал и оборудование: модифицированный тест-опросник эмпатических тенденций, разработанный А. Мехрабиэном и Н. Эпштейном, бланк для ответов и ручка.

Ход работы

Исследование с помощью теста-опросника эмпатических тенденций можно проводить в групповом варианте или с одним испытуемым.

Каждому участнику исследования раздается тест-опросник, включающий в себя 33 утверждения (см. прил.18.1), отражающих те или иные ситуации, которые могут вызвать сочувствие, сопереживание при общении и взаимодействие с людьми, продуктами их деятельности, живой и неживой природой. Кроме того, каждый получает бланк для ответов, представляющий собой нумерацию, соответствующую нумерации утверждений опросника и два варианта возможных ответов «да» и «нет».

Инструкция испытуемому: «Тест содержит 33 утверждения. Прочитайте их и в процессе чтения дайте ответ, вспоминая схожие ситуации из Вашего опыта или предполагая, какие чувства в подобной ситуации могли бы возникнуть лично у Вас. Если Ваши переживания, мысли, реакции соответствуют тем, что предложены в утверждении, то в бланке ответов против соответствующего номера, совпадающего с номером утверждения, отметьте «да», а если они иные, т.е. не соответствуют утверждению, то отметьте «нет».

Помните, что в тесте нет «хороших» и «плохих» ответов. Не старайтесь своими ответами произвести благоприятное впечатление. Свое мнение выражайте спокойно и искренне, только в том случае Вы получите действительное представление о своих психологических особенностях. Лучше давать тот ответ, который первым пришел Вам в голову. Каждое последующее утверждение читайте после того, как ответите на предыдущее, старайтесь также не оставлять данные вопросы-утверждения без ответа.

Если у Вас возникнут какие-либо вопросы, связанные с заполнением бланка, задайте их исследователю прежде, чем начнете работать по тесту-опроснику.

Если все понятно, переходите к ответам».

Обработка и анализ результатов

Цель обработки результатов: получение индекса эмпатийности (или эмпатических тенденций) испытуемого.

Чтобы получить индекс эмпатийности, нужно подсчитать количество ответов, совпадающих со специальным «ключом» (см. ключ к данной методике в прил. 37).

Таким образом, индекс эмпатийности (Иэ) является суммой ответов по вопросам-утверждениям, предполагающим ответ «да», и по вопросам-утверждениям, предполагающим ответ «нет».

Для определения уровня эмпатических тенденций предлагается таблица 15.

Таблица 15 – Интерпретация индекса Иэ с учетом пола респондентов

Пол	Уровень эмпатических тенденций		
	высокий	средний	низкий
Юноши	33 – 25	24 – 17	16 – 8
Девушки	33 – 29	28 – 22	21 – 12

Если индекс эмпатичности оказался ниже предложенного для интерпретации в таблице, то испытуемого следует попросить еще раз ответить на вопросы теста, снова объяснив условия его выполнения. При повторном тестировании важно понаблюдать за реакцией отвечающего, чтобы убедиться в адекватности тестовой диагностики. В случае повторения результата уровень эмпатических тенденций считают очень низким.

Эмоциональная отзывчивость на переживания других, называемая в психологии эмпатией, относится к высшим нравственным чувствам. Эмпатия в форме сочувствия или сопереживания связана с умением человека «проникать» в чувственный мир других. В разнообразных жизненных ситуациях эмоциональный отклик зависит от адекватности восприятия переживаний людей, а также от представления вызвавших их причин. Такая отзывчивость становится побудительной силой, направленной на оказание помощи. Поэтому при анализе результатов исследования нужно учитывать влияние социокультурных традиций. Обычно юноши, в какой-то мере скрывают свои переживания и не всегда склонны их рефлексировать, потому в таблице для интерпретации показателей Иэ уровни эмпатических тенденций у юношей и девушек различаются.

Развитие эмоциональной отзывчивости зависит от многих факторов, среди которых: степень актуализации потребности в благополучии других людей, умение правильно «считывать» невербальную информацию о состоянии человека по позе, мимике, жестам и т.п. Отзывчивость зависит и от жизненного опыта, характера воспитания в семье, школе и т.д. По всей вероятности, непосредственный эмоциональный отклик также определяется направленностью личности.

В случае низкого уровня эмпатических тенденций важно проанализировать обозначенные выше факторы и продумать мероприятия, позволяющие «раскрепостить» и развить эмоциональную отзывчивость, столь необходимую в деятельности будущего психолога.

Следует обратить внимание и на тех, кто имеет высокий уровень эмпатических тенденций, с коэффициентами 30–33, понаблюдать за особенностями отношений к ним товарищей по учебе. Проблема состоит в том, что эмоционально отзывчивых людей могут эксплуатировать эгоистически воспитанные лица, которые пользуются их добротой, используют их для реализации собственных целей. Особенно часто это наблюдается в конкурентном взаимодействии. Для эмоционально отзывчивых важно умение отстоять себя в условиях столкновения с индивидуализмом, себялюбием, корыстолюбием других людей.

Задание: Разработайте программу для развития эмоциональной отзывчивости; порекомендуйте приемы эмоциональной защиты испытуемым с высоким уровнем эмпатийности.

Работа 37. Измерение ведущей эмоции

Цель исследования: изучение эмоциональной сферы и измерение ведущей эмоции при помощи методики «Дифференциальная шкала эмоций».

Материал и оборудование: Бланк теста «Дифференциальная шкала эмоций», разработанного К. Изардом (см. прил.19.1), ручка.

Ход работы

Методика исследования позволяет измерить ведущую эмоцию (как положительную, так и отрицательную), которая окрашивает поведение человека в настоящее время, кроме того, помогает измерить коэффициент самочувствия, тонус человека: положительный (активный) или отрицательный (депрессивный).

Инструкция испытуемому: «Предлагаемый Вам тест содержит 30 эмоциональных состояний. Прочитайте их и оцените, пожалуйста, по 4-балльной шкале, в какой степени каждое понятие описывает Ваше самочувствие в данный момент. Поставьте подходящую для вас цифру справа от названия эмоционального состояния: 1 – совсем не подходит; 2 – пожалуй, верно; 3 – верно; 4 – совершенно верно».

Обработка и анализ результатов

Подчитываются суммы баллов по каждой строке, и эти значения указывают на эмоции. Большие суммы – это доминирующие эмоции.

Общее самочувствие определяется отношением:

$$C = \frac{X_1 + X_2 + X_3 + X_9 + X_{10}}{X_4 + X_5 + X_6 + X_7 + X_8},$$

где X_1, X_2, X_3 и т. д. – суммы баллов по строкам.

Перечень эмоций по строкам: 1 – интерес, 2 – радость, 3 – удивление, 9 – стыд, 10 – вина (сумма положительных эмоций); 4 – горе, 5 – гнев, 6 – отвращение, 7 – презрение, 8 – страх (сумма отрицательных эмоций).

Если коэффициент самочувствия больше 1, то самочувствие скорее хорошее, если меньше 1, то скорее плохое. Иначе говоря, самочувствие отвечает скорее либо гипертимному (с повышенным настроем), либо дистимному (пониженным настроем) типу акцентуации характера человека.

В случаях неудовлетворительного самочувствия самооценка человека в целом понижается, в особенности, когда наступает состояние, близкое к депрессии. Депрессивное состояние характеризуется тоскливым настроем, апатией, резким снижением работоспособности. Приобретенная в этом состоянии беспомощность, приводит иногда к развитию депрессии и суицидальных тенденций.

Работа 38. Самооценка депрессии

Цель исследования: определение уровня депрессивного состояния, интенсивности депрессивных симптомов.

Материал и оборудование: тест-опросник на определение депрессии – Шкала Занга (Цунга) для самооценки депрессии, бланк для ответа, ручка.

Ход работы

Работу можно проводить как с одним испытуемым, так и с группой. Каждому участнику выдают бланк со шкалой самооценки (см. прил. 20.1) и предлагают ответить на вопросы согласно инструкции.

Данный опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной диагностики. Опросник из 20 утверждений, содержащих определенные симптомы депрессии. Представленность этих симптомов нужно оценить по шкале оценок: крайне редко, редко, часто, большую часть времени или постоянно.

Инструкция испытуемому: «Вам предлагается 20 утверждений, каждое из которых вам необходимо оценить. Отвечая на вопросы, зачеркните наиболее подходящую для Вас цифру справа в зависимости от соответствия приводимых суждений Вашему обычному состоянию».

Обработка и анализ результатов

Общий балл по методике, определяющий наличие или отсутствие депрессии, рассчитывается по формуле:

$$УД = \sum_{пр} + \sum_{обр},$$

где $\Sigma_{пр}$ – сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

$\Sigma_{обр}$ – сумма цифр, «обратных» зачеркнутым, к высказываниям № 5, 6, 11, 12, 16, 17, 18, 20.

Например: у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2 – ставим в сумму 3 балла; у высказывания № 6 зачеркнут ответ 3 – ставим в сумму 2 балла; у высказывания № 11 зачеркнут ответ 4 – ставим в сумму один балл и т.д.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов. Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии. Если УД более 50 и менее 59 баллов, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза. Показатель УД от 60 до 69 баллов – субдепрессивное состояние или маскированная депрессия. Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более 70 баллов. Необходима интерпретация каждой характеристики, каких симптомов больше, в чем они выражаются. Важно учитывать искренность ответов, нет ли склонности к симуляции или диссимуляции.

Работа 39. Исследование стрессоустойчивости

Цель исследования: определение степени подверженности стрессу.

Материал и оборудование: тест-опросник на определение стрессоустойчивости, бланк для ответа, ручка.

Ход работы

Работу можно проводить как с одним испытуемым, так и с группой. Каждому участнику выдают бланк со шкалой самооценки (см. прил. 21.1) и предлагают ответить на вопросы согласно инструкции.

Инструкция испытуемому: «Перед Вами 18 утверждений. Прочитайте их внимательно и определите, в какой степени каждое из них имеет отношение к Вам. Зачеркните соответствующую цифру справа. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Лучше давать тот ответ, который первым пришел Вам в голову. Каждое последующее утверждение читайте после того, как ответите на предыдущее, старайтесь также не оставлять данные вопросы-утверждения без ответа. Если у Вас возникнут какие-либо вопросы, связанные с заполнением бланка, задайте их исследователю прежде, чем начнете работать по тесту-опроснику.

Если все понятно, переходите к ответам».

Обработка и анализ результатов

При обработке результатов выявляют подверженность стрессу, для этого необходимо:

- сложить полученные баллы;
- из общей суммы вычесть 18.

Если сумма баллов выше 25, то это указывает на подверженность стрессу. Сумма баллов 40–65 указывает на подверженность стрессу в

сильной степени. Сумма баллов выше 65 свидетельствует, что Вы на грани срыва.

При анализе результатов следует помнить, что стресс является необходимым жизненным явлением для человека. Он позволяет встретить возникшие трудности в состоянии «боевой готовности» и приспособиться к новым условиям. При повторении стресса человек приспосабливается к нему. При этом стрессовые реакции ослабевают. Это может означать, что в допустимых пределах можно тренировать стрессоустойчивость психики. В некоторых условиях стресс может оказывать положительное влияние на работоспособность человеческого организма. Например, в отдельных видах творческой деятельности, а также в спорте личность переживает состояние эмоционального стресса, который обусловлен активной положительной мотивацией и подготовкой к предстоящей деятельности.

Часто в ответ на возникновение стресса человек, так или иначе, меняет свое поведение и пытается направить свои усилия против источника стресса. Внутренняя потребность к преодолению стрессовых состояний обычно меняется в зависимости от различных факторов. Последние могут быть как положительными (обучение и воспитание), так и негативными (возрастные, особенность воздействия медикаментозных средств, заболевания и т.п.).

Противостояние воздействию стресса является вполне достижимой задачей, хотя и сопряжено с преодолением ряда трудностей. Возможность управлять стрессом зависит от того обстоятельства, что человек обычно осознает расхождение между требованиями, которые ему предъявляются в различных ситуациях, и возможностью выполнения их. В этом деле изменение механизма восприятия этого явления служит мощным средством управления стрессом.

Большое значение в управлении стрессом имеет проведение психотерапевтических и консультационных мероприятий. Психотерапия в значительной степени изменяет оценку ситуации, в которой находится данная личность.

Изменение значимости события для человека является также одним из важнейших путей сознательного управления стрессом. Следует отметить при этом, что изменение попыток справиться с источником стресса и изменение самой поведенческой реакцией на него отличаются друг от друга.

Одно из средств избежать стресса – отрыв от стрессогенной обстановки; его легко достигнуть путем отдыха. Под отдыхом понимается активная деятельность (плавание, рыбалка, рисование, вязание и т.д.), которая исключает мысли о причинах стресса. Отдых предполагает переключение внимание с причины, вызвавшей стресс, на иные объекты, не имеющие никакого отношения к объекту стресса.

В качестве профилактики стресса могут быть использованы и специальные упражнения по созданию и поддержанию положительного эмоционального состояния. Очень полезным считается выполнение психорегулирующих упражнений. К ним относятся: утренняя гимнастика, дыхательная, лицевая гимнастика.

Положительное воздействие на психику человека оказывает также релаксация. Она рассматривается как проявление противострессового механизма и способствует защите от стрессов и вредных последствий. Релаксация позволяет восстановить внутреннее равновесие у человека.

Вопросы для теоретической обработки по теме «Эмоции»

1. Раскройте соотношение понятий «эмоции» и «чувства».
2. В чем заключаются функции эмоций?
3. Раскройте основные характеристики эмоций.
4. Назовите основные виды эмоций.
5. Объясните понятие «амбивалентность эмоций».
6. Назовите фундаментальные эмоции по К. Изарду.
7. Перечислите факторы, обуславливающие формирование положительных и отрицательных эмоций.
8. Дайте характеристику высшим чувствам человека.
9. Раскройте роль эмоций в регуляции поведения.
10. Опишите основные особенности в протекании аффекта.
11. Что такое «чувственный план»?
12. Определите сходство и различие между стрессом и собственно эмоциями.
13. Объясните понятие «фрустрация».
14. Каковы особенности протекания эмоций в раннем детском возрасте? Какова роль взрослых в формировании эмоций у детей?
15. Раскройте роль эмоций в регуляции поведения.

**Бланк ответов методики Спилбергера-Ханина
(исследование реактивной тревожности)**

Испытуемый _____

Пол _____ Год рождения _____ Дата заполнения _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и отметьте соответствующую цифру 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	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничего 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

**Бланк ответов методики Спилбергера-Ханина
(исследование личностной тревожности)**

Испытуемый _____

Пол _____ Год рождения _____ Дата заполнения _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и отметьте соответствующую цифру в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. 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 и 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 слишком 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, трудностей	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

**Тест-опросник эмпатических тенденций
А. Мехрабизна и Н. Эпштейна (к работе «Исследование
эмоциональной отзывчивости»)**

1. Меня огорчает, когда я вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди людей одиноко.
2. Люди преувеличивают способность животных понимать и переживать.
3. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства.
4. Меня раздражает в несчастных людях то, что они сами себя жалеют.
5. Когда кто-либо рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать.
6. Я считаю, что плакать от счастья глупо.
7. Я принимаю близко к сердцу проблемы моих друзей.
8. Порой песня о любви вызывает у меня сильные переживания.
9. Я сильно волнуюсь, если приходится сообщать людям неприятные для них известия.
10. На мое настроение сильно влияют окружающие меня люди.
11. Я считаю иностранцев «холодными» и бесчувственными.
12. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми.
13. Я не расстраиваюсь, когда мои друзья поступают необдуманно.
14. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки.
15. По моему мнению, одинокие пожилые люди недоброжелательны.
16. Когда я вижу плачущего человека, то и сама (сам) расстраиваюсь.
17. Слушая некоторые песни, я чувствую порой себя счастливым человеком.
18. Когда я читаю книгу (роман, повесть и т.п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.
19. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь или переживаю, негодую.
20. Я могу не волноваться, даже если все вокруг волнуются.
21. Если мой друг или подруга начинают обсуждать со мной свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.
22. Мне неприятно, если люди вздыхают и плачут, когда смотрят кинофильмы.
23. Чужой смех меня раздражает.
24. Когда я принимаю решения, чувства других людей на него, как правило, не влияют.
25. Я теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены.
26. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяка.

27. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных.
28. Глупо переживать то, что происходит в кино или о чем читаешь в книге.
29. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей.
30. Чужие слезы вызывают у меня раздражение, а не сочувствие.
31. Я очень переживаю, когда смотрю фильмы.
32. Я могу оставаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг.
33. Маленькие дети плачут без причин.

Приложение 19.1

Бланк теста «Дифференциальная шкала эмоций» (к работе «Измерение ведущей эмоции»)

Имя _____ Дата _____

Инструкция. Оцените, пожалуйста, по 4-х балльной шкале, в какой степени каждое понятие описывает ваше самочувствие в данный момент.

1 – совсем не подходит, 2 – пожалуй, верно, 3 – верно, 4 – совершенно верно.

1. Внимательный	11. Концентрированный	21. Собранный
2. Наслаждающийся	12. Счастливый	22. Радостный
3. Удивленный	13. Изумленный	23. Пораженный
4. Унылый	14. Печальный	24. Сломленный
5. Взбешенный	15. Гневный	25. Безумный
6. Чувствующий неприязнь	16. Чувствующий отвращение	26. Чувствующий омерзение
7. Презрительный	17. Пренебрегающий	27. Надменный
8. Пугающий	18. Страшный	28. Сеющий панику
9. Застенчивый	19. Робкий	29. Стыдливый
10. Сожалеющий	20. Виноватый	30. Раскаивающийся

**Бланк теста «Шкала Занга для самооценки депрессии»
(к работе «Самооценка депрессии»)**

Имя _____ Возраст _____ Дата _____

- А – никогда или изредка
- В – иногда
- С – часто
- D – почти всегда или постоянно

Утверждения	А	В	С	D
1. Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2. Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4. У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5. Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находиться рядом	1	2	3	4
7. Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8. Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10. Я устаю без всяких причин	1	2	3	4
11. Я мыслю так же ясно, как всегда	1	2	3	4
12. Мне легко делать то, что я умею	1	2	3	4
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14. У меня есть надежды на будущее	1	2	3	4
15. Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
16. Мне легко принимать решения	1	2	3	4
17. Я чувствую, что полезен и необходим	1	2	3	4
18. Я живу достаточно полной жизнью	1	2	3	4
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1	2	3	4
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	1	2	3	4

**Тест-опросник на определение стрессоустойчивости
(к работе «Исследование стрессоустойчивости»)**

	Всегда	Почти всегда	Редко	Очень редко	Никогда
Не менее одного раза в день я ем горячую пищу	1	2	3	4	5
Не менее четырех ночей в неделю я сплю по 7–8 часов	1	2	3	4	5
Я получаю от людей положительный эмоциональный отклик и сам плачу людям тем же	1	2	3	4	5
У меня есть родственники, на которых я могу положиться	1	2	3	4	5
Я занимаюсь физзарядкой до пота не менее двух раз в неделю	1	2	3	4	5
Я выкуриваю в день менее половины пачки сигарет	1	2	3	4	5
В неделю я принимаю алкоголь менее пять раз	1	2	3	4	5
Мой вес соответствует моему росту	1	2	3	4	5
Моя зарплата соответствует моим расходам	1	2	3	4	5
У меня много друзей и знакомых	1	2	3	4	5
У меня есть друг (друзья), с которым я могу поделиться своими сокровенными мыслями	1	2	3	4	5
Мое здоровье в норме	1	2	3	4	5
Я могу свободно говорить о своих переживаниях, будучи в расстроенных чувствах	1	2	3	4	5

Я обсуждаю свои личные проблемы с людьми, с которыми общаюсь	1	2	3	4	5
Не менее чем раз в неделю я шучу	1	2	3	4	5
Я способен достаточно эффективно организовывать свое время	1	2	3	4	5
Я выпиваю менее трех чашек кофе (чая) в неделю	1	2	3	4	5
В течение дня мне удается побыть некоторое время наедине с собой	1	2	3	4	5

Ответы и ключи

Ключ к методике «Исследование избирательности внимания»:

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.

Ключ для обработки результатов задания «Числовые ряды» (работа «Исследование аналитичности мышления»):

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

Ключ к решению анаграмм (работа «Исследование рефлексивности мышления»):

В скобках дан порядок переставленных букв: №№ 1–5 (2143), №№ 6 – 10 (214365), №№ 11–15 (21436587).

Ключ к методике «Словесный лабиринт» (работа «Определение лабильности–ригидности мыслительных процессов»)

докладывать, подвижность, эксперимент, управляющий, факультатив, выступление, предложение, пролетариат, содружество, языкознание.

Ответы к методике «Кораблекрушение»:

1. Зеркало для бритья, т.к. оно необходимо для сигнализации днем (солнечные зайчики).
2. Двухлитровая канистра нефтегазовой смеси, которую можно зажечь и привлечь внимание в ночное время суток.
3. Пятилитровая канистра с водой – необходима для утоления жажды.
7. Коробка с армейским рационом.
8. 20 м² непрозрачного пластика: используется для сбора дождевой воды и обеспечивает защиту от стихии.
9. Две коробки шоколада.
10. Рыболовная снасть – на всякий случай, вероятность улова съедобной рыбы не 100 %.
11. 15 метров нейлонового каната – используется для связывания снаряжения.
12. Плавательная подушка в роли спасательного круга.
13. Репеллент, отпугивающий акул.
14. Бутылка рома для использования в качестве антисептика.
15. Маленький транзисторный радиоприемник для прослушивания передач и музыки.

16. Карты Тихого океана – без соответствующих навигаторских приборов в них не разобраться.

17. Противомоскитная сетка – в Тихом океане нет moskitov.

18. Секстант – без таблиц и хронометра он бесполезен.

Ключ к работе «Исследование эмоциональной отзывчивости»:

Ответ «да» 1, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31

Ответ «нет» 2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33

Ключ к методике «Исследование субъективного контроля»:

«+» согласен 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44.

«-» не согласен 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43.

Ключ к работе «Исследование импульсивности»:

В данном тест-опроснике четырехбалльная шкала ответов. Для вопросов 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16, номер шкалы соответствует количеству баллов, т.е. 1, 2, 3 или 4.

Для вопросов 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 баллы подсчитываются по шкале в обратном порядке, т.е. шкале 1 соответствует балл 4; шкале 2 – 3; шкале 3 – 2 и шкала 1 равна 4 баллам. Таким образом, показатель импульсивности может варьировать у разных людей от 20 до 80 баллов.

Ключ к работе «Исследование типа темперамента»:

Индекс искренности («И») представляет собой количество совпадений ответов испытуемых с ключом: Ответ «да» по вопросам № 6, 24, 36. Ответ «нет» на вопросы № 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Показатель экстраверсии («Э») равен величине совпадений ответов со следующим ключом: Ответ «да» по вопросам № 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56. Ответ «нет» на вопросы № 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

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

Ключ к методике «Исследование свойств темперамента»:

Эргичность (Эр): ответы «да» на вопросы № 4, 6, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 98; ответы «нет» на вопросы № 27, 83, 103.

Социальная эргичность (СЭр): ответы «да» на вопросы № 11, 30, 57, 62, 67, 78; 86; ответы «нет» на вопросы № 3, 34, 74, 90, 105.

Пластичность (П): ответы «да» на вопросы № 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101; ответы «нет» на вопросы № 54, 59.

Социальная пластичность (СП): ответы «да» на вопросы № 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99; ответы «нет» на вопросы № 31, 81, 87, 93.

Темп (Т): ответы «да» на вопросы № 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77; ответы «нет» на вопросы № 29, 43, 70, 94.

Социальный темп (СТ): ответы «да» на вопросы № 24, 37, 39, 51, 72, 92; ответы «нет» на вопросы № 5, 10, 16, 56, 96, 102.

Эмоциональность (Эм): ответы «да» на вопросы № 14, 17, 28, 40, 60, 61, 79, 88, 91, 95, 97.

Социальная эмоциональность (СЭм): ответы «да» на вопросы № 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

Контрольные вопросы на социальную желательность (К): ответы «да» на вопросы № 32, 52, 89; ответы «нет» на вопросы № 12, 23, 44, 65, 73, 82.

Ключ к методике «Исследование склонности к риску А.Г. Шмелева»:

Номер утверждения и знак ответа: 2+, 3+, 4+, 6-, 7-, 8-, 9+, 11+, 12+, 13-, 14+, 15-, 17+, 18+, 19-, 21-, 22-, 23+, 25+, 26+, 27+, 28-, 30-, 31+, 32-, 33+, 34+, 37+, 38+, 39+, 40+, 41+, 42-, 43-, 44+, 45-, 47-, 48+, 49-, 50+.

Шкала искренности: ответы «неверно» («→») по пунктам: 1, 5, 10, 16, 20, 24, 29, 35, 36, 46.

Чубарева Марина Владимировна

Практикум по общей психологии
учебно-методическое пособие для выполнения практических занятий

студентами очного и заочного обучения направления подготовки
44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»