

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КЫРГЫЗСКО-РОССИЙСКИЙ СЛАВЯНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра психологии

# **ПРАКТИКУМ ПО ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ**

**Учебное пособие  
Часть II**

2-е издание, исправленное и дополненное

Рекомендовано Министерством образования  
и науки Кыргызской Республики в качестве учебного  
пособия для студентов высших учебных заведений

Бишкек 2014

УДК 159.9  
ББК 88  
П 69

Рецензенты:

*С.В. Дорохова*, канд. психол. наук  
*Н.А. Брудная*, канд. психол. наук  
*Ж.М. Джумалиева*, канд. психол. наук, проф.

Составители:

*В.П. Иванова*, *В.В. Ерёмченко*  
Под общей редакцией *В.П. Ивановой*

П 69 ПРАКТИКУМ ПО ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ: учеб. пособие для студ. психологов. Часть II / сост.: В.П. Иванова, В.В. Ерёмченко; под общ. ред. В.П. Ивановой. 2-е изд., испр. и доп. Бишкек.: Изд-во КРСУ, 2014. 289 с.

ISBN 978-9967-05-910-8

Учебное пособие содержит необходимые материалы для активного усвоения психологической теории, приобретения профессиональных навыков и решения практических задач. Практикум рассчитан на преподавателей, студентов и аспирантов психологических специальностей, а также студентов педагогических вузов и может быть полезен школьным психологам. Представленные в пособии психодиагностические методики могут быть использованы в практической деятельности специалистов системы образования.

П 0303020000–14

ISBN 978-9967-05-910-8

УДК 159.9

ББК 88

© КРСУ, 2004

© ГОУВПО КРСУ, 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	7
<b>РАЗДЕЛ I. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ</b> .....	10
<b>Тема 1. Ощущение</b> .....	10
Работа 1. Измерение пространственного порога тактильной чувствительности.....	14
Работа 2. Исследование роли ощущений в познавательной деятельности человека.....	17
Работа 3. Исследование зрительных ощущений.....	20
Работа 4. Исследование мышечно-суставных ощущений .....	21
<b>Тема 2. Восприятие</b> .....	25
Работа 5. Зрительно-весовая иллюзия (иллюзия Шарпантье).....	28
Работа 6. Явление интермодального переноса образов восприятия.....	29
Работа 7. Исследование восприятия времени .....	31
Работа 8. Исследование познавательного контроля при восприятии.....	34
<b>Тема 3. Память</b> .....	38
Работа 9. Исследование объема кратковременной памяти .....	44
Работа 10. Исследование опосредованного запоминания.....	46
Работа 11. Сравнительное исследование непосредственного и опосредованного запоминания отвлечённых понятий.....	48
Работа 12. Исследование процессов ретро- и проактивного торможения следов памяти.....	51
<b>Тема 4. Внимание</b> .....	55
Работа 13. Исследование концентрации и динамики внимания.....	58

Работа 14. Колебание внимания .....	60
Работа 15. Исследование избирательности внимания .....	62
Работа 16. Исследование переключения внимания .....	64
<b>Тема 5. Мышление</b> .....	<b>69</b>
Работа 17. Исследование влияние установки на способ решения задач .....	73
Работа 18. Определение лабильности – ригидности мыслительных процессов с помощью методики «словесный лабиринт» .....	76
Работа 19. Исследование аналитичности мышления .....	78
Работа 20. Исследование рефлексивности мышления .....	80
Работа 21. Изучение особенностей группового мышления .....	82
<b>Тема 6. Речь</b> .....	<b>86</b>
Работа 22. Оценка свойств речи говорящего методом семантического дифференциала .....	88
Работа 23. Оценка скорости чтения .....	89
Работа 24. Самооценка умения читать «про себя» .....	91
Работа 25. Психологические особенности письменной речи .....	93
<b>Тема 7. Воображение</b> .....	<b>97</b>
Работа 26. Исследование индивидуальных особенностей воображения .....	97
Работа 27. Исследование творческого мышления .....	101
<b>РАЗДЕЛ II. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ</b> .....	<b>105</b>
<b>ТЕМА 8. Эмоции и чувства</b> .....	<b>105</b>
Работа 28. Исследование настроений .....	106
Работа 29. Исследование тревожности .....	109
Работа 30. Исследование эмоциональной отзывчивости .....	111
Работа 31. Измерение ведущей эмоции .....	114
Работа 32. Самооценка депрессии .....	115

Работа 33. Исследование стрессоустойчивости.....	117
<b>Тема 9. Воля.....</b>	<b>121</b>
Работа 34. Исследование субъективного контроля.....	122
Работа 35. Исследование настойчивости.....	125
Работа 36. Исследование импульсивности.....	127
<b>РАЗДЕЛ III. ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ .....</b>	<b>130</b>
<b>Тема 10. Темперамент .....</b>	<b>130</b>
Работа 37. Исследование силы нервной системы.....	131
Работа 38. Исследование ригидности.....	133
Работа 39. Исследование типа темперамента .....	134
Работа 40. Исследование свойств темперамента.....	139
<b>Тема 11. Характер .....</b>	<b>144</b>
Работа 41. Исследование склонности к риску .....	145
Работа 42. Исследование волевой саморегуляции.....	146
Работа 43. Исследование характерологических тенденций .....	149
<b>Тема 12. Способности .....</b>	<b>153</b>
Работа 44. Исследование коммуникативных и организаторских склонностей .....	153
Работа 45. Исследование умственных способностей.....	157
<b>Тема 13. Личность.....</b>	<b>162</b>
Работа 46. Исследование самооценки личности.....	162
Работа 47. Исследование уровня притязаний* .....	169
Работа 48. Исследование эгоцентризма* .....	173
Работа 49. Диагностика личности на мотивацию к успеху .....	176
Работа 50. Диагностика личности на мотивацию к избеганию неудач.....	177
Работа 51. Диагностика самооценки мотивации одобрения (шкала лжи).....	179
Работа 52. Исследование направленности личности .....	180

<b>РАЗДЕЛ IV. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b> .....	185
К теме «Ощущения» .....	185
К теме «Восприятие» .....	193
К теме «Внимание» .....	196
К теме «Память» .....	198
К теме «Мышление» .....	203
К теме «Воображение» .....	211
К теме «Эмоции» .....	216
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	220
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	287

## ВВЕДЕНИЕ

Подготовку психолога невозможно представить без освоения им методов и техники психологического эксперимента. Где бы ни работал психолог после окончания вуза: в школе, на предприятии, рекламе и т. д. – он должен не только хотеть применять свои знания, но и уметь это делать. Лабораторные и практические занятия по общему психологическому практикуму (в дальнейшем – ОПП) являются необходимым звеном учебного процесса при подготовке психолога и дают ему возможность приобрести необходимые знания и умения.

**Целью** практикума является установление связи теоретического материала, полученного в рамках курса общей психологии, и практики экспериментально-психологического исследования; погружение студентов в психическую реальность; формирование психологической позиции студента, развитие способности к профессиональному логическому обобщению.

Занятия по ОПП способствуют решению целого ряда учебных **задач**:

1. Студент практически знакомится с основами экспериментальной психологии. Ему прививается профессиональный интерес к эксперименту, он приобретает новые практические навыки проведения опытов, учится видеть психическую реальность, знакомится с некоторыми классическими методиками.

2. Практикум содействует более полному и глубокому усвоению материала всего курса общей психологии, являющегося базовым для психолога, а также становлению у студента правильного представления о структурах и методах психологической науки в целом.

3. Студент обучается методологии и приёмам анализа полученных в исследованиях результатов, осваивает ряд статистических методов обработки и проверки достоверности выводов, учится их сопоставлению и обобщению целей и задач научного исследования.

4. Студент развивает свои способности к организации самостоятельной исследовательской деятельности (внутренней профессиональной мотивации, творческого мышления, профессиональных действий и операций).

5. Студент обрабатывает навыки наблюдения и самонаблюдения.

Данное пособие является продолжением «Общего психологического практикума», часть I, написанного В.П. Ивановой и Д.А. Дуйшекеевой и изданного в 2001 г. Первая часть практикума включает такие темы, как «Методы исследования в психологии», «Общие вопросы экспериментирования в психологии», а также «Приемы измерений и статистические способы обработки результатов в психологическом исследовании».

Часть II «Общего психологического практикума» включает методики исследований по всем основным разделам курса общей психологии. Часть работ выполняется студентом в ходе аудиторных занятий, а некоторые могут рекомендоваться преподавателем для самостоятельного освоения.

Методические разработки построены по единой схеме: вначале идет краткое введение в рассматриваемую тему, где даются необходимые сведения по определенному психическому процессу. В каждом задании определяется цель работы, описан необходимый материал и оборудование, дана инструкция и приведен алгоритм выполнения работы. В конце задания объясняются пути качественного анализа и количественной обработки результатов. Кроме того, в разделах пособия даны дополнительные задания и вопросы для теоретической отработки.

Каждая работа предполагает соответствующую подготовку студента: тщательное ознакомление с вопросами теории, с методикой предстоящего исследования. Однако есть работы, которые требуют полного неведения испытуемого относительно цели исследования (такие работы отмечены звездочкой (\*)).

Структура учебного пособия следующая. В основной части представлены три раздела: познавательные процессы, эмоционально-волевые процессы и личность. Во второй части даны упражнения, которые могут быть использованы студентами для самостоятельной работы. Программное обеспечение, вопросники и ключи к работам вынесены в Приложения.

Особенностью проведения работ по ОПП является то, что они требуют большого пространства. Каждая экспериментальная группа (состоит из экспериментатора, испытуемого и протоколиста) должна находиться друг от друга на расстоянии 2,5 м. Численность студенческой группы на занятиях по ОПП не должна превышать 12–15 человек.

Занятия по ОПШ целесообразно проводить сдвоенными парами (4 академических часа) в связи с тем, что выполнение некоторых работ требует больше, чем одно занятие и разрывать их не представляется возможным.

Пособие создавалось применительно, прежде всего, к таким формам учебной деятельности, как лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа и обеспечивает некоторый минимум психологических средств, которые должны быть в арсенале каждого психолога.

# РАЗДЕЛ I

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

### Тема 1. Ощущение

Ощущения поставляют первичные знания об окружающем человеке мире. Они являются психическим отражением свойств предметов и явлений объективной действительности и возникают при их непосредственном воздействии на органы чувств. Ощущения есть результат преобразования специфической энергии раздражителя в энергию нервных процессов.

Интенсивность ощущения является его количественной характеристикой, зависящей не только от силы действующего раздражителя, но и от функционального состояния рецепторов. А качество ощущения отличает его от других и варьирует в пределах данного вида ощущения. Так, слуховые ощущения – это ощущения высоты звука, его громкости, тембра, а зрительные разделяются по цветовому тону, его насыщенности и т. п.

При измерении чувствительности нужно принимать в расчёт возможности адаптации, т.е. приспособления, сенсбилизации как изменения чувствительности в результате взаимодействия анализаторов и синестезии, которая представляет собой возникающие под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерные для другого.

Ощущения развиваются в процессе онтогенеза и могут улучшаться под влиянием специальных упражнений. Они подвержены воздействию со стороны условий жизни и трудовой деятельности человека.

Ощущение как элементарный психический процесс при вхождении в более сложное восприятие видоизменяется.

При выполнении человеком разнообразной деятельности отделить ощущение от восприятия крайне трудно. Но для того, чтобы установить отличие этих процессов, в рамках практикума предлагаются задания, связанные со сравнительным изучением процессов

ощущения и восприятия (тактильных ощущений и осязания при гаптическом распознавании предметов), а также задания по определению свойств как ощущений, так и восприятия. Цели исследования адекватных соответствующим органам чувств ощущений соответствуют заданиям, направленные на определение абсолютного порога зрительных и мышечно-суставных ощущений.

Осязание (или кожная чувствительность) не является таким ярким и активно исследуемым психологами видом человеческой чувствительности, как зрение или слух. Согласно концепции, развиваемой А.Р. Лурия, в осязании одинаково представлены как образная (собственно отражательная, гностическая), так и сигнальная – близкая к эмоциональности, к собственно биологическим потребностям – функции. Однако это нисколько не умаляет объективной и практической роли осязания в организации человеческой психики и поведения. Осязание играет значительную роль в предметных практических действиях (управление автомобилем, забивание гвоздя, владение навыками письма и т. д.), поэтому инженерная психология, например, уже давно предпринимает попытки серьезного использования осязательной чувствительности человека в процессе управления сложными системами, хотя бы в плане разгрузки зрительного и слухового анализаторов. Ведь еще французский философ Э. Б. Кондильяк (1715–1780) образом знаменитой статуи, которая последовательно наделяется различными человеческими ощущениями, подчеркивал особую функцию осязания (в совокупности с кинестезией). Осязание, по Кондильяку, даёт человеку как бы «вторичную проекцию», т.е. перенесение первичных ощущений на предметы внешнего мира (предметы сопротивляются, передвигаются, меняют свой цвет или как бы окрашиваются нашим сознанием).

Кожная чувствительность включает в себя отражение различных свойств внешнего раздражителя, она состоит из ощущений трёх модальностей:

- тактильных, или ощущений прикосновения, давления и вибрации;
- температурных, или ощущений тепла и холода;
- болевых ощущений.

Каждый вид кожной чувствительности обеспечивается функционированием особого анализатора, т.е. для каждой модальности

кожного ощущения имеются и свои рецепторы, и особые проводящие нервные пути, и свое центральное представительство. Однако в реальной деятельности между этими видами ощущений устанавливается, конечно, функциональное взаимодействие (синестезия), так что кожные ощущения всегда являются комплексными, много-модальными.

Пространственный порог тактильной чувствительности не является постоянным для всех участков кожи человека, поскольку соответствующие рецепторы располагаются по телу не равномерно, а точно, или функционально. К тому же эти рецепторные точки «мигают», т.е. то действуют, то не действуют в зависимости от условий. Если на 10 см<sup>2</sup> кожи лба приходится 500 тактильных точек, то на предплечье их 150, на кончике носа 1000. Различные участки тела получают, таким образом, очень неравномерную в пропорции к реальной их величине проекцию в особой зоне коры головного мозга (знаменитый Гомункулус Пенфилда). Чем выше плотность распределения тактильных рецепторов, тем выше тактильная чувствительность на данном участке кожи тела. Пространственный порог (или острота осязания) – это минимальное метрическое расстояние между двумя тактильными раздражителями, при котором они воспринимаются раздельно как два одновременных раздражителя. Вот некоторые усредненные величины пространственных порогов тактильной чувствительности для различных участков кожи (в мм): кончик языка – 1,1; кончик пальца – 2,2; губы – 4,5; кончик носа – 6,7; щека – 11,2; лоб – 22,5; шея – 54; спина – 67.

Исследования этого пространственного порога показали, в частности, что он значительно понижен в детском возрасте (при этом чувствительность особенно высока для участков наименьшей чувствительности взрослого – бедро, спина и т. д.), что порог существенно зависит от тренированности испытуемого, которая переносится даже на симметричные зоны кожи тела. Исследователи отмечали также высокую зависимость величины пространственного порога от степени утомления испытуемого. Давно известна высокая и быстрая адаптация (притупление) тактильной чувствительности.

Экспериментально можно установить минимальную интенсивность любого раздражителя, при действии которого появляется едва заметное ощущение. Эту минимальную интенсивность раздражителя основоположник психофизики Г.Т. Фехнер назвал абсолютным

порогом чувствительности органов чувств. Между абсолютным порогом чувствительности и чувствительностью органов чувств существует обратно пропорциональная зависимость: чем ниже порог, тем выше чувствительность. Формально это можно записать следующим образом:

$$E = \frac{1}{RL},$$

где  $E$  – чувствительность;  $RL$  – абсолютный порог чувствительности.

Посредством органов чувств человек может не только констатировать наличие того или иного раздражителя, но и различать раздражители по их качеству и силе. Минимальное различие между двумя интенсивностями раздражителя, вызывающее замечаемое различие интенсивности ощущения, называется порогом различения или разностным порогом чувствительности и обозначается  $DL$ .

В обратно пропорциональной зависимости от разностного порога чувствительности находится и так называемая разностная чувствительность, обозначаемая  $E_d$ : она тем выше, чем ниже этот порог:

$$E_d = \frac{1}{DL}$$

Г.Т. Фехнер так сформулировал психофизический закон: величина ощущения пропорциональна не абсолютному значению стимула, а логарифму величины стимула, если эта последняя выражена через свою пороговую величину, т. е. последняя величина рассматривается как единица, при которой ощущение появляется и исчезнет. Величины как абсолютных, так и разностных порогов чувствительности в значительной степени зависят от условий их измерения. Важнейшим фактором, определяющим величину главным образом абсолютного порога чувствительности, является уровень адаптации органа чувств (и всего анализатора) к условиям измерения. Под адаптацией понимается приспособляемость анализатора к изменяющимся внешним условиям. Влияние адаптации органов чувств на изменение величины абсолютного порога чувствительности может быть продемонстрировано на примере зрительной (темновой и световой) адаптации глаза.

Г.Т. Фехнер предложил ряд методов измерения абсолютных и разностных порогов чувствительности. Они позволяют точно измерить интенсивность раздражителя, вызывающую едва заметное ощущение или едва заметное изменение ощущения. Различие между этими методами заключается главным образом в способе предъявления раздражителя, а также в способе статистической обработки первичных результатов исследования.

### **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 менять-

ся. 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. прил. 1.1). Программа предусматривает всего 75 прикосновений для 12 различных расстояний между иглами. Кроме этого иногда (по программе) следует осуществить прикосновение лишь одной иглой эстезиометра (цифра «0» в прил. 1.1) 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 эстезиометра 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 эстеziометра, 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.

## **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 пред-

метами 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 поочерёдно 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 «П<sub>1</sub>» и «П<sub>2</sub>». Качественное соотношение показателей «П<sub>1</sub>» и «П<sub>2</sub>» 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 отсут-

ствии 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 рас-

стояние 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:

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

где P1, P2, P3 – 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 1.1. 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.

### **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 5x5 см и повязка для глаз.

Таблица 1.1

	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 1.2 – 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

## 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:

$$Pk = \frac{\sum_1^{\pi} P_N}{N},$$

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

$N$  – количество опытов.

Оценка чувствительности в различии веса по данной методике приведена в таблице 1.2.

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

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

### **Вопросы для теоретической отработки по теме «Ощущение»**

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?

### **Литература**

1. *Ананьев Б.Г.* О проблемах современного человекознания / Ин-т психологии АН СССР. М.: Наука, 1977.
2. *Веккер Л.М.* Психические процессы: в 2 т. Т.1. Л.: Изд-во ЛГУ, 1974.
3. *Крылов А.Л.* Функциональная организация слуховой системы: учебное пособие. М., 1985.
4. *Лурия А.Р.* Ощущения и восприятие. М.: Изд-во МГУ, 1975.
5. *Маклаков А.Г.* Общая психология. СПб.: Питер, 2002.
6. *Общая психология: курс лекций / сост. Е.И.Рогов.* М.: Владос, 1995.
7. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
8. *Хрестоматия по ощущению и восприятию / под. ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.Б. Михалевской.* М.: Изд-во МГУ, 1975.

## Тема 2. Восприятие

В современной психологии принято выделять несколько уровней отражения объективной действительности: сенсорный, перцептивный (первичные образы), уровень представлений и воображения (вторичные образы) и речемыслительный уровень. Таким образом, восприятие, как и ощущение, относится к процессам непосредственного отражения действительности.

Под восприятием понимается субъективное (психическое) отражение предметов и явлений объективной действительности как результат их непосредственного воздействия на органы чувств. В ходе этого воздействия у субъекта формируются целостные образы вещей и событий. В отличие от ощущений, которые отражают отдельные свойства предмета, восприятие отражает предмет в целом, в совокупности его свойств. Оно представляет собой качественно новую ступень чувственного познания, которое не сводится к сумме отдельных ощущений или сенсорных данных. Оно определяется многосвязными отношениями типа объект-субъект и субъект-объект. Основное и главное условие возникновения образа восприятия – это воздействие предметов и явлений объективной действительности на органы чувств. Но это никоим образом не снижает значения активности субъекта.

В образе восприятия отражаются свойства объектов: их местоположение в пространстве (локализация), их удаленность от субъекта, направление движения относительно субъекта и/или друг друга, рельеф, форма и величина, а также длительность и временная последовательность (или одновременность) воздействия объекта на субъект в качестве внешнего раздражителя. Все эти свойства определяют пространственно-временную структуру восприятия. При этом отражение движения внешнего объекта является генетически исходным в процессе формирования образа. Восприятие характеризуется также модальностью и интенсивностью. В модальности восприятия отражаются качественные различия внешних стимулов и различия между воспринимающими анализаторами (например,

органами зрения и органами слуха и т.д.). Интенсивные параметры восприятия отражают количественно-энергетические особенности стимуляции со стороны внешней объективной действительности. Эти свойства входят в состав модально-интенсивностной структуры восприятия.

Все вышеперечисленные свойства восприятия являются основными. Восприятию как процессу и как образу присущи и другие свойства более высокого порядка. К ним относятся предметность, константность, целостность, структурность и обобщенность. Когда процесс восприятия включается в процессы более высоких уровней психического отражения или в структуру сознания в целом, он испытывает регулирующее и организующее воздействие с их стороны, в этом случае образ восприятия приобретает такие новые свойства, как избирательность, осмысленность, целенаправленность, категориальность и т.д. По существу, в целостной психике субъекта характеристики восприятия рассматриваются как системные качества.

Восприятие как особая познавательная деятельность, как система перцептивных, ориентировочно-исследовательских действий формируется вначале на основе определенной практической деятельности, на основе внешних предметных действий и операций. Такие внешние, общественные по природе своей операции как бы переносятся на перцепцию, т.е. в сферу построения чувственного образа. Так в онтогенезе формируется и меняется динамика моторных компонентов перцепции, идет смена типов ощупывающих движений, их совершенствование и редукция. Ребенок учится смотреть, слушать, осязать также и на основе становления, развития и смены алфавитов восприятия, оперативных его единиц или сенсорных эталонов. Так, восприятие сливается с опознанием, обрастает все большими и все более сложными межфункциональными связями.

Исследования генезиса восприятия как деятельности в значительной своей степени строятся на экспериментальном сравнительном анализе зрения и осязания, на совместном рассмотрении движений глаза и руки, на исследованиях обмена функций и взаимодействий, существующих между зрением и осязанием.

В этих исследованиях показано, например, что собственно

перцептивные действия выделяются у ребенка только к 3–4 годам, что отношения между осязанием и зрением меняются в процессе развития перцепции, что между этими модальностями постепенно устанавливаются интерсенсорные связи и взаимовлияния, которые допускают перенос или обмен образов (интермодальный перенос).

В психологии восприятия, являющейся одним из наиболее объемных и разнообразных разделов экспериментальной психологии, известно огромное количество различных иллюзий восприятия и множество теорий, объясняющих эти явления. Всякая иллюзия представляет интерес тем, что иллюстрирует сложность процесса восприятия, его комплексность, вскрывает его механизмы, структуру и образы.

Например, иллюзия Шарпантье (обман чувства тяжести, объемно-весовая иллюзия) состоит в следующем: из двух предметов одинакового веса, одинаковой фактуры, формы и цвета, но сильно различающихся по своему объему, меньший предмет кажется человеку, как правило, более тяжелым. Причем эта иллюзия имеет место лишь при такой оценке веса, которая сопровождается включенностью зрения. У испытуемого с завязанными глазами нет подобного обмана чувства тяжести. Нет его и у детей в возрасте до 7 лет.

По-видимому, восприятие (оценка) веса является у человека восприятием полимодальным, т.е. основанным на совместном функционировании многих анализаторов: тактильного, проприоцептивного, зрительного, болевого. Оценку веса осуществляет очень сложная система, учитывающая добытые в практике, т.е. наиболее часто встречающиеся соотношения между весом тел и их объемом, например, или между весом и фактурой тела и т.д. Тело большего объема (при одинаковости фактуры) соответствует на практике и большему весу. Это правило закрепляется в деятельности восприятия, становится его установкой (по Д.Н.Узнадзе). И вот человеку предъявлены предметы одного веса и фактуры, но сильно различающиеся по объему. От большего предмета ожидается и больший вес, следовательно, сюда направляется большее мышечное усилие; предмет поднимается легче другого, меньшего по объему, поэтому его вес недооценивается (теория Г. Мюллера и теория «обманутого ожидания»).

Отсутствие зрительно-весовой иллюзии (признак Демура) считается даже своеобразной патологией восприятия, проявлением недостаточной развитости ведущего свойства восприятия – его предметности и осмысленности.

Интересно, что в типовых случаях зрительно-весовая иллюзия Шарпантье (как и все подобные иллюзии) не исчезает полностью даже после осознания его испытуемым, т.е. после объяснения ему существа проводимого эксперимента.

### **Работа 5. Зрительно-весовая иллюзия (иллюзия Шарпантье)**

**Цель работы:** Иллюстрация и измерение зрительно-весовой иллюзии.

**Материал и оборудование:** Наборы (по числу экспериментальных групп) комплектов из трех кубиков, одинаковых по материалу и окраске, но различных по объему; величины ребер кубиков составляют 5 см, 8 см и 15 см, исходный вес всех кубиков одинаков и равен 100 г, что обеспечивается помещением в них дробы. Кубики имеют петлю для взвешивания на пальце испытуемого. Кроме того, необходим запас дробы для изменения веса кубиков и весы для постэкспериментального контроля.

#### **Ход работы**

Студентов делят на типовые экспериментальные группы. Эксперимент состоит из двух серий: в первой испытуемый производит сравнение весов двух кубиков с участием зрения, во второй серии глаза испытуемого завязаны.

**Серия № 1.** Испытуемый стоит, согнув руки в локтях, и на его указательные пальцы экспериментатор навешивает по одному кубику, веса которых требуется сравнить и уравнять. Меньшие кубики кажутся, как правило, тяжелее. Экспериментатор добавляет дробинки в большой кубик (считая их количество) до тех пор, пока кубики покажутся испытуемому равновесными.

Вначале испытуемый взвешивает кубики с ребрами 5 см и 15 см., затем – с ребрами 8 см и 15 см. Количество добавленных дробин и все поведение испытуемого фиксируется протоколистом.

Далее процедура взвешивания повторяется еще раз, но размещение кубиков большой – маленький в правой – левой руке испытуемого теперь противоположно.

*Инструкция испытуемому:* «Исследуется точность оценки веса. Вам нужно сравнить веса большого и маленького кубиков, которые я буду навешивать на Ваши пальцы. Смотрите на эти кубики и говорите мне, какой из них тяжелее. Тогда я буду добавлять дробинки в другой кубик до тех пор, пока Вы не скажите, что кубики стали равновесными».

**Серия № 2.** Вторая серия полностью аналогична первой, но глаза испытуемого закрыты плотной повязкой.

*Инструкция испытуемому:* «Сравните, одинаков ли вес кубиков, навешанных на Ваши правую и левую руки. Куда нужно добавить дробинки? Скажите, когда вес будет уравнен».

### **Обработка и анализ результатов**

1. Испытуемым, ознакомленным с существом эксперимента, написать данные самонаблюдения. Объяснить свои ощущения и причину обмана чувства тяжести.

2. Посчитать среднее (для каждой руки) количество дробинки, добавленных в серии № 1 по каждой паре кубиков, определить их вес и записать результаты:

$P_1$  – кажущийся вес кубика с ребром 5 см,

$P_2$  – кажущийся вес кубика с ребром 8 см,

$P_3$  – исходный вес каждого кубика, равный 100 г.

3. Вычислить отношения  $P_1/P_3$ ,  $P_2/P_3$ ,  $V_1/V_3$ ,  $V_2/V_3$  (где  $V$  – объем кубика) и на основании этих величин сделать выводы о возможном влиянии соотношения объемов на величину иллюзий Шарпантье.

4. По данным серии № 2 (учитывая возможные ошибки взвешивания) сделать выводы о степени участия зрения в возникновении объемно-весовой иллюзии.

### **Работа 6. 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. Приложение 2.1), 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 прил. 2.2.

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.

### **Работа 7. 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-протокол исследования  
восприятия коротких промежутков времени:

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

**Задание:** Зная особенности восприятия и оценки интервалов времени, разработайте систему приемов, которые пригодятся в моменты вынужденных ожиданий: ожиданий автотранспорта, событий, встреч.

## Работа 8. 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.

### **Вопросы для теоретической отработки по теме «Восприятие»**

1. Охарактеризуйте восприятие как познавательный психический процесс.
2. Определите отличие ощущений от восприятия. В чем проявляется взаимосвязь ощущений и восприятия?
3. Охарактеризуйте основные свойства восприятия и приведите примеры по каждому свойству.
4. Раскройте восприятие как систему перцептивных действий.
5. Назовите иллюзии восприятия и объясните механизмы некоторых из них.
6. Охарактеризуйте восприятие пространства и его механизмы.
7. Объясните понятие «стереоскопического изображения».
8. Что такое фи – феномен?
9. Назовите и опишите основные особенности восприятия в гештальтпсихологии.
10. Назовите основной закон гештальтпсихологии и раскройте его особенности.
11. Объясните взаимоотношения фигуры и фона. Назовите персоналии изучавших их свойства.
12. Охарактеризуйте восприятие времени.
13. Охарактеризуйте восприятие движения и раскройте его механизмы.
14. Объясните, в чем причина стробоскопического движения?
15. В чем проявляются индивидуальные особенности восприятия?
16. Объясните, что такое «наблюдательность» и дайте несколько рекомендаций для ее развития.

## Литература

1. *Ананьев Б.Г.* О проблемах современного человекознания / Ин-т психологии АН СССР. М.: Наука, 1977.
2. *Веккер Л.М.* Психические процессы: в 2 т. Т.1. Л.: Изд-во ЛГУ, 1974.
3. *Гибсон Дж.* Экологический подход к зрительному восприятию / пер. с англ., под ред. А.Д. Логвиненко. М.: Прогресс, 1988.
4. *Крылов А.Л.* Функциональная организация слуховой системы: учебное пособие. М., 1985.
5. *Логвиненко А.Д.* Психология восприятия: учебно-методическое пособие для студентов факультетов психологии государственных университетов. М.: Изд-во МГУ, 1985.
6. *Лурия А.Р.* Ощущения и восприятие. М.: Изд-во МГУ, 1975.
7. *Маклаков А.Г.* Общая психология. СПб.: Питер, 2002.
8. *Общая психология: курс лекций / сост. Е.И. Рогов.* М.: Владос, 1995.
9. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
10. *Хрестоматия по ощущению и восприятию / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.Б. Михалевской.* М.: Изд-во МГУ, 1975.

### Тема 3. Память

Память – запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом его опыта. Физиологической основой памяти является образование, сохранение и актуализация временных нервных связей в мозгу. Временные связи и их системы образуются при смежном во времени действий раздражителей на органы чувств и при наличии у человека ориентировки, внимания, интереса к этим раздражителям. В настоящее время выделяют две фазы памяти: лабильную, которой соответствует удержание следа в форме реверберации нервных импульсов (кратковременная память), и стабильную фазу, которая предполагает сохранение следа за счет структурных изменений, вызванных к жизни в процессе консолидации следов (долговременная память).

Поскольку память включена во все процессы жизни и деятельности человека, то формы ее проявления и ее виды чрезвычайно многообразны. Различные формы проявления мнемической деятельности вычисляются в соответствии с тремя основными критериями.

1. По характеру психической активности, преобладающей в деятельности, память делят на двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую.

*Двигательная* память связана с запоминанием и воспроизведением движений, с формированием двигательных умений и навыков в игровой, трудовой, спортивной и других видах деятельности человека.

*Образная* память связана с запоминанием и воспроизведением чувственных образов предметов и явлений, их свойств и отношений между ними. Образы памяти могут быть разной степени сложности: образы единичных предметов и обобщенные представления, в которых может закрепляться и определенное абстрактное содержание. Образная память дифференцируется в зависимости от того, какой анализатор наиболее продуктивен при запоминании человеком различных впечатлений. Различают зрительный, слуховой, обонятельный, осязательный и вкусовой типы памяти. Если зрительная и слуховая память обычно хорошо развиты у всех людей, то остальные типы памяти являются скорее профессиональными типами.

*Эмоциональная* память заключается в нашей способности запоминать и воспроизводить чувства. Эмоции всегда сигнализируют о том, как удовлетворяются наши потребности и интересы, как осуществляются наши отношения с окружающим миром.

*Словесно – логическая* память выражается в запоминании и воспроизведении мыслей. Особенностью данного вида памяти является то, что мысли не существуют без языка, поэтому память на них называется не просто логической, а словесно – логической. При этом она проявляется в двух случаях: а) запоминается и воспроизводится только смысл данного материала; б) запоминается не только смысл, но и буквальное словесное выражение мыслей (заучивание мыслей).

2. По характеру целей деятельности выделяют память *непроизвольную* и *произвольную*. *Непроизвольная* память занимает большое место в жизни и деятельности людей: человек многое запоминает и воспроизводит без специальных намерений и усилий. *Произвольная* память позволяет человеку запоминать с необходимой полнотой то, что ему нужно в данный момент.

3. По времени закрепления и сохранения материала различают память *кратковременную* и *долговременную*. *Кратковременная* память базируется на автономном распаде следов. *Долговременная* память основывается на необратимых, не подлежащих распаду следах, которым свойственна ассоциативность и чувствительность к интерференции (т.е. смешению следов). Требования практики и развитие теории памяти привели к постановке проблемы *оперативной* памяти, обслуживающей непосредственно осуществляемые человеком актуальные действия, операции. Таким образом, в качестве наиболее общего основания для выделения различных видов памяти выступает зависимость ее характеристик от особенностей деятельности, в которой осуществляются процессы запоминания и воспроизведения.

Различные виды памяти, выделенные в соответствии с различными критериями, находятся в органическом единстве. Так, словесно-логическая память в каждом конкретном случае может быть либо *непроизвольной*, либо *произвольной*; одновременно она обязательно является либо *кратковременной*, либо *долговременной*. Различные виды памяти, выделенные по одному и тому же критерию, также взаимосвязаны. *Кратковременная* и *долговременная* память, по су-

шеству, представляют собой две стадии единого процесса, который всегда начинается с кратковременной памяти.

Основные процессы памяти – *запоминание, воспроизведение и забывание*. *Запоминание* – главный процесс памяти, от него во многом зависят полнота, точность, последовательность воспроизведения материала, прочность и длительность его сохранения. Запоминание и воспроизведение осуществляются в форме произвольных или произвольных процессов.

*Произвольным* считается запоминание преднамеренное, т.е. происходящее при наличии у человека четко осознанной цели запомнить, заучить предъявленный материал. Так запоминаются, например, правила грамматики, таблица умножения, некоторые профессиональные инструкции, новые слова и многое другое. Но подавляющее большинство сведений, хранящихся в памяти человека, остается там произвольно. Запоминание без специальной на то задачи, как бы непреднамеренное осажение в памяти следов деятельности, выполняемой человеком, называется *непроизвольным* запоминанием. Непроизвольно запоминаются, например, различные профессиональные сведения и навыки, содержание или фрагменты прочитанных книг и многое другое, так или иначе связанные с деятельностью выполняемой человеком. Организация деятельности, ее характер и направленность, активность человека при ее выполнении – вот те общие факторы, которые, в конечном счете, определяют успешность произвольного запоминания, его всевозможные количественные и качественные характеристики.

В психологии имеется целый ряд методик, предназначенных для экспериментального изучения особенностей произвольного запоминания и факторов, влияющих на его эффективность. Наиболее плодотворные и ставшие классическими исследования в этой области проведены советскими психологами П.И. Зинченко и А.А. Смирновым.

Процессы запоминания, сохранения и воспроизведения определяются тем, какое место занимает данный материал в деятельности субъекта. Установлено, что наиболее продуктивно связи образуются и актуализируются в том случае, когда соответствующий материал выступает в качестве цели действия. Прочность этих связей определяется тем, какова степень участия соответствующего материала

в дальнейшей деятельности субъекта, какова их значимость для достижения предстоящих целей.

*Забывание* обычно протекает как произвольный процесс. Забывание – свойство, противоположное сохранению как одному из звеньев общего процесса памяти. Это свойство, состоящее в угасании следов памяти или их тормозимости другими воздействиями воспринимаемой (и запоминаемой) среды. Свойство забывания в самом общем его понимании является совершенно необходимым для процессов памяти, оно по-своему необходимо для осуществления общей ориентирующей функции психики. Забывание осуществляется по своим специфическим закономерностям.

Забывание (или торможение следов памяти) вызвано не простым течением «чистого» времени, прошедшего от момента заучивания, а обусловлено тем, что это время заполнено какой-то новой деятельностью (и не только мнемической, разумеется). Поэтому в психологии говорят о взаимодействии (интерференции) следов памяти, выделяя два направления тормозных влияний деятельности на имеющиеся (или вновь создавшиеся) следы памяти. *Проактивное торможение* действует вперед во времени, т.е. затрудняет, ухудшает заучивание некоторого последующего материала, и *ретроактивное торможение*, которое действует назад во времени, т.е. ухудшает воспроизведение ранее заученного материала в результате запечатления в памяти некоторого нового мнемического материала.

В самом деле, память человека никогда не является свободной или чистой, она всегда в той или иной степени чем-то заполнена. Всякое новое запоминание отягощено присутствием уже имеющихся следов прошлого, и, напротив, образующиеся следы оказывают неизбежное воздействие на следы более ранние. Таким образом, процессы запоминания, процессы памяти представляют собой непрерывное и сложное взаимодействие старых и новых, новых и старых следов. И в этом взаимодействии понятие «новые» и «старые» могут быть выделены порой лишь чисто условно.

Установлено, что интенсивность взаимных тормозных влияний двух смежных во времени деятельностей тем выше, чем более схожими являются эти деятельности (или чем более схожи два вида заучиваемого материала). Кроме того, тормозные влияния, оказываемые деятельностью (как ретро-, так и проактивно), тем сильнее

чем более сложной является данная деятельность (или чем сложнее мнемический материал).

Индивидуальные особенности памяти выражаются в различной скорости, точности и прочности запоминания. Они в определенной мере связаны с различиями силы возбуждения и торможения нервных процессов, степени их уравновешенности и подвижности. Однако эти особенности высшей нервной деятельности изменяются под влиянием условий жизни и деятельности людей.

В современных теоретических и экспериментальных исследованиях познавательных процессов все более явно происходит стирание границ, намеченных традиционной функциональной психологией, между процессами восприятия, памяти и мышления. В большой степени этому способствовало последовательное проведение принципа деятельности в исследовании процессов памяти (П.И. Зинченко, А.Н. Леонтьев, А.А. Смирнов и их сотрудники) и восприятия (Б.Г. Ананьев, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев и их сотрудники). Следует отметить, что хотя исследования этих авторов казалось были направлены на изучение той или иной функции, но по существу они давали материалы для построения гипотез о структуре и операционном составе перцептивных и мнемических процессов.

Трактовка памяти, как определенным образом организованной системы познавательных и собственно мнемических действий, позволила совершенно иначе поставить проблему связи и взаимоотношений между запоминанием и мышлением и наметить пути ее дальнейшего изучения. Преодоление традиционной эмпирической позиции, согласно которой мышление и память являются самостоятельными функциями, состоит в экспериментальном изучении таких характеристик памяти, как точность, прочность, объем и т.п., изменяющихся под влиянием формирующихся познавательных и мыслительных действий. Это оказалось возможным благодаря тому, что в работах ряда авторов появился методический прием, важная особенность которого состоит в том, что воспроизведение тестового материала служит показателем не только процессов запоминания, но и уровня формирования и особенностей целого ряда познавательных действий, в том числе и мыслительных. Таким образом, исследования, идущие от памяти к мышлению, равно как и исследования, идущие от мышления к памяти, позволили выявить

и в известной мере сблизить операционный состав мыслительной и мнемической деятельности.

Одной из важных проблем является сближение исследований памяти и внимания. Факты быстрого стирания из кратковременной памяти событий, на которые не было обращено внимание субъекта, пока остаются почти единственной связью между исследованиями внимания и памяти. По словам С. Джонсона, истинное искусство памяти есть искусство внимания. Д. Норман (1973) пишет в связи с этим следующее: «Обычно считается, что исследования внимания, восприятия изображений и памяти различны и независимы. Эти три сферы должны в конце концов объединиться в одну картину переработки информации».

Отдельный опыт с памятью сводится в основном к тому, что испытуемый тем или иным способом усваивает материал, а затем, спустя определенное время, так или иначе воспроизводит или узнает усвоенное. В каждом опыте экспериментатор имеет дело с тремя переменными:

- деятельностью усвоения или заучивания;
- интервалом между усвоением и воспроизведением (или узнаванием);
- деятельностью воспроизведения (или узнавания).

Различия между традиционными методами экспериментального исследования памяти сводятся главным образом к модификациям указанных переменных.

В исследованиях памяти экспериментальный материал может предъявляться зрительно или на слух. Кроме того, возможны различные варианты этих двух основных способов: зрительно - слухо-моторный и зрительно-моторный (одновременно со зрительным предъявлением материала испытуемый читает его вслух или про себя), зрительно-слуховой (одновременно со зрительным предъявлением материала его читает вслух экспериментатор) и т.п.

Для исследования памяти используют специальную аппаратуру: мнемометры и мнемотахистоскопы различных конструкций, позволяющие точно дозировать время экспозиции стимулов и интервалы между экспозициями. Вместе с тем широко применяют и так называемые безаппаратурные методики при строгом соблюдении условий эксперимента, четкой подборке и дозировке экспериментального материала.

## Работа 9. 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. 3.1).

Элементы ряда предъявляются с интервалом 1с. После прочтения каждого ряда через 2–3 с по команде «Пишите!» испытуемые на листе для записей воспроизводят элементы ряда в том же порядке, в каком они предъявлялись экспериментатором. В каждой серии независимо от результата читаются все семь рядов 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 1.3.)

Таблица 1.3 – 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 является феноменом.

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.

**Задание:** Разработайте программу для тренировки памяти.

## Работа 10. 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 воспроизведённые слова, причём ошибочные – фиксируются 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.

### **Работа 11. Сравнительное исследование непосредственного и опосредованного запоминания отвлечённых понятий**

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

**Материал и оборудование:** наборы слов, тестовый бланк для пиктограмм размером в стандартный лист А4, разделённый на 20 клеточек, протокол исследования, бумага, карандаш или ручки для записи и рисования, секундомер.

## Ход работы

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

**Опыт № 1.** Задача: определить объём памяти испытуемого на отвлечённые понятия классическим методом «удержания членов ряда».

Материалом для запоминания служат 20 отвлечённых понятий равного объёма. Экспериментатор чётко читает в ходе опыта слова-понятия, делая между каждым из них короткую паузу в 10–12 с. По прочтении всех 20 слов после 5-минутной паузы, испытуемому в письменном виде предлагается записать запомнившиеся слова, по возможности сохраняя их порядок.

*Инструкция испытуемому:* «Я прочту Вам 20 слов. Это – отвлечённые понятия. Слушайте внимательно и запоминайте их. Когда я скажу «Пишите!», запишите в протоколе те слова, которые Вы запомнили, сохраняя по возможности порядок их предъявления. Если всё понятно, то готовьтесь слушать и запоминать».

Слова для запоминания в первом опыте представлены в прил. 5.1.

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

**Опыт № 2.** Задача: определить объём памяти испытуемого на отвлечённые понятия при удержании членов ряда методом пиктограмм. Второй опыт проводится не раньше, чем через 30 минут после окончания первого. Экспериментальным материалом, так же как и в первом опыте, служат отвлечённые понятия того же количества и объёма.

В этом опыте испытуемому выдают тестовый бланк для зарисовок в его клеточках предложенных на запоминание понятий. В этих же клеточках он может потом воспроизвести вспомнившиеся понятия. Читать понятия экспериментатор должен четко, делая паузу между словами (для зарисовки) не более 10–12 с. По прочтении всех 20 понятий пауза длится 5 минут. Затем, по сигналу: «Пишите!» испытуемый воспроизводит запомнившиеся понятия и даёт отчет о том, как он их связывал с рисунками.

Бланк для зарисовок, представляющий собой стандартный лист бумаги, разделенный на 20 пронумерованных в левом верхнем углу

клеточек, выдают испытуемому непосредственно перед предъявлением инструкции.

*Инструкция испытуемому:* «Я прочту Вам 20 слов. Это – отвлеченные понятия. Слушайте их внимательно и, чтобы лучше запомнить, зарисуйте каждое в соответствующей клеточке предложенного Вам бланка. Качество рисунков значения не имеет, но писать слова, буквы и цифры в клеточках не разрешается. Когда будут прочитаны и зарисованы все 20 слов, переверните лист бланка так, чтобы не видеть свои рисунки. После паузы, по команде: «Пишите!» переверните бланк на лицевую сторону и в каждой клеточке запишите те понятия, которые соответствуют рисунку. Все ли Вам понятно? Если да, то приготовьтесь слушать, рисовать и запоминать!».

Слова для запоминания во втором опыте представлены в прил. 5.1.

### **Обработка и анализ результатов**

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

Слова, воспроизведенные	Опыт 1	Опыт 2
Правильно		
Неправильно		

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

В обсуждении результатов желательно проследить характер связи запомнившегося с содержанием зарисовок, особенно если воспроизведение было успешным. Использование пиктограмм для запоминания абстрактного материала возможно при развитом мышлении испытуемого. Можно выделить в этой связи типологию зарисовок. Люди с преобладающим абстрактным мышлением чаще рисуют в клеточках символы, например, волнистые линии, наборы

точек, математические знаки и тому подобное. Те, у кого преобладает образное мышление, предпочитают рисовать нечто конкретное: цветы, деревья, антропоморфизированные объекты и др.

Если в обоих опытах данного исследования приняла участие группа испытуемых, то можно сравнить рисунки испытуемых и выяснить, в каких случаях и какие именно рисунки благоприятствовали запоминанию, а характер каких из них приводил к ошибочным воспроизведениям. В том случае, когда испытуемые участвовали еще и в исследовании 10, появляется основа для обобщений и выводов относительно значения вспомогательных средств, то есть смысловых связей и рисунков для удержания и воспроизведения слов.

### **Работа 12. Исследование процессов ретро- и проактивного торможения следов памяти**

**Цель работы:** исследование некоторых закономерностей ретро- и проактивного торможения в зависимости от степени сходства заучиваемых смежно материалов; иллюстрация влияния осмысленности материала на время его заучивания.

**Материал и оборудование:** два набора двузначных чисел и один набор слов, бумага и ручка.

#### **Ход работы**

Работа выполняется коллективно, т.е. преподаватель является единственным экспериментатором. Материал, подлежащий заучиванию, предъявляется на слух. Работа состоит из трех опытов, в которых последовательно (и без значительных пауз) заучиваются ряды элементов, представленные в прил.6.1.

После заучивания первого ряда всеми испытуемыми группы заучивается второй ряд – слова. По окончании его заучивания испытуемым предлагается вспомнить первый ряд, затем – снова второй. Далее заучивается третий ряд и предлагается вспомнить первый ряд, затем второй и, наконец, третий.

*Инструкция испытуемому:* «Исследуется процесс заучивания. Вам будет зачитан ряд из десяти двузначных чисел (десяти слов), который Вы должны запомнить как можно быстрее и точнее. После прочтения всего ряда и по моей команде записывайте на листе в строчку

то, что запомнилось и как запомнилось. Затем закройте написанное, перегнув лист, и слушайте повторное чтение запоминаемого ряда и т.д. Продолжайте запоминать и воспроизводить материал до тех пор, пока не будете абсолютно уверены в том, что он заучен. Если Вы заучили числа (слова) в предложенном порядке, то спокойно поднимите руку, не отвлекая остальных испытуемых, и продолжайте эксперимент, стараясь сохранить заученное в памяти».

### **Обработка и анализ результатов**

1. Подсчитать число повторений, необходимых до первого правильного воспроизведения заучиваемого ряда (каждого из трех). Сопоставить число повторений на первом и третьем ряду (возможно проактивное торможение). Сопоставить число повторений, необходимых для заучивания первого и второго ряда (влияние осмысленности).

2. Построить кривые заучивания для всех трех опытов, откладывая по оси абсцисс номер пробы (или предъявления ряда), а по оси ординат количество правильно воспроизведенных чисел/слов (см. рис. А, прил. 6.2). Сопоставить динамику процесса заучивания по трем опытам.

3. Построить кривые заучивания по суммарным ошибкам воспроизведения (если они имели место), считая ошибки по такой системе:

- неправильно названное двузначное число (ошибка в обеих цифрах) или слово – 3 балла;
- неправильно названа одна цифра в числе, слово ошибочно названо не в том числе или падеже, неправильно употреблена отдельная буква в слове – 2 балла;
- перепутан порядок воспроизведения чисел или слов – 1 балл за одну перестановку.

Все баллы по каждой пробе суммировать и отложить по оси ординат, по оси абсцисс откладывается номер пробы (см. рис. Б, прил. 6.2). Проанализировать динамику ошибок, сопоставить эти кривые заучивания с кривыми, построенными по величинам объема запоминания. Провести анализ возможного дополнения объема памяти показателем ошибок воспроизведения.

4. Проанализировать явления ретроактивного торможения: воспроизведение ряда 1 после заучивания ряда 2 и ряда 3, воспроизведение ряда 2 после заучивания ряда 3.

5. Произвести качественный анализ всех полученных результатов. В самоотчетах следует описать затруднения при запоминании и воспроизведении, а также приемы, используемые при этом. Высказать общее мнение и впечатление о работе.

**Вопросы для теоретической отработки по теме «Память»**

1. Дайте характеристику памяти как психологическому процессу.
2. Какие теории памяти Вы знаете?
3. Раскройте взгляды Аристотеля на проблему ассоциаций.
4. Расскажите об исследованиях памяти, проведенных Г. Эббингаузом. Какими методами он пользовался?
5. Что такое квазипотребность и как она влияет на продуктивность запоминания. В чем состоит эффект Б. В. Зейгарник?
6. Охарактеризуйте виды запоминания. Назовите основные виды запоминания.
7. Какие Вы знаете основные приемы и способы произвольного запоминания?
8. Охарактеризуйте опосредованное и непосредственное запоминание.
9. Объясните, что такое метод «двойной стимуляции», «параллелограмм развития»?
10. Расскажите об исследованиях процессов запоминания в работах А.А. Смирнова, П.И. Зинченко.
11. Охарактеризуйте процессы воспроизведения и узнавания.
12. Что Вы знаете о произвольном и произвольном воспроизведении?
13. В чем разница между процессом воспроизведения и узнавания?
14. В чем выражается связь узнавания и воспроизведения с такими процессами как воля и мышление?
15. Расскажите о законе забывания, открытом Г. Эббингаузом. Какие способы и методы, направленные на замедление процессов забывания, Вы знаете?
16. Расскажите о явлениях ретроактивного и проактивного торможения.
17. Дайте определение понятию «интерференция».
18. Дайте определение основным видам памяти.
19. Расскажите об индивидуальных особенностях памяти.
20. Какие основные нарушения памяти Вы знаете?

21. Раскройте основные виды следовых процессов. Дайте их сопоставительный анализ.
22. Расскажите о представлениях. Дайте определение понятия «представление» и раскройте основные его характеристики.
23. Расскажите о физиологических механизмах памяти.

#### **Литература**

1. *Аткинсон Р.* Человеческая память и процесс обучения / пер. с англ., под общ. ред. Ю.М. Забродина, Б.Ф. Ломова. М.: Прогресс, 1980.
2. *Грановская Р.М.* Элементы практической психологии. СПб.: Свет, 1997.
3. *Зинченко П.И.* Непроизвольное запоминание. М., 1999.
4. *Леонтьев А.Н.* Избранные психологические произведения: в 2 т. / под ред. В.В. Давыдова и др. М.: Педагогика, 1983.
5. *Лурия А.Р.* Внимание и память. М.: Изд-во МГУ, 1975.
6. *Маклаков А.Г.* Общая психология. СПб.: Питер, 2000.
7. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
8. *Смирнов А.А.* Проблемы психологии памяти // Избр. психол. труды: в 2 т. Т. 2. М.: Педагогика, 1987.
9. Хрестоматия по общей психологии: Психология памяти / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: Изд-во МГУ, 1979.

## Тема 4. 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 психи-

ческой 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 13. 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 ( $k_1, k_2, k_3, k_4, k_5$ ).

*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.

### Работа 14. 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 обратной 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);

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

г) 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 15. 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 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 1.4).

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 1.4 – 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 причин слабей 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 16. 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 черно-красных 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 1.5.

Таблица 1.5 – 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?

#### **Литература**

1. *Выготский Л.С.* Вопросы общей психологии. Собр. соч.: В 6 т. / гл. ред. А.В. Запорожец. М.: Педагогика, 1982. Т. 2.

2. *Лурия А.Р.* Внимание и память. М., 1975.
3. *Маклаков А.Г.* Общая психология. СПб: Питер, 2000.
4. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
5. Хрестоматия по вниманию / под ред. Ю.Б. Гипенрейтер, В. Пузыря. М.: Изд-во МГУ, 1976.

## Тема 5. 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 сосредоточенно 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, полезависимость – 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 17. 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 11.1.

Специфика данного исследования предполагает, что экспериментатор будет следить за временем, потраченным испытуемым на решение каждой задачи, фиксируя его в протоколе, и сможет нена-

вязчиво 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

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 скорости мышления улучшаются с опытом соревновательного взаимодействия с другими людьми. Однако следует иметь в виду, что полученные результаты скорости мышления могут зависеть от самочувствия испытуемого во время эксперимента и от его заинтересованности исследованием.

**Задание:** подготовьте упражнения для тренировки гибкости мышления.

### **Работа 18. 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 19. 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 причинно-следственные связи между явлениями, составляет основу общих способностей и необходима для успешного овладения человеком разными видами деятельности.

Аналитичность активно развивается в юношеском возрасте, ее формированию способствуют такие предметы, изучаемые в вузах, как логика, высшая математика и 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 20. 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 балу 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 выдвиганием 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 1.6, в которой буквой «К» обозначен коэффициент сформированности рефлексии.

Таблица 1.6 – 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 21. 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 м<sup>2</sup> 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 – при

помощи 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.

### **Литература**

1. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
2. *Лурия А.Р.* Язык и мышление. М., 1979.
3. *Маклаков А.Г.* Общая психология. СПб.: Питер, 2002.
4. Психология мышления: хрестоматия по психологии / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.А. Спиридонова, М.В. Фаликман, В.В. Петухова. М.: АСТ: Астрель, 2008.
5. *Тихомиров О.К.* Психология мышления. М.: изд-во МГУ, 1984.
6. Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. М.: Изд-во МГУ, 1981.

## Тема 6. Речь

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. Не востребованный 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 22. 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 идеаль-

ной 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 23. Оценка скорости чтения**

Чтение относится к высшим интеллектуальным достижениям человека, дающим ему возможность получать любую речевую информацию вне зависимости от времени и пространства, а зачастую и от вида языковых знаков (в случаях би- и полилингвизма). Недаром еще древ-

ние 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 24. 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 25. 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 строчки 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 налезавшие 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 энергетика 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.

#### **Литература**

1. *Лурия А.Р.* Язык и мышление. М., 1979.
2. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
3. *Маклаков А.Г.* Общая психология. СПб.: Питер, 2002.
4. *Выготский Л.С.* Вопросы теории и истории психологии. Собр. соч.: в 6 т. Т. 1. М.: Педагогика, 1982.
5. *Леонтьев А.А.* Язык и речевая деятельность в общей и педагогической психологии. Москва-Воронеж, 2001.

## Тема 7. Воображение

Воображение выполняет функции программирования и прогнозирования деятельности субъекта путем создания модели конечного или промежуточного его продукта. Это возможно благодаря предвидению средств и результатов предметной деятельности. Воображение необходимо для создания программ поведения человека в условиях неопределенности ситуации, для продуцирования образов, заменяющих реальную деятельность и для создания представлений, соответствующих описаниям объектов или их отдельных свойств.

Воображение основывается на представлениях, прежде всего, на образах предметов и явлений, сложившихся в прошлом опыте субъекта и запомнившихся. Но память при представлении отличается от обычного воспроизведения. Представления – это работа во внутреннем психологическом плане с образами прошлого, но уже с изменением в форме, содержании, связях.

Преобразование образов представлений осуществляется в любой репрезентативной системе психики способами агглютинации, акцентирования, типизации, схематизации и др.

Таким образом, воображение – это не просто разновидность психологического отражения, а психологическое конструирование свойств предметов, явлений, отношений.

Любая творческая деятельность обеспечивается воображением, она являет собой самостоятельное создание новых образов, реализуемое в оригинальных и ценных продуктах.

Среди видов воображения выделяют *преднамеренное* и *непреднамеренное*, *творческое* и *воссоздающее*. А к важным свойствам воображения относятся его сила и яркость, продуктивность и оригинальность.

### Работа 26. Исследование индивидуальных особенностей воображения

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

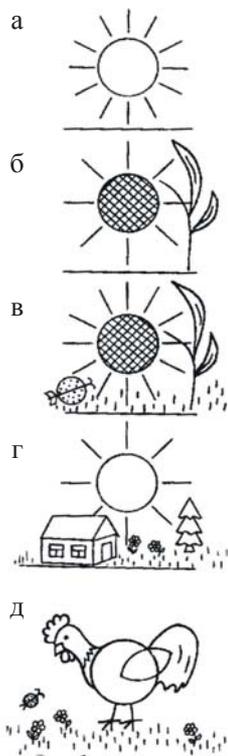


Рисунок 1

**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 ри-

гидности, 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).

**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

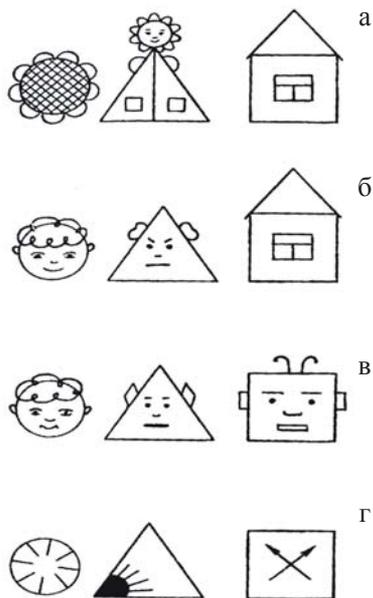


Рисунок 2

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

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

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

**Задание:** наметить пути развития творческого воображения, указать конкретные упражнения для формирования гибкости воображения.

### **Работа 27. 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 бумаге. 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 1.7)

Таблица 1.7 – Шкала оценки творчества

Пункт	Характеристика составленного предложения	Оценка в баллах
а	В предложении использованы все три слова в остроумной и оригинальной комбинации.	6
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, получае-

мый 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 лисицей. Еще раз нам предстоит увидеть прощальные солнца осени. Это как пушечный салют кораблей, которых больше не увидишь никогда. А после татарской конницы, 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...».*

### **Вопросы для теоретической отработки по теме «Воображение»**

1. Дайте характеристику воображения как психологического процесса.
2. Охарактеризуйте роль воображения в жизни человека и в регуляции деятельности организма.
3. Раскройте виды воображения.
4. Расскажите о роли мечты в жизни человека.
5. В чем проявляется аналитико-синтетический характер воображения?
6. Какие механизмы формирования образов воображения вы знаете?
7. Какова роль воображения в решении творческих задач?
8. Опишите развитие воображения у ребенка.

### **Литература**

1. *Выготский Л.С.* Воображение и его развитие в детском возрасте / Хрестоматия по психологии. М.: Просвещение, 1987.
2. *Рубинштейн Л.С.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
3. *Маклаков А.Г.* Общая психология. СПб.: Питер, 2002.
4. *Палагина Н.Н.* Воображение у самого истока. М., 1997.

## РАЗДЕЛ II

### ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ

#### ТЕМА 8. Эмоции и чувства

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 взаи-

модействии 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 целого образования и связей с познавательными процессами выделяют такие формы психических переживаний, как чувственный тон (в том числе и идеосинкразия), 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 28. 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.

#### ***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 2.1).

Таблица 2.1 – 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 многоразовая 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, готовят 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 затянувшееся состояние грусти, тревоги, неудовлетворенности;
- несоответствие эмоциональных состояний складывающимся жизненным ситуациям;
- хроническая чрезмерная эмоциональная возбужденность (в виде радостно-восторженного настроения);
- резкая поляризованность 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 29. 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 обратить внимание на инструкцию 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  $\Sigma_1$  – сумма зачеркнутых испытуемым цифр по пунктам шкалы: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;  $\Sigma_2$  – 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:

$$LT = \sum_3 - \sum_4 + 35,$$

где  $\Sigma_3$  – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;  $\Sigma_4$  – 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 30. 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 2.2.

Таблица 2.2 – 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 благопо-

лучии 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 31. 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**

Подсчитываются 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 32. 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  $\sum_{пр}$  – сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

$\sum_{обр}$  – 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 33. 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 понима-

ется 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.

#### **Литература**

1. *Изард К.* Психология эмоций. СПб.: Питер, 1999.

2. *Маклаков А.М.* Общая психология. СПб.: Питер, 2002.
3. Психология эмоций. Тексты / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
4. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
5. *Симонов П.В.* Эмоциональный мозг. Физиология. Психология эмоций. М.: Наука, 1981.
6. *Фресс П., Пиаже Ж.* // Экспериментальная психология: сб. статей. Вып. 6. М.: Прогресс, 1978.

## Тема 9. Воля

Воля – это способность (функция) человека, проявляющаяся в самодетерминации и саморегуляции им своей деятельности и различных психологических процессов. Она осуществляется через произвольную и осознанную формы мотивации. Психологическим механизмом произвольного изменения побуждения является изменение смысла действия. Поэтому за волевыми усилиями стоит особая активность мобилизации всех возможностей человека, происходящая во внутреннем плане сознания.

Воля реализуется в виде побудительной и тормозной активности психики. Благодаря волевой регуляции познавательные психические процессы переводятся в разряд произвольных и становятся возможными усилия, позволяющие человеку осуществлять целенаправленную деятельность.

Действия, контролируемые и регулируемые волей, бывают простыми и сложными. В зависимости от того, в какой мере индивид понимает значение своей волевой активности и приписывает ли ответственность внешним обстоятельствам или, напротив, собственным усилиям и способностям, определяют его *локус контроля*.

При оценке человека по критерию «волевой – слабовольный» следует учитывать его способность создавать дополнительное побуждение к действию через изменение его смысловой стороны. От этого зависит инициация действия, а также сила, темп, скорость, длительность работы, преодоление внешних и внутренних (психологических) препятствий. Поскольку волевая регуляция определяется смысловыми изменениями в сознании, то она зависит от таких компонентов личности, как мировоззрение, характер смысловой сферы, убежденность.

По критериям деятельности выделяют волевые свойства, к которым относятся настойчивость, решительность, энергичность, упорство и пр.

Из многообразия волевых свойств в практикум вошли исследования по определению субъективного контроля, настойчивости и импульсивности.

## Работа 34. Исследование субъективного контроля

**Цель исследования:** определить локус субъективного контроля.

**Материал и оборудование:** тест-опросник, разработанный ЕФ. Бажиным и др. на основе шкалы локуса контроля Дж. Роттера, бланк для ответов, ручка.

### Ход работы

Методика исследования позволяет сравнительно быстро и эффективно определить уровень сформированности субъективного контроля как у одного, так одновременно и у нескольких человек. Каждый испытуемый должен быть обеспечен индивидуальным тестом-опросником (см. прил. 22.1) и бланком для ответов. Бланк ответов представляет собой нумерацию утверждений, соответствующих тесту-опроснику.

*Инструкция испытуемому:* «Предлагаемый Вам опросник содержит 44 утверждения. Прочитайте их и ответьте, согласны ли Вы с данными утверждениями или нет. Если согласны, то в бланке для ответов перед соответствующим номером поставьте знак «+», если не согласны – знак «-». Помните, что нет “плохих” и “хороших” ответов. Свое мнение выражайте свободно и искренне. Предпочтителен тот ответ, который первым пришел Вам в голову».

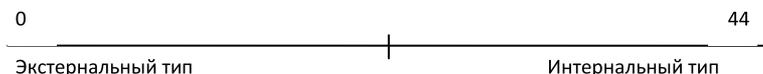
### Анализ и обработка результатов

Цель обработки результатов – получить показатель локуса субъективного контроля, т.е. показатель общей интернальности «Ию». Он представляет собой сумму совпадения ответов испытуемого с ответами на вопросы, приведенными в ключе к данной методике.

Локус контроля – это характеристика волевой сферы человека, которая отражает его склонность приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам или собственным способностям или усилиям. Приписывание ответственности за результаты своей деятельности внешним силам носит название *экстернального*, или внешнего локуса контроля, а приписывание ответственности собственным способностям и усилиям – *интернального*, внутреннего локуса контроля.

Таким образом, возможны два полярных типа личности в зависимости от локализации контроля: экстернальный и интернальный.

Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального к интернальному типу.



Полученный в процессе обработки результатов, показатель локуса контроля (Ио) расшифровывается следующим образом (таблица 2.3).

Таблица 2.3

Величина Ио	Локус контроля
0 – 21	Экстернальный
22 – 44	Интернальный

Локус контроля, характерный для человека, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля проявляется и в случаях неудач, и в случаях достижений, причем это наблюдается в разных сферах жизнедеятельности субъекта.

Для определения уровня локуса контроля пользуются нижеследующими границами шкалы интернальности (таблица 2.4)

Таблица 2.4

Показатель интернальности (Ио)	Уровень локуса контроля
10 – 11	Низкий
12 – 32	Средний
33 – 44	Высокий

*При низком уровне интернальности* люди мало прослеживают связь между своими действиями и значимыми для них событиями жизни. Они не считают себя способными контролировать развитие таких событий и полагают, что большинство их является результатом случая или действия других людей. Поэтому экстерналы эмоционально неустойчивы, склонны к неформальному общению и поведению, у них плохой самоконтроль и высокая напряженность. Для экстерналов свойственно внешне направленное защитное поведение. Они убеждены, что их неудачи являются результатом невезения, случайно-

стей, отрицательного влияния других людей. Одобрение и поддержка таким людям необходимы, иначе они работают все хуже.

*Высокий уровень интернальности* соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Люди, имеющие такой локус контроля, считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и чувствуют ответственность и за эти события, и за то, как складывается их жизнь в целом. Интерналы с высокими показателями субъективного контроля обладают эмоциональной стабильностью, упорством, решительностью, целеустремленностью, отличаются общительностью, хорошим самоконтролем и сдержанностью. В реальном, внешне наблюдаемом поведении они производят впечатление достаточно уверенных в себе людей, тем более что в жизни чаще занимают более высокое общественное положение, чем экстерналы (Дж. Роттер).

*Средний уровень интернальности* характерен для большинства людей. Особенности его субъективного контроля могут несколько изменяться в зависимости от того, представляется человеку ситуация сложной или простой, приятной или неприятной и т.п. Но хотя их поведение и психологическое чувство ответственности за него зависит от конкретных социальных ситуаций, все же можно и у них установить преобладание того или иного вида локуса контроля.

Таким образом, субъективный локус контроля связан с ощущением человеком своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности. Поэтому, составляя рекомендации для самосовершенствования, следует учесть, что:

- конформное, уступчивое поведение в большей степени присуще людям с экстернальным локусом контроля: интерналы менее склонны подчиняться давлению (мнению, эмоции и др.) других людей;
- человек с интернальным локусом контроля лучше работает в одиночестве;
- интерналы более активно ищут информацию и обычно более осведомлены о ситуации, чем экстерналы;
- у интерналов более активная, чем у экстерналов, позиция по отношению к своему здоровью.

Исследования показали, что интерналы более популярны, занимают благоприятную позицию в системе межличностных отношений. Они более благожелательны, уверены в себе и терпимее.

Лица с интернальным локусом контроля предпочитают недириективные методы воспитания и психокоррекции. А в работе с экстерналами важно позаботиться о снижении часто наблюдающихся тревожности и депрессии.

### Работа 35. Исследование настойчивости

**Цель исследования:** определить уровень настойчивости.

**Материал и оборудование:** 3 пронумерованных бланка с набором слов, бумага и ручка для письма, секундомер.

#### Ход работы

Исследование настойчивости экспериментатор проводит в паре с испытуемым. Испытуемого важно удобно усадить за хорошо освещенный стол. В процессе исследования испытуемому последовательно предъявляют бланки с наборами слов и просят составить из слов предложение. Трудность составления предложений из первого и второго набора слов практически одинакова, а из третьего набора составить предложение практически невозможно, но испытуемый об этом не должен знать.

*Инструкция испытуемому:* «Используя все слова набора, напечатанные на бланке, составьте осмысленное предложение. Время вашей работы фиксируется».

Задача экспериментатора – фиксировать время выполнения каждой задачи по составлению предложений из набора слов и отмечать эмоциональные реакции испытуемого (таблица 2.5).

Таблица 2.5 – Наборы слов

Набор № 1	Набор № 2	Набор № 3
Вызвать	Страна	Страна
Власти	Империализм	Оценка
Приступ	Условия	Возрастать
Обстановка	Прежде	Представители
Меры	В	В
Злоба	Американский	То есть

Цели	Единство	Мирные
В	Обострение	Действия
Круги	Значение	Рассмотреть
Польские	Обстановка	Сообщения
Нормализация	Весь	Арабские
В	Действие	Из
В	Вызванный	Наладить
Правые	Приобретать	Эксперты
Принять	Социалистический	Напряжение
Польша	Большой	Помогать
	Политика	Персонал
	Международный	

### Обработка и анализ результатов

В ходе обработки результатов сначала проверяют правильность выполнения испытуемым задания, а потом сопоставляют время, затраченное испытуемым на составление каждого предложения, и высчитывают показатель настойчивости.

Если первые два предложения составлены верно, то высчитывают показатель настойчивости «Рн».

Показателем настойчивости служит отношение времени, потраченного на решение третьего задания, к среднему времени, потраченному на решение первых двух заданий:

$$P_n = \frac{T_3}{(T_1 + T_2) : 2},$$

где  $T_1$  – время, потраченное на составление первого предложения;  
 $T_2$  – время, потраченное на составление второго предложения;  
 $T_3$  – время, потраченное на попытку составить третье предложение.

Уровень настойчивости определяют по величине показателя «Рн». Показатели от 0 до 1,9 свидетельствуют о низком уровне настойчивости, от 2,0 до 2,9 – о среднем, от 3,0 и более – о высоком.

При анализе результатов нужно учитывать длительность времени, затраченного испытуемым на решение задач – чем она больше, тем настойчивее человек.

Под настойчивостью обычно понимают качество личности, связанное с умением и желанием добиваться поставленной цели, преодолевая внешние и внутренние (психологические) препятствия.

Настойчивость связана с особенностями развития произвольности психологических процессов. Анализируя результаты исследования, важно сопоставить их с успехами учебной деятельности студентов и принять в расчет при составлении программы развитие саморегуляции и самовоспитания.

**Образец правильно составленных предложений из набора слов:**

1. Меры, принятые польскими властями в целях нормализации обстановки в Польше, вызвали приступ злобы в правых кругах.
2. В условиях обострения международной обстановки, вызванной политикой империализма, прежде всего американского, большое значение приобретает единство действий социалистических стран.
3. Решения не имеет.

### **Работа 36. Исследование импульсивности**

**Цель исследования:** определить уровень импульсивности.

**Материал и оборудование:** тест-опросник В. А. Лосенкова (см. прил. 23.1), состоящий из 20 вопросов, каждому из которых дана 4-балльная шкала ответов, ручка для письма.

#### **Ход работы**

Процедура может проводиться с одним испытуемым или с небольшой группой. При работе группы исследователю нужно следить за соблюдением строгой индивидуальности в выполнении теста.

*Инструкция испытуемому:* «Предлагаемый вам тест-опросник содержит 20 вопросов. Каждому из вопросов дана шкала ответов. Внимательно прочтите каждый вопрос и обведите кружком номер выбранного вами ответа. Тест не предусматривает «плохие» или «хорошие» ответы. Старайтесь отвечать искренне. Предпочтителен тот ответ, который первым пришел Вам в голову».

#### **Обработка и анализ результатов**

В процессе обработки результатов по сумме набранных баллов, подсчитывают величину показателей импульсивности «Пи» (см. ключ к данной методике в прил. 37).

Импульсивность – это черта, противоположная таким волевым качествам, как целеустремленность и настойчивость. Чем больше ве-

личина показателей импульсивности «Пи», тем выше импульсивность. Уровень импульсивности может быть высоким, средним и низким.

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

Высокий уровень импульсивности характеризует человека с недостаточным самоконтролем в общении и деятельности. Импульсивные люди часто имеют неопределенные жизненные планы, у них нет устойчивых интересов, и они увлекаются то одним, то другим. Люди с низким уровнем импульсивности, напротив, целенаправленны, имеют ясные ценностные ориентации, проявляют настойчивость в достижении поставленных целей, стремятся доводить начатое дело до конца.

**Задание:** Для испытуемых с высокой импульсивностью составьте программу самовоспитания, направленную на ее снижение и увеличение целенаправленности. При этом стоит учесть особенности локуса субъективного контроля.

#### **Вопросы для теоретической отработки по теме «Воля»**

1. Дайте характеристику воли как процесса сознательного регулирования поведения.
2. Охарактеризуйте волевые действия.
3. В чем проявляется взаимосвязь воли и сознания?
4. Раскройте содержание структурных компонентов волевых действий.
5. Что является механизмом волевых действий?
6. Раскройте основные волевые качества личности.
7. Что вы знаете о нарушениях воли?
8. Расскажите об основных этапах развития воли у ребенка.
9. Какова роль сознательной дисциплины в формировании воли?

#### **Литература**

1. *Зимин П.П.* Воля и ее воспитание у подростков. Ташкент, 1985.
2. *Иванников В.А.* Психологические механизмы волевой регуляции. М., 1998.

3. *Ильин Е.П.* Психология воли. СПб.: Питер, 2000.
4. *Маклаков А.Г.* Общая психология. СПб.: Питер, 2002.
5. *Рувинский Л.И., Хохлов С.И.* Как воспитать волю и характер. М.: Просвещение, 1986.
6. *Тульчинский Г.Л.* Разум, воля, успех: о философии поступка. Л.: Из-дво ЛГУ, 1990.
7. *Чхартишвили Ш.Н.* Проблема воли в психологии // Вопросы психологии. 1967. № 4.

### РАЗДЕЛ III

## ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

Индивидуально-психологическими особенностями называются своеобразные свойства психической активности личности, которые выражаются в темпераменте, характере, мотивационно-потребностной сфере и способностях. Они формируются в результате системного обобщения индивидуальных биологических и социально приобретенных свойств, вовлеченных в функционирование системы поведения человека, а также его деятельности и общения. Они связаны со всеми психическими процессами: мотивационно-потребностными, познавательными, эмоционально-волевыми. Считается, что темперамент и характер обозначают динамические и содержательные аспекты поведения, а способности – это такие особенности личности, которые являются условием выполнения той или иной продуктивной деятельности.

### Тема 10. Темперамент

Темперамент представляет собой результат объединения разнообразных биологических компонентов, которые вовлечены в функциональные системы поведения. Это обобщенная, качественно отличающаяся система разнообразных психобиологических свойств индивидуального поведения, потому темперамент проявляется и в психической ориентировке, и в программировании, и в регуляции, и в оценке жизнедеятельности человека в виде динамических процессов и состояний. К последним относят: интенсивность, скорость, темп, ритм, а также эмоциональную чувствительность и пластичность.

Темперамент принадлежит к первичным формам высшего психического синтеза. Его физиологической основой является тип высшей нервной деятельности, определяемый соотношением силы, уравновешенности, подвижности возбуждательного и тормозного

процессов. Однако соотношение между типом высшей нервной деятельности и традиционно выделяемыми типами темперамента (сангвиника, холерика, флегматика и меланхолика) далеко не однозначно.

Темперамент, как психобиологическое свойство личности, проявляется в особенностях освоении предметного мира в стремлении к умственному и физическому труду, социальных контактах, в быстроте перехода от одних видов деятельности к другим или от одних способов мышления к другим, в быстроте моторно-двигательных актов, в скорости речи, в эмоциональной чувствительности к расхождениям между задуманным и результатами общения и деятельности, в чувствительности к неудачам и оценкам людей.

### **Работа 37. Исследование силы нервной системы**

**Цель исследования:** определить тип нервной системы при помощи теппинг-теста, разработанного Е.П. Ильиным.

**Материал и оборудование:** бланки, представляющие собой стандартные листы бумаги А 4 (210х297мм), разделенные на шесть расположенных по три в два ряда квадратов, карандаш, секундомер.

#### **Ход работы**

Исследование состоит из двух этапов. Его проводят в паре испытуемый и экспериментатор. Испытуемого спрашивают о самочувствии и просят удобно расположиться за хорошо освещенным столом, взять бланк и карандаш.

**Первый этап.** На первом этапе испытуемому предлагают представлять карандашом точки в бланке правой рукой. По сигналу экспериментатора он должен переходить к расстановке точек из одного квадрата в другой.

*Инструкция испытуемому:* «По моему сигналу начинайте представлять карандашом точки в каждом квадрате данного бланка. Старайтесь проставить как можно больше точек и переходите с одного квадрата на другой только по моей команде и только по направлению часовой стрелки. Теперь возьмите в правую руку карандаш и по сигналу «Начали!» проставляйте точки».

Проверив правильность понимания инструкции, экспериментатор дает сигнал “Начали!” и через каждые 5 секунд командует: «Пе-

рейти в другой квадрат!» По истечении 5 секунд работы в шестом квадрате он говорит «Стоп! Работу прекратить».

**Второй этап.** Второй этап начинается вслед за первым после прочтения инструкции с предложением взять карандаш в левую руку и проставлять точки на новом бланке левой рукой.

Инструкция и порядок проведения исследования на втором этапе такие же, как и на первом.

### Обработка и анализ результатов

Цель обработки результатов – определить характер работоспособности испытуемого во время выполнения задания теппинг-теста. Для этого сначала необходимо подсчитать количество точек, расставленных испытуемым за каждые 5 секунд в квадратах первого и второго бланков, и занести результаты в протокол.

### Протокол исследования

Испытуемый \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_  
Экспериментатор \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

№ квадрата	Промежуток времени (в с)	Количество поставленных точек	
		правой рукой	левой рукой
1	0 – 5		
2	6 – 10		
3	11 – 15		
4	16 – 20		
5	21 – 25		
6	26 – 30		

Затем строят графики работоспособности отдельно для правой и левой руки. Для этого на оси абсцисс нужно отложить пятисекундные промежутки времени, а на оси ординат – количество точек в каждом квадрате.

Сила нервной системы диагностируется на основании анализа графика работоспособности по форме кривой согласно нижеуказанным критериям (см. прил. 24.1).

1. График работоспособности по типу *выпуклый*: темп работоспособности испытуемого нарастает в первые 10–15 секунд работы, а в последующие 25–30 секунд он может стать ниже исходного уровня. Тип нервной системы испытуемого – сильный.

2. График работоспособности по типу *ровный*: максимальный темп удерживается испытуемым примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Тип нервной системы у испытуемого средней силы.

3. График работоспособности по типу *нисходящий*: максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка времени и остается на сниженном уровне в течение всей остальной работы. Это свидетельствует о слабом типе нервной системы испытуемого.

4. График работоспособности по типу *промежуточный*: темп работы снижается в этом случае после первых 10 – 15 секунд. Тип нервной системы в этом случае средне-слабый.

5. График работоспособности по типу *вогнутый*: первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц со средне-слабым типом нервной системы.

При анализе результатов сначала сопоставляют графики работоспособности левой и правой руки. В большинстве случаев они по характеру одинаковы. У правшей – работоспособность правой руки выше работоспособности левшей, а у левшей – наоборот. В случае значительных расхождений графиков опыты желательно повторить через некоторый промежуток времени.

Важно сравнить силу нервной системы с особенностями темперамента испытуемого. На этом основании можно дать оценку работоспособности и продумать рекомендации по ее повышению.

### **Работа 38. 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 скорректировать 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.			
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 39. 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. 25.1), 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 типичные 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 совпадений ответов испытуемого с ключом (см. ключ к данной методике в прил. 37).

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 величина 0–12 означают отсутствие экстраверсии «Э», то есть интроверсию, а величины 13–24 – ее выраженность.

0	6	12	18	24
интроверсия			экстраверсия	

Уровень экстраверсии устанавливают с помощью следующей шкалы (таблица 3.1).

Таблица 3.1 – 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, восстановленных на соответствующих осях шкал в том или ином октанте. При этом темпераменту сангвиника соответствует экстраверсия и эмоциональная устойчи-

вость, 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.

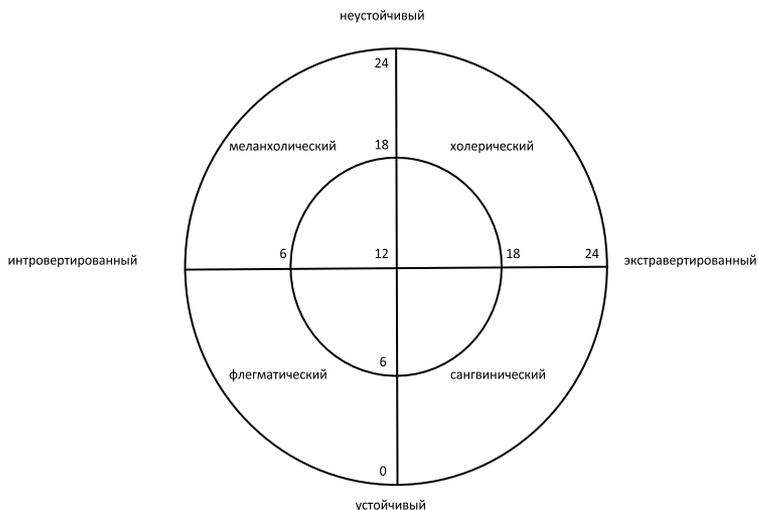


Рисунок 3 – Графическая модель Г.Айзенка для определения типа темперамента

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), настраиваться на успех в работе, а для этого рассчитывать сроки выполнения ее отдельных звеньев или частей. Для развития контактности и общительности желательно брать общественные нагрузки, позволяющие вступать в разные взаимоотношения с другими людьми, стараться участвовать в разных мероприятиях, выступать с докладами на конференциях.

#### **Работа 40. 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. 26.1) 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 3.2).

Таблица 3.2

№ вопроса	Ответы	
	Да	Нет
1.		
2.		
3.		
...		
...		

№ вопроса	Ответы	
	Да	Нет
...		
...		
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. 37).

## 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 – высоком.

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.

### **Вопросы для теоретической обработки к теме «Темперамент»**

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?

#### **Литература**

1. *Гиппенрейтер Ю.Б.* Введение в общую психологию: курс лекций: учебное пособие для вузов. М.: ЧеРо, 1997.
2. *Маклаков А.Г.* Общая психология. СПб.: Питер, 2002.
3. Психология индивидуальных различий. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982.
4. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.

## Тема 11. Характер

Характер представляет собой устойчивое сочетание психологических свойств человека, в которых выражается его отношение к окружающему, способы поведения и реагирования. Характер – это единство индивидуального и типичного, потому что в каждом симптомокомплексе свойств характера имеются свои особенные подструктуры с их неповторимыми взаимоотношениями. Вероятно, главными в симптомокомплексе характера являются волевые черты, которые при интеграции их в свойства личности определяют силу или слабость характера. Таким образом, характер не является простой совокупностью или случайным набором отдельных черт. Все его свойства взаимосвязаны, взаимозависимы. В результате закономерных взаимосвязей черт характер представляет собой целостную иерархическую структуру. В этой иерархии одни черты основные, определяющие, ведущие, а другие – подчиненные. Каждое из структурных свойств характера формируется при жизни в онтогенезе как способ реализации отношений в деятельности и общении. В структуре характера могут преобладать интеллектуальные, эмоциональные или волевые компоненты.

Наиболее общие свойства характера располагаются по осям: сила – слабость, твердость – мягкость, цельность – противоречивость, широта–узость.

Если под силой характера понимают ту энергию, с которой человек преследует поставленные цели, его способность страстно увлечься и развить большое напряжение сил при встрече с трудностями, умение преодолевать их, то слабость характера связывают с проявлением малодушия, нерешительности в достижении цели, неустойчивости взглядов.

Твердость характера означает жесткую последовательность, упорство в достижении цели, отстаивании собственных взглядов, в то время как мягкость характера проявляется в гибком приспособлении к изменяющимся условиям, достижении цели за счет некоторых уступок, нахождения разумных компромиссов.

Цельность или противоречивость характера определяется степенью сочетания ведущих и второстепенных его черт. Если они гармонируют, если отсутствуют противоречия в стремлениях и интересах, то такой характер называют цельным, если же они резко контрастируют, то противоречивым.

Когда хотят выделить свойство, свидетельствующее о равносторонности стремлений и увлечений человека, разнообразии его деятельности, то говорят о широте и полноте характера. О таком человеке можно сказать, что ни что человеческое им не чуждо. Как правило это люди экспансивные, умеющие всегда с большой душевной щедростью отдавать себя так, что при этом они не теряют, а обогащаются, приобщаясь к все новому духовному содержанию. В противоположность им люди с «узким» характером склонны к самоограничению, сужению сферы своих интересов, притязаний, деятельности.

Физиологической основой характера является динамический стереотип. Его особенности, так же как воспитание и сложности отношений с людьми, могут породить акцентуации характера, то есть чрезмерные усилия отдельных черт, которые приводят к дисгармоничному обращению человека с другими людьми, неадекватному отношению к себе, деятельности и так далее.

Для изучения свойств характера представляются тест-опросники диагностики уровня волевой саморегуляции склонности к риску и выявление преобладающих характерологических тенденций.

### **Работа 41. 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. 27.1).

*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 величины склонности к риску как черты характера. Показатель подсчитывают по числу совпадений ответов на утверждения с ключом шкалы склонности к риску (см. прил. 37).

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

Показатель совпадений ответов по второй шкале, равный 8, 9 или 10, свидетельствует о недостоверности результатов 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 рискованным 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.

### **Работа 42. Исследование волевой саморегуляции**

**Цель исследования:** определить уровень развития волевой 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 тест-опросника 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. 28.1).

*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 против 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 «самообладание» (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 само-

регуляции, 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 тонкостью 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 вла-

деющие 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, отметить те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

#### **Работа 43. Исследование характерологических тенденций**

**Цель исследования:** установить преобладающие характерологические тенденции личности.

**Материал и оборудование:** перечень 128 черт, предложенный Т. Лири для составления характерологического портрета человека (см. прил. 29.1), два регистрационных бланка и карандаши.

#### **Ход работы**

Исследование характерологических тенденций состоит из двух методик. На первом этапе используется методика самооценки испытуемым собственных свойств, а на втором – методика взаимооценки.

Поэтому в исследовательскую группу входят экспериментатор и два испытуемых, желательно таких, которые знают друг друга хотя бы 1,5–2 месяца.

Методики исследования могут применяться последовательно то одним, то другим испытуемым, либо одновременно. В последнем случае важно, чтобы испытуемые были размещены не ближе чем 2 м друг от друга. Каждый из них получает перечень из 128 черт, регистрационный бланк (см. прил. 29.2). Экспериментатор дает им инструкцию и при одновременной работе двух испытуемых следит за соблюдением самостоятельности.

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

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

### **Обработка и анализ результатов**

Цель обработки результатов – получить индексы восьми характерологических тенденций и на их основе высчитать показатели двух основных тенденций: «доминирование» и «дружелюбие». Результаты исследования по методикам самооценки и взаимооценки обрабатываются по одному и тому же принципу: сначала подсчитывают в баллах индексы по каждой тенденции с помощью нижеприведенного ключа и результаты заносятся в таблицу, а потом по специальной формуле определяют показатели доминирования и дружелюбия.

Формулы для подсчета показателей основных тенденций составляются из величин восьми характерологических тенденций, обозначенных римскими цифрами (см. ключ к работе – прил. 37).

Доминирование = I – V + 0,7 x (VIII + II – IV – VI)

Дружелюбие = VII – III + 0,7 x (VIII – II – IV + VI)

Вначале анализируются показатели каждой из восьми характерологических тенденций, устанавливаются наиболее и наименее выраженные тенденции в характере испытуемого по методике самооценки и взаимооценки. Минимальное значение тенденции – 0, а максимальное – 16.

Каждая характерологическая тенденция имеет три степени выраженности. Эти степени приведены в расшифровке последовательно и подчеркнуты. Первая степень при величинах индексов от 1 до 5 баллов представляет собой адаптивный вариант проявляющейся черты характера по отношению к другим людям. Вторая степень – промежуточный вариант при баллах от 6 до 10. Третья степень, если индекс более 10 баллов, – свидетельство дезадаптивности тенденции характера. В целом можно считать, что чем больше величина индекса, тем значимее соответствующая характерологическая тенденция.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Вопросы для теоретической отработки к теме «Характер»**

1. Раскройте суть понятия «характер».
2. В чем выражаются особенности характера как психологического феномена.
3. Что вы знаете о классификации черт характера?
4. Как характер проявляется через деятельность?
5. Объясните, что такое акцентуация характера?
6. Какие теории акцентуации характера Вы знаете?
7. Сравните классификацию акцентуированных типов личности К. Леонгарда и А.Е. Личко.
8. В чем проявляется взаимосвязь характера и темперамента?
9. Какие особенности формирования характера вы знаете?

#### **Литература**

1. *Личко А.Е.* Психопатии и акцепции характера у подростков. Л.: Медицина, 1983.
2. *Маклаков А.Г.* Общая психология. СПб.: Питер, 2002.
3. Психология индивидуальных различий. Тексты/ под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1982.
4. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.

## Тема 12. Способности

Индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной деятельности, равно как и организации взаимодействия людей друг с другом и их общения, называются способностями.

В основе формирования способностей лежат задатки. Задатки – это морфологические и функциональные особенности строения мозга, органов чувств и движения. Но успех деятельности зависит не только от них. Немаловажную роль играют мотивация и качества психических процессов, а также сам социальный опыт, благодаря которым возникают знания, умения и навыки. Определенные психические качества под влиянием требований деятельности, с которой личность связана посредством интересов и склонностей, складываются во взаимодействующую систему, которая, собственно, и является способностью.

Способности разделяются на общие, от которых зависит легкость овладения знаниями и различными видами деятельности, и специальные, благодаря которым человек в состоянии достичь высоких результатов в конкретном виде деятельности. Одна из особенностей и того и другого типа способностей – это чрезвычайно большие возможности компенсации или «замены» одних компонентов структуры способностей другими, если человек вынужден заниматься делом, не имея заранее готовых к нему способностей. Можно сказать, что особенности характера и мотивационно-потребностные компоненты личности здесь могут стать решающими. Учитывая это, в теме предложены не только тесты интеллекта, дающие возможность охарактеризовать общие способности, но и тесты-опросники, предназначенные для выявления склонностей к определенным видам деятельности.

### Работа 44. Исследование коммуникативных и организаторских склонностей

**Цель исследования:** определить уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей.

**Материал и оборудование:** тест-опросник КОС (см. прил. 30.1), бланк для ответов (см. прил. 30.2), ручка.

### **Ход работы**

Исследование коммуникативных и организаторских склонностей с помощью теста-опросника КОС можно проводить и с одним испытуемым и с группой. Испытуемым раздаются тексты опросника, бланки для ответов и зачитывается инструкция.

*Инструкция испытуемому:* «Предлагаемый Вам тест содержит 40 вопросов. Прочитайте их и занесите ответы на все вопросы в бланк. На бланке напечатаны номера вопросов. Если Ваш ответ на вопрос положителен, то есть Вы согласны с тем, о чем спрашивается в вопросе, то на бланке соответствующий номер обведите кружочком. Если же Ваш ответ отрицателен, то есть Вы не согласны, то соответствующий номер зачеркните. Следите, чтобы номер вопроса и номер в бланке для ответов совпадали. Имейте в виду, что вопросы носят общий характер и не могут содержать всех необходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, на некоторые вопросы Вам будет трудно ответить. Тогда постарайтесь дать тот ответ, который Вы считаете предпочтительным. При ответе на любой из этих вопросов обращайтесь внимание на его первые слова и согласовывайте свой ответ с ними. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо приятное впечатление. Важна искренность при ответе».

Бланк для ответов представляет собой четыре колонки с цифрами, означающими номера вопросов и пронумерованными от 1 до 40 в определенном порядке, точно таком, как на образце.

Если испытуемых было несколько, то при необходимости бланки подписывают на обратной стороне.

### **Обработка и анализ результатов**

Цель обработки результатов – получение индексов коммуникативных и организаторских склонностей. Для этого ответы испытуемого сопоставляют с дешифратором (см. прил. 37) и подсчитывают количество совпадений отдельно по коммуникативным и организаторским склонностям.

Чтобы определить уровень коммуникативных и уровень организаторских склонностей, нужно высчитать их коэффициенты. Коэффициенты представляют собой отношение количества совпадающих ответов той или иной склонности к максимально возможному числу совпадений, в данном случае – к 20. Формулы для подсчета коэффициентов следующие:

$$K_K = \frac{K_X}{20}; K_O = \frac{O_X}{20},$$

где  $K_K$  – коэффициент коммуникативных способностей;  $K_O$  – коэффициент организаторских склонностей;  $K_X$  и  $O_X$  – количество совпадающих с дешифратором ответов соответственно по коммуникативным и организаторским склонностям.

В ходе анализа результатов сначала дают оценку уровня коммуникативных и организаторских склонностей испытуемого. Для этого пользуются шкалой оценок (таблица 3.3).

Таблица 3.3 – Шкала оценок коммуникативных и организаторских склонностей

$K_K$	$K_O$	Шкала оценки
0,10 – 0,45	0,2 – 0,55	1
0,46 – 0,55	0,56 – 0,65	2
0,56 – 0,65	0,66 – 0,70	3
0,66 – 0,75	0,71 – 0,80	4
0,75 – 1,00	0,81 – 1,00	5

Уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей характеризуется с помощью оценок шкале следующим образом. Испытуемые, получившие оценку 1, – это люди с низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Испытуемые, получившие оценку 2, имеют коммуникативные и организаторские склонности ниже среднего уровня. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ори-

ентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды. Во многих делах они предпочитают избегать проявления самостоятельных решений и инициативы.

Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают свое мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Эта группа испытуемых нуждается в дальнейшей серьезной и планомерной воспитательной работе по формированию и развитию коммуникативных и организаторских склонностей.

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

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

Коммуникативные и организаторские склонности представляют собой важный компонент и предпосылку развития способностей в тех видах деятельности, которые связаны с общением с людьми,

с организацией коллективной работы. Они являются важным звеном в развитии педагогических способностей.

Желание заниматься организаторской деятельностью и общаться с людьми зависит и от содержания соответствующих форм активности, и от особенностей самой личности. Во многом они определяются субъективной ценностью и значимостью для будущих результатов активности человека и отношением к лицам, с которыми он взаимодействует. Это следует учесть, составляя рекомендации для испытуемых с низким уровнем развития исследуемых склонностей. Часто склонности появляются в таких видах деятельности и общения, которые вначале человеку безразличны, но по мере включения в них становятся значимыми. Здесь важны собственные усилия и преодоление коммуникативных барьеров, которые возможны, если человек ставит сознательную цель – саморазвитие.

#### **Работа 45. Исследование умственных способностей**

**Цель исследования:** определить уровень общих умственных способностей.

**Материал и оборудование:** краткий ориентировочный тест (КОТ), бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

#### **Ход работы**

Тестирование проводится в парах, состоящих из испытуемого и экспериментатора. При необходимости с одним экспериментатором может проходить тестирование 3–5 человек, но в этом случае важно создать тишину, удобно расположить испытуемых и обеспечить независимое решение тестовых заданий.

Экспериментатор даёт испытуемому инструкцию и бланк теста (см. прил. 31.1) для определения интегрального показателя общих способностей. После чтения инструкции и знакомства испытуемого с образцами выполнения заданий экспериментатор подаёт сигнал к выполнению теста : Начали!, засекает время и по истечении 15 минут говорит: Стоп! Решение прекратить!»

*Инструкция испытуемому:* «Вам предлагается несколько простых заданий. Прочтите внимательно эту страницу и без команды не

переворачивайте её. Познакомьтесь с образцами заданий и правильными ответами на них:

1. «Быстрый» является противоположным по смыслу слову: 1 – тяжёлый, 2 – упругий, 3 – скрытный, 4 – лёгкий, 5 – медленный. – 5.

2. Бензин стоит 44 копейки за литр. Сколько стоит 2,5 литра? – 1, 10.

3. «Минёр» и «минор». Эти два слова являются: 1 – сходными, 2 – противоположными, 3 – ни сходными, ни противоположными по значению – 3.

Правильный ответ взять в кружок или написать в конце задания.

Тест, который Вам будет предложен сейчас, содержит 50 вопросов. На выполнение теста Вам даётся 15 минут. Ответьте на столько вопросов, на сколько сможете, и не тратьте много времени на один вопрос. Если необходимо – пользуйтесь бумагой для записи. О том, что вам непонятно, спросите сейчас. Во время выполнения теста отвечать на Ваши вопросы я не буду. После команды переверните страницу и начинайте работать. Через 15 минут, по команде, сразу же прекратите выполнение заданий, переверните страницу и отложите ручку.

Сосредоточьтесь. Положите ручку справа от себя. Ждите команды. Начали!»

### Обработка и анализ результатов

Цель обработки результатов – определение интегрального показателя общих умственных способностей (Ип). Его подсчитывают по количеству правильно решённых задач. Верные ответы представлены в таблице-ключе (см. прил. 37).

Анализ результатов целесообразно начинать с определения уровня общих умственных способностей. Для этого количество правильно решённых задач (Ип) соотносится со шкалой уровней.

Таблица 3.4 – Шкала уровней способности

Величина показателя Ип	Уровень общих умственных способностей
13 и меньше	Низкий
14 – 18	Ниже среднего
19 – 24	Средний
25 – 29	Выше среднего
30 и больше	Высокий

Установленный уровень является многопараметрическим показателем общих способностей. Данная методика позволяет выделить эти параметры и проанализировать их.

*Способности обобщения и анализа материала* устанавливаются на основе выполнения заданий на пословицы. Эти задания требуют абстрагирования от конкретной фразы и перехода в область интерпретации смыслов, установления их пересечений и нового возврата к конкретным фразам.

*Гибкость мышления как компонент общих способностей* также определяется по выполнению заданий на пословицы. Если ассоциации испытуемого носят хаотический характер, то можно говорить о ригидности мышления (например, задание № 11).

*Инертность мышления и переключаемость* – это важные характеристики общих способностей к обучаемости. Для их диагностики предусмотрено специальное расположение заданий в данном тесте. Чередованием различных заданий можно затруднять решение их лицами с инертными связями прошлого опыта. Такие лица с трудом меняют избранный способ работы, не склонны менять ход своих суждений, переключаться с одного вида деятельности на другой. Их интеллектуальные процессы малоподвижны, темп работы замедлен.

*Эмоциональные компоненты мышления и отвлекаемость* выявляются по заданиям, которые могут снижать показатель теста у испытуемых (№№ 24, 27, 31 и др.). Эмоционально реагирующие испытуемые начинают улыбаться и обращаться к экспериментатору вместо того, чтобы быть направленными на объект, то есть на задачу.

*Скорость и точность восприятия, распределение и концентрация внимания* определяются заданиями № 8 и № 13. Они выявляют способность в сжатые сроки работать с самым разнообразным материалом, обнаруживать основные содержания, сопоставлять цифры, знаки и т.п.

*Ориентировка* устанавливается благодаря анализу стратегии выбора испытуемым задач для решения. Одни испытуемые решают все задачи подряд. Другие – только те, которые для них легки и решаются ими быстро. Определение лёгкости решения очень индивидуально. Здесь к тому же проявляются склонности тестируемых. Некоторые из них просматривают напечатанные на данном листе теста задания и выбирают сначала задачи математические, имеющие чис-

ловое содержание, а другие, пользуясь этой стратегией, выбирают задачи вербальные.

*Пространственное воображение* характеризуется по решению четырёх задач, предполагающих операции в двумерном пространстве.

Таким образом, методика КОТ может быть использована для исследования относительно большого количества компонентов общих способностей. С её помощью достаточно надёжно прогнозируется обучаемость и деловые качества человека. Тест позволяет продумать рекомендации для развития таких аспектов интеллекта, из-за которых медленно или неправильно выполнены соответствующие задания. Например, если испытуемый не выполнил задания № 10, 13, то ему нужно рекомендовать упражнения, развивающие концентрацию и распределение внимания.

Если испытуемый плохо справляется с заданиями типа № 2, 5, 6, то в этом случае ему поможет чтение толковых словарей, словарей крылатых выражений и слов, пословиц и поговорок, словарей иностранных слов и двуязычных словарей, и решение лингвистических задач.

Если испытуемый плохо выполнил числовые задачи, то для развития соответствующего свойства полезны сборники головоломок.

В случае, когда у испытуемого вызвали проблемы задачи, требующие пространственного представления, важна тренировка концентрации внимания на разнообразных объектах, с последующим преобразованием их образов в представлении.

### **Вопросы для теоретической обработки по теме «Способности»**

1. Дайте определение способностей по Б.М. Теплову.
2. Какие вы знаете классификации способностей?
3. В чем различие задатков и способностей?
4. Дайте характеристику общих способностей человека.
5. Раскройте суть классификации уровней развития способностей (способности, одаренность, талант, гениальность).
6. Что такое потенциальные и актуальные способности?
7. В чем выражается биосоциальная природа способностей?
8. Назовите и раскройте этапы развития способностей.
9. Объясните взаимосвязь способностей и деятельности?
10. Объясните, что определяет развитие способностей: наследственность или обучение?

### *Литература*

1. *Гиппенрейтер Ю.Б.* Введение в общую психологию: Курс лекций: учебное пособие для вузов. М.: ЧеРо, 1997.
2. *Дружинин В.Н.* Психология общих способностей. 2 изд. СПб.: Питер, 1999.
3. *Маклаков А.Г.* Общая психология. СПб.: Питер, 2002.
4. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
5. *Богоявленская Д.Б.* Психология творческих способностей. М.: Академия, 2002.
6. *Шадриков В.Д.* Способности человека. М., Воронеж, 1997.

## Тема 13. Личность

Личностью в психологии называется системное социально-психологическое качество человека, формирующееся и развивающееся в процессе жизни в обществе по мере освоения разных видов деятельности и общения. Личность существует в пространстве разнообразных характерных для общества отношений. Имея сознание, человек ориентируется в сложной системе взаимоотношений, вступает во взаимодействия, осознает себя, сравнивая с другими, переживает ситуации успеха и неудач. Мотивационную функцию деятельности и общения в виде побуждений, влечений, желаний, направленности определяют такие компоненты личности, как потребности, мотивы, интересы. Ориентировка в жизни, особенно в людях, в том числе в самом себе, в межличностных отношениях, возможна благодаря познавательным процессам и выявляется не только в понятиях, суждениях, представлениях и умозаключениях, но и в идеалах, самосознании, убеждениях, мировоззрении. Реализация поведения человека, программирование его деятельности и общения связаны с целеполаганием, способностями, установками и убеждениями. Регуляция и контроль деятельности, общения и отношений происходит не только с помощью темперамента и характера, но и определяется притязаниями и самооценкой личности.

В данный практикум вошли задания, позволяющие охарактеризовать некоторые регуляционные отношения личности к себе и другим людям.

### Работа 46. Исследование самооценки личности

**Цель исследования:** определить уровень самооценки.

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

#### Ход работы

Это исследование имеет два существенно различающихся по процедуре варианта определения самооценки личности. В обоих случаях можно работать как с одним испытуемым, так и с группой.

### **Первый вариант исследования**

В этом варианте методики исследования самооценки лежит способ ранжирования. Опыт включает две серии. Материалом, с которым работают испытуемые, является напечатанный на специальном бланке список слов, характеризующий отдельные качества личности. Каждый испытуемый получает такой бланк в начале исследования. При работе с группой испытуемых важно обеспечить строгую самостоятельность ранжирования.

**Первая серия.** Задача: выяснить представление человека о качествах своего идеала, то есть «Я – идеальное». Для этого слова, напечатанные на бланке, испытуемый должен расположить в порядке предпочтения.

*Инструкция испытуемому:* «Прочитайте внимательно все слова, характеризующие качества личности. Рассмотрите эти качества с точки зрения присущности их идеальной личности, т. е. с точки зрения полезности, социальной значимости и желательности. Для этого проранжируйте их, оценив каждое в баллах от 20 до 1. Оценку 20 поставьте в бланке, в колонке № 1 слева от того качества, которое, по Вашему мнению, является самым полезным и желательным для людей. Оценку 1 – в той же колонке № 1 слева от качества, которое наименее полезно, значимо и желательно. Все остальные оценки от 19 до 2 расположите в соответствии с Вашим отношением ко всем остальным качествам. Следите, чтобы ни одна оценка не повторялась дважды».

**Вторая серия.** Задача: выявить представление человек о своих собственных качествах, то есть его «Я – реальное». Как и в первой серии испытуемого просят проранжировать напечатанные на бланке слова, но уже с точки зрения характерности или присущности обозначаемых качеств личности себе самому.

*Инструкция испытуемому:* «Прочитайте снова все слова, характеризующие качества личности. Рассмотрите эти качества с точки зрения присущности их Вам. Проранжируйте их в колонке № 2, оценив каждое от 20 до 1. Оценку 20 – поставьте справа от того качества, которое, по Вашему мнению, является присущим Вам в наибольшей степени, оценку 19 – поставьте тому качеству, которое характерно для Вас несколько меньше, чем первое, и так далее. Тогда оценкой 1 у Вас будет обозначено то качество, которое присуще Вам меньше, чем все остальные. Следите, чтобы оценки-ранги не повторялись дважды».

Бланк со словами, характеризующими качества личности, выглядит следующим образом.

№1	Качества личности	№2	d	d <sup>2</sup>
	Уступчивость			
	Смелость			
	Вспыльчивость			
	Нервозность			
	Терпеливость			
	Увлекаемость			
	Пассивность			
	Холодность			
	Энтузиазм			
	Осторожность			
	Капризность			
	Медлительность			
	Нерешительность			
	Энергичность			
	Жизнерадостность			
	Мнительность			
	Упрямство			
	Беспечность			
	Застенчивость			
	Ответственность			

### Обработка и анализ результатов

Цель обработки результатов – определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я–идеальное» и «Я–реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена. Оценки от 1 до 20 предложенных качеств в обоих рядах принимаются за их ранги. Разность рангов, определяющих место того или иного качества личности, дает возможность вычислить коэффициент по формуле:

$$r = 1 - 6 \times \frac{\sum d^2}{n(n^2 - 1)},$$

где n – число предложенных качеств личности (n = 20);

d – разность номеров рангов.

Чтобы вычислить коэффициент, необходимо вначале подсчитать на бланке, в специально отведенной колонке, разность рангов ( $d$ ) по каждому определенному качеству. Затем каждое полученное значение разности рангов ( $d$ ) возводят в квадрат и записывают результат на бланке в колонке ( $d^2$ ), суммируют и сумму ( $\sum d^2$ ) вносят в формулу.

Если количество качеств равно 20, то формула имеет упрощенный вид:

$$r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2.$$

Коэффициент ранговой корреляции ( $r$ ) может находиться в интервале от  $-1$  до  $+1$ . Если полученный коэффициент не менее  $-0,37$  и не более  $+0,37$  (при  $p = 0,05$ ), то это указывает на слабую незначимую связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и своих реальных качествах. Такой показатель может быть вызван несоблюдением испытуемым инструкции. Но если инструкция выполнялась, то малая связь означает нечеткое и недифференцированное представление человеком своего идеального «Я» и «Я – реального».

Значение коэффициента корреляции от  $+0,38$  до  $+1$  – свидетельство наличия значимой положительной связи между «Я – идеальным» и «Я – реальным». Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при  $r$  от  $+0,39$  до  $+0,89$ , тенденции к завышению. Но, значения от  $+0,9$  до  $+1$  часто выражают неадекватно завышенную самооценку. Значение коэффициента корреляции в интервале от  $-1$  до  $0,38$  говорит о наличии значимой отрицательной связи между «Я–идеальным» и «Я–реальным». Оно отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким ему нужно быть, и тем, какой он, по его представлению, на самом деле. Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к  $-1$ , тем больше степень несоответствия.

### **Второй вариант исследования**

Второй вариант исследования самооценки основан на способе выбора. Материалом является список слов, характеризующих отдельные качества личности. Этот вариант исследования также состоит из двух серий.

**Первая серия.** Задача: определить список и количество эталонных качеств желаемого и нежелаемого образа – Я. Испытуемого

просят просмотреть слова из списка и, выбрав, составить два ряда. В один ряд нужно записать слова, обозначающие те качества личности, которые относятся к субъективному идеалу, то есть составляют «положительное» множество, а в другой ряд – те качества, которые нежелательны, то есть составляют «отрицательное» множество.

*Инструкция испытуемому:* «Посмотрите внимательно на список предложенных слов, характеризующий личность. В левом столбике на листе бумаги запишите те качества, которые Вы хотели бы иметь, а в правый – те, которые не хотели бы. Качества, смысл которых Вам непонятен или которые Вы не можете отнести в один, ни в другой столбик, никуда не пишете. Не думайте о том, есть ли данное качество у Вас или нет, важно только одно: хотите его иметь или нет».

**Вторая серия.** Задача: определить набор качеств личности испытуемого, которые, по его мнению, ему присущи, среди выбранных эталонных качеств «положительного» и «отрицательного» множества.

*Инструкция испытуемому:* «Прочитайте внимательно слова, записанные Вами в левый и в правый столбики и отметьте крестиком или галочкой те качества, которые, по Вашему мнению, Вам присущи».

### ***Качества, характеризующие личность***

Аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, восприимчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легкоеверие, медлительность, мечтательность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, принципиальность, поэтичность, презрительность, радушие, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

### **Обработка и анализ результатов**

Цель обработки результатов – получение коэффициентов самооценки по «положительному» (CO<sup>+</sup>) и «отрицательному» (CO<sup>-</sup>)

множествам. Для подсчета каждого из коэффициентов количество качеств в столбике, определенных испытуемым как присущих ему (М), делят на количество качеств в данном столбике (Н). Формулы для подсчета коэффициентов выглядят следующим образом:

$$CO^+ = \frac{M^+}{H^+}; \quad CO^- = \frac{M^-}{H^-};$$

где  $M^+$  и  $M^-$  – количество качеств в «положительном» и «отрицательном» множествах, соответственно, отмеченных испытуемым, как присущие ему;

$H^+$  и  $H^-$  – количество эталонных качеств, т.е. количество слов правого и левого столбиков соответственно.

Уровень и адекватность самооценки определяют на основании полученных коэффициентов с помощью таблицы 3.5.

Таблица 3.5 – Уровни самооценки

$CO^+$	$CO^-$	Уровень самооценки
1–0,76	0–0,25	Неадекватная, завышенная
0,75–0,51	0,26–0,49	Адекватная с тенденцией к завышению
0,5	0,5	Адекватная
0,49–0,26	0,51–0,75	Адекватная с тенденцией к занижению
0,25–0	0,76–1	Неадекватная, заниженная

Определяя уровень самооценки и ее адекватность, важно учитывать не только величину полученного коэффициента, но и количество качеств, составляющих то или иное множество ( $H^+$  и  $H^-$ ). Чем меньше качеств, тем примитивнее соответствующий эталон. Кроме того, уровень самооценки по «положительному» и «отрицательному» множеству у некоторых испытуемых может не совпадать. Это требует специального анализа и может быть вызвано защитными механизмами личности.

В двух предложенных вариантах исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между «Я–идеальным» и «Я–реальным». Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или субъективном мнении, являются они истинными или ложными. Качества, которые

человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми.

Независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер, при этом ее показателями могут выступать *адекватность* и *уровень*.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе с объективными основаниями этих представлений. Так, например, неадекватность в оценивании своего внешнего вида может быть вызвана, с одной стороны, ориентацией человека на внешние стандарты, оценки и искаженным представлением об этих оценках или незнанием их, с другой стороны.

Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных или желаемых представлений о себе. Адекватную самооценку с тенденцией к завышению можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка, наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

Выводы об адекватности и уровне самооценки будут надежными, если результаты совпадают по двум вариантам методики или подтверждаются наблюдением.

В процессе формирования самооценки важную роль играет сопоставление образа реального «Я» с образом идеального «Я». Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку, даже если идеальный образ не отличается объемом и когнитивной сложностью. Если же человек рефлексирует разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Второй фактор, важный для формирования самооценки, связан с интериоризацией оценок и социальных реакций других людей, а также с позицией, выбираемой человеком в системе общественных и межличностных отношений. Адекватная самооценка способствует достижению внутренней согласованности.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотивацией и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Внутренняя противоречивость и искаженность представления о себе могут порождать у человека страдания, чувство вины, стыда, обиды, отвращения, гнева. Для гармонизации системы самоотношения существуют методы психологической коррекции и развития, одним из которых является социально-психологический тренинг.

### **Работа 47. Исследование уровня притязаний\***

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

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

#### **Ход работы**

Исследование проводится в паре, состоящей из экспериментатора и испытуемого. Задание дается как тест на моторную координацию, об истинной цели исследования испытуемый не должен знать вплоть до окончания исследования.

Экспериментатор должен удобно усадить испытуемого за хорошо освещенный стол, дать бланк с четырьмя прямоугольными секциями, ручку и провести исследование, состоящее из четырех проб, давая инструкции и отмечая время их выполнения с помощью секундомера.

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

Перед каждой пробой испытуемого просят назвать количество квадратов, которое он может заполнить крестиками, расставляя их по одному в каждом квадрате за 10 секунд. Он записывает свой ответ в верхнюю большую ячейку первой прямоугольной секции. После пробы, начинающейся и заканчивающейся по сигналу экспериментатора, испытуемый подсчитывает количество проставленных

крестиков и записывает это количество в нижней большой ячейке прямоугольной секции. Важно, чтобы количество предполагаемых и реально заполненных квадратов записывал сам испытуемый.

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

Вторая проба проводится по той же схеме, что и первая. Перед ее началом дается такая *инструкция:* «Подсчитайте количество заполненных Вами квадратов и запишите свой результат в нижнем большом прямоугольнике первой секции. После этого подумайте и определите, сколько Вы расставите крестиков в следующей таблице. Запишите это число в верхней большой ячейке второй прямоугольной секции».

На третьей пробе время выполнения задания уменьшается до 8 сек. После ее проведения точно так же проводят четвертую пробу.

Таблица – бланк


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

### **Обработка и анализ результатов**

Цель обработки результатов – получить среднюю величину целевого отклонения, на основании которого определяют уровень

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

Целевое отклонение подсчитывают по следующей формуле:

$$ЦО = \frac{(УП_2 - УД_1) + (УП_3 - УД_2) + (УП_4 - УД_3)}{3},$$

где  $УП_2, УП_3, УП_4$  – величины уровней притязаний в расстановке крестиков в квадраты каждой из 2-й, 3-й и 4-й проб;

$УД_1, УД_2, УД_3$  – величины уровня достижения в 1-й, 2-й и 3-й пробах соответственно.

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

В предлагаемой методике уровень притязаний определяется по целевому отклонению, то есть по различию между тем, что человек наметил выполнить за определенное время, и тем, что он в действительности выполнил. Исследование позволяет выявить уровень и адекватность, иначе реалистичность, притязаний испытуемого. Уровень притязаний связан с процессом целеполагания и представляет собой степень локализации цели в диапазоне трудностей. Адекватность притязаний указывает на соответствие выдвигаемых целей и возможностей человека.

Для определения уровня и адекватности притязаний можно использовать следующие стандарты (таблица 3.6).

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

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

Таблица 3.6 – Уровни притязаний

ЦО	Уровень притязаний
5 и более	Нереалистично высокий
3 – 4,99	Высокий
1–2,99	Умеренный
-1,49 – 0 ,99	Низкий
-1,5 и ниже	Нереалистично низкий

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

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

Неадекватность уровня притязаний может приводить к дезадаптивному поведению, неэффективности какой-либо деятельности, к затруднениям в межличностных отношениях. Занижение уровня притязаний, развивающееся вследствие дефицита социально значимого успеха, может вызвать снижение мотивации, неуверенность и глобальную боязнь трудностей.

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

## Работа 48. Исследование эгоцентризма\*

**Цель исследования:** определить уровень эгоцентрической направленности личности.

**Материал и оборудование:** бланк теста эгоцентрических ассоциаций (ЭАТ) (см. прил. 32.1), ручка, секундомер.

### Ход работы

Исследование эгоцентризма с помощью проективного теста эгоцентрических ассоциаций (ЭАТ) можно проводить как с одним испытуемым, так и с группой, состоящей из 6–7 человек. При работе с группой каждый участник тестирования должен быть обеспечен бланком, ручкой, удобно разместиться за столом на расстоянии 1,5–2 м от соседей и экспериментатора.

Особенностью данного задания является то, что испытуемые не должны знать цели исследования. В качестве «подставной» цели может быть названа проверка скорости письменной речи или определение скорости возникновения ассоциаций на словесный стимульный материал. При этом важно подчеркнуть, что содержание, грамотность и каллиграфия значения не имеют. В процессе заполнения теста экспериментатор не должен объяснять что-либо испытуемому помимо инструкции. Не нужно также давать оценки и высказывать отношение к суждениям испытуемого. Работа должна выполняться строго индивидуально с четкой фиксацией времени затраченного испытуемым.

*Инструкция испытуемому:* «Тест содержит 40 незаконченных предложений. Вам необходимо дополнить каждое из них так, чтобы получились предложения, в которых выражена законченная мысль. Сразу записывайте первое пришедшее Вам в голову окончание незаконченного предложения. Старайтесь работать быстро. Время выполнения задания фиксируется».

После завершения работы испытуемые сдают заполненные бланки теста. Экспериментатор быстро их просматривает, не вчитываясь в содержание, и, если замечает незавершенные предложения, то бланк возвращается с просьбой завершить то или иное предложение. При этом время фиксируется и прибавляется к общему времени выполнения предыдущих заданий.

## Обработка и анализ результатов

Цель обработки результатов – получение *индекса эгоцентризма*. По величине индекса можно судить об уровне эгоцентрической направленности личности.

Обрабатывать результаты имеет смысл, если испытуемый полностью справился с тестом, поэтому во время тестирования важно следить, чтобы все предложения были закончены. Если в тестовом бланке оказалось более 10 незаконченных предложений, то он обработке и анализу не подлежит. В таком случае испытуемого просят протестироваться еще раз через несколько дней.

*Индекс эгоцентризма* определяется путем выявления и подсчета предложений, содержащих информацию, указывающую на самого субъекта, то есть тестируемого. Эта информация выражается местоимениями и собственными местоимениями, образованными от него. Это могут быть местоимения «я», «мне», «мой», «мною», «моих» и т.п. Информацию о самом субъекте несут также предложения, в которых указанных местоимений нет, но они явно подразумеваются при наличии глагола первого лица единственного числа.

*Индексом эгоцентризма* служит количество обозначенных выше предложений. Для удобства подсчета предложений, содержащих это указание о самом субъекте и отражающих его центрацию на себе, в заполненном бланке местоимения первого лица единственного числа или соответствующие глагольные окончания подчеркиваются, а номер предложения обводится кружочком.

Для определения уровня эгоцентрической направленности личности и анализа полученных результатов приводится таблица. Она содержит градации уровней эгоцентризма студентов, в том числе студентов-первокурсников. Изменение уровней, характеризующих эгоцентрические тенденции у первокурсников, связано с тем, что поступление в вуз представляет собой изменение социального статуса юношей и девушек. В период адаптации к новому статусу происходит временное увеличение эгоцентричности личности.

Очень низкий (нулевой) показатель эгоцентризма означает, как правило, что испытуемый неверно понял инструкцию и поставил себе какую-то иную задачу вместо предложенной в инструкции. Очень высокий показатель эгоцентризма может быть признаком акцентуации личности на своей собственной персоне.

Таблица 3.7 – Уровни эгоцентрической направленности юношей и девушек

Пол курс	Уровень эгоцентрической направленности				
	Очень низкий	Низкий	Средний	Высокий	Очень высокий
Первокурсники, обучающиеся в первом семестре					
Юноши	0–1	2–7	8–22	23–29	31–40
Девушки	0–1	2–7	8–22	23–29	31–40
Студенты других курсов					
Юноши	0–1	2–7	8–20	21–26	27–40
Девушки	0–1	2–7	8–21	22–27	28–40

В процессе анализа результатов нужно учесть, что эгоцентризм и эгоцентрическая направленность – это свойства личности. Они характеризуют ее позицию и представляют собой центрированную и фиксированную социальную установку, определяющую обращенность на свои качества, мысли, переживания, представления, действия, цели и т.п. Начиная с юношеского возраста сюда включается саморефлексия. Эгоцентрическая направленность детерминирована позицией и способствует автономизации личности от других людей. Она вызывается потребностями в собственном успехе, в сочувствии, в опеке, в аффилиации, в самоутверждении, в защите своего «Я».

Эгоцентризм отражается на познавательных возможностях человека, препятствует эффективному общению и взаимодействию с людьми, тормозит развитие морально-нравственной сферы самой личности.

Лица с высоким уровнем эгоцентризма часто бывают конфликтными, так как недоучитывают, а порой и искажают смысловое содержание сообщения собеседника, что ведет к непониманию и межличностным проблемам.

В моральном плане эгоцентрическая направленность может вести к эгоизму, который проявляется в попытках использовать других людей для удовлетворения собственных потребностей и интересов, а также к прагматизму, т. е. связыванию всего, с чем индивид встречается в жизни, только для своей пользы.

Поскольку определение величины и уровня эгоцентрической направленности достаточно значимо для испытуемого, то в данном исследовании особенно важно соблюдать этические принципы психо-

логической диагностики. Факторами, способствующими развитию эгоцентризма в детском и школьном возрасте, могут быть: чрезмерная похвала со стороны родителей и учителей, сверхактивная стимуляция к достижению успеха, недостаток контактов со сверстниками, привычка командовать сформировавшаяся в силу постоянного положения руководителя (староста, ответственный за культмассовую или спортивную работу и т.п.).

В отдельных случаях высокий уровень эгоцентрической направленности может быть ситуативным и вызван очень значимым для человека событием.

Низкий уровень эгоцентризма часто является следствием постоянного подавления личности ребенка авторитетами. Дома ими становятся родители, а в школе – учителя и некоторые ученики.

Для коррекции эгоцентризма нужен опыт общения и взаимодействия индивида с другими людьми. Важно развивать умение учитывать точку зрения других, контролировать правильность понимания людей, с которыми взаимодействуешь, тренировать способность представлять себя на месте другого, быть внимательным к состоянию окружающих. Целесообразно также лицам с высоким уровнем эгоцентризма рекомендовать участие в тренингах сензитивности, эффективного общения.

Своевременная коррекция эгоцентризма важна еще и потому, что на фоне его высокого уровня развиваются психопатические черты личности, а при неадекватно низком уровне – конформность и социальная пассивность.

#### **Работа 49. Диагностика личности на мотивацию к успеху**

**Цель исследования:** изучение мотивационной сферы личности и оценка уровня мотивации к успеху по методике Т. Элерса.

**Материал и оборудование:** тест-опросник Т. Элерса (см. прил. 33.1), бланк для ответов, ручка или карандаш для записи.

#### **Ход работы**

Исследование мотивации к успеху с помощью методики Т. Элерса можно проводить как с одним испытуемым, так и с группой, состоящей из 6–7 человек. При работе с группой каждый участник тестирования

должен быть обеспечен бланком, ручкой, удобно размещаться за столом на расстоянии 1,5–2 м от соседей и экспериментатора.

*Инструкция испытуемому:* «Вам будет предложено 41 утверждение. В зависимости от того, согласны Вы с этим утверждением или не согласны, ответьте «да» или «нет». В тесте нет «плохих» или «хороших» утверждений. Старайтесь почувствовать себя свободным и отвечать искренне. Предпочтителен тот ответ, который первым пришел вам в голову».

### **Обработка и анализ результатов**

Цель обработки результатов – дать оценку уровню мотивации к успеху. Для этого необходимо подсчитать совпадения ответов с ключом теста (см. прил. 37), начисляя за каждое совпадение по 1 баллу. Для определения уровня мотивации к успеху можно использовать следующую шкалу:

от 1 до 10 баллов – низкая мотивация к успеху;

от 11 до 16 баллов – средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов – умеренно высокий уровень мотивации;

свыше 21 балла – слишком высокий уровень мотивации к успеху.

При анализе результатов теста «Мотивация к успеху» можно использовать результаты таких тестов, как «Мотивация к избеганию неудач», «Готовность к риску». Использование данных этих методик в комплексе поможет более полно и точно охарактеризовать особенности мотивационной сферы испытуемого.

Исследования показали, что люди, умеренно сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малые или, наоборот, слишком большие уровни риска. Чем выше мотивация человека к успеху, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на то, насколько велика надежда на успех: при сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

### **Работа 50. Диагностика личности на мотивацию к избеганию неудач**

**Цель исследования:** изучение мотивационной сферы личности и оценка уровня мотивации к избеганию неудач по методике Т. Элерса.

**Материал и оборудование:** тест-опросник Т. Элерса (см. прил. 34.1), бланк для ответов (см. прил. 34.2), ручка или карандаш для записи.

### **Ход работы**

Исследование мотивации к избеганию неудач с помощью методики Т. Элерса можно проводить как с одним испытуемым, так и с группой, состоящей из 6–7 человек. При работе с группой каждый участник тестирования должен быть обеспечен бланком, ручкой, удобно размещаться за столом на расстоянии 1,5–2 м от соседей и экспериментатора.

*Инструкция испытуемому:* «Вам предлагается список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. Выберите в каждой строке только одно слово из 3, которое наиболее точно Вас характеризует, и пометьте его на своем опросном листе знаком “+” или шифром (например, 1/1 или 2/3, где числитель – это номер строки, а знаменатель – номер слова в строке)».

### **Обработка и анализ результатов**

Цель обработки результатов – дать оценку уровню мотивации к избеганию неудач. Для этого необходимо подсчитать совпадения ответов с ключом теста (см. прил. 37), начисляя за каждое совпадение по 1 баллу. Для определения уровня мотивации к избеганию неудач можно использовать следующую шкалу:

- от 2 до 10 баллов – низкая мотивация к защите;
- от 11 до 15 баллов – средний уровень мотивации;
- от 16 до 20 баллов – умеренно высокий уровень мотивации;
- свыше 20 баллов – слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Результаты анализируются вместе с тестами «Мотивация к успеху» и «Готовность к риску».

Исследования Д. Мак-Клеманда показали, что люди с высоким уровнем защиты, т.е. страхом перед несчастными случаями, чаще попадают в подобные неприятности, чем те, которые имеют высокую мотивацию на успех.

Исследования показали также, что люди, которые боятся неудач (высокий уровень защиты), предпочитают малый, или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу. Немецкий ученый Ф. Буркард утверждает, что защитное поведение в работе зависит от трех факторов:

- степени предполагаемого риска;
- преобладающей мотивации;
- опыта неудач на работе.

Усиливают установку на защитное поведение два обстоятельства: 1) когда без риска удается получить желаемый результат; 2) когда рискованное поведение ведет к несчастному случаю. Достижение же безопасного результата при рискованном поведении, наоборот, ослабляет установку на защиту, т. е. мотивацию к избеганию неудач.

### **Работа 51. Диагностика самооценки мотивации одобрения (шкала лжи)**

**Цель исследования:** изучение самооценки мотивации одобрения.

**Материал и оборудование:** тест-опросник Д. Марлоу и Д. Крауна (см. прил. 36.1), бланк для ответов, ручка или карандаш для записи.

#### **Ход работы**

Исследование диагностики самооценки мотивации одобрения (шкала лжи) можно проводить как с одним испытуемым, так и с группой, состоящей из 6–7 человек. При работе с группой каждый участник тестирования должен быть обеспечен бланком, ручкой, удобно размещаться за столом на расстоянии 1,5–2 м от соседей и экспериментатора. Для оценки правдивости высказываний испытуемых в опросники нередко включают так называемые шкалы лживости или шкалы стремления к одобрению.

*Инструкция испытуемому:* Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже суждений. Если Вы считаете, что оно верно и соответствует особенностям Вашего поведения, то напишите “да”, если же оно неверно, то “нет”».

## Обработка и анализ результатов

При обработке материалов исследования пользуются специальным ключом (см. прил. 37). Общий итоговый показатель «мотивации одобрения» по шкале получают суммированием всех «работающих» вопросов. Чем выше итоговый показатель, тем выше мотивация одобрения и тем, следовательно, выше готовность человека представить себя перед другими как полностью соответствующего социальным нормам. Низкие показатели могут свидетельствовать как о неприятии традиционных норм, так и об излишней требовательности к себе.

### Работа 52. Исследование направленности личности

**Цель исследования:** изучение основной жизненной ориентации.

**Материал и оборудование:** методика «Ориентировочная анкета» (В. Смекал, М. Кучера) приведенная в прил. 36.1, бланк для ответов (см. прил. 36.2), ручка или карандаш для записи.

#### Ход работы

Исследование при помощи методики «Ориентировочная анкета» можно проводить как с одним испытуемым, так и с группой, состоящей из 6–7 человек. При работе с группой каждый участник тестирования должен быть обеспечен бланком, ручкой, удобно размещаться за столом на расстоянии 1,5–2 м от соседей и экспериментатора.

*Инструкция испытуемому:* «Вам предлагается 30 утверждений. Ответив на все вопросы анкеты, Вы получите ориентировочную информацию о некоторых особенностях Вашего характера. Каждое из утверждений анкеты предполагает три варианта ответа, обозначенные буквами А, В, С. Из ответов выберите тот, который лучше всего отражает Вашу точку зрения, который для Вас наиболее ценен или больше всего соответствует правде. Букву Вашего ответа (А, В или С) запишите в лист для ответов в колонку «Больше всего» напротив номера вопроса. Затем из ответов на тот же вопрос выберите дальше всего стоящий от Вашей точки зрения, наименее ценный для Вас или меньше всего соответствующий правде. Соответствующую букву запишите напротив номера вопроса в колонку «Меньше всего» листа

ответов. Оставшийся ответ не записывайте нигде. Выполняйте задание как можно точнее. Помните, что плохих или хороших ответов не бывает, важно Ваше личное мнение».

### Обработка и анализ результатов

При обработке материалов исследования пользуются специальным ключом (см. прил. 37). Если указанная в ключе буква занесена в колонку «Больше всего», то ему приписывается 2 балла по данному виду направленности. Если же она находится в колонке «Меньше всего», то ему дается 0 баллов. Затем подсчитывается количество двоек и записывается внизу на листе ответов рядом с буквами НС, ВД или НЗ, в зависимости от того, какой ключ использовался.

	БВ		МВ					Σ
НС =	...	–	...	+	30	=		
ВД =	...	–	...	+	30	=		
НЗ =	...	–	...	+	30	=		

Количество 2 пишут под индексом БВ (больше всего), также подсчитывается количество 0, которое записывается под индексом МВ (меньше всего). Из количества 2 вычитается количество 0, к этой разности добавляется 30. Эта сумма и характеризует уровень по данному виду направленности.

Если количество 0 превышает количество 2, то разность между ними вычитается из числа 30. Общая сумма всех баллов по трем видам направленности должна быть равна 90. В противном случае, нужно искать ошибку, допущенную при подсчете.

Сравнивая результаты обработки данных с показателями уровня выраженности направленности, приведенными в таблице 3.8, можно сделать вывод о мере выраженности того или иного вида направленности у испытуемого.

#### Жизненные проявления исследуемых характеристик

##### *Личная направленность:*

- больше всего заняты собой, своими чувствами и проблемами;
- делают необоснованные и поспешные выводы о других людях, также ведут себя на дискуссиях;
- пытаются навязать свою волю группе;

Таблица 3.8 – Выраженность направленности

	Направленность							
	Личная		На взаимные действия				Деловая	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Низкий	11 – 21	12 – 20	13 – 23	14 – 25	17 – 30	18 – 30		
Ниже среднего	22 – 24	21 – 23	24 – 27	26 – 27	31 – 34	31 – 33		
Средний	25 – 26	24 – 25	29 – 30	29 – 30	35 – 36	34 – 36		
Выше среднего	27 – 30	26 – 29	31 – 34	31 – 34	37 – 40	37 – 41		
Высокий	31 – 45	30 – 44	34 – 45	35 – 47	41 – 49	42 – 50		

- окружающие в их присутствии не чувствуют себя свободно;
- не чувствуют, когда надо говорить, а когда молчать и слушать;
- нельзя понять, любят ли они других людей.

***Направленность на взаимные действия:***

- избегают прямого решения проблем;
- уступают давлению группы;
- не высказывают оригинальных идей и нелегко бывает понять, что такой человек хочет выразить;
- не работают интенсивно сами и не дают группе подойти к сути вопроса;
- не принимают на себя руководство, когда речь идет о выборе задачи;
- не помогают отдельным членам группы выражать свои мысли и мало содействуют достижению общей цели.

***Направленность на задачу(деловая):***

- помогают отдельным членам группы выражать свои мысли;
- поддерживают группу, чтобы она достигла поставленной цели;
- помогают группе дойти до сути вещей и имеют хорошие идеи относительно того, как продолжать работу;
- легко бывает понять, что такой человек хочет выразить;
- могут составить хорошие отчеты;
- берут в свои руки руководство;
- работают интенсивно;
- правильно оценивают, когда нужно говорить, а когда промолчать;
- в их присутствии все чувствуют себя свободно и непринужденно;
- не уклоняются от непосредственного решения проблемы.

Необходимо иметь в виду, что все три вида направленности личности не разделяются строго, а всегда сочетаются. Вероятно, наиболее эффективна деятельность лиц, у которых в одинаковой мере выражена направленность на задачу и взаимные действия.

Жизненные проявления являются реально осязаемыми характеристиками того или иного вида направленность личности.

**Вопросы для теоретической отработки по теме «Личность»**

1. Дайте определение понятия «личность».

2. Раскройте уровни иерархии человеческой организации по Б.Г. Ананьеву.
3. Охарактеризуйте основные подходы к пониманию структуры личности.
4. Раскройте проблему взаимодействия биологического, социального, психического в личности.
5. Назовите основные компоненты структуры личности, предложенной К.К. Платоновым.
6. Охарактеризуйте подходы к проблеме личности в концепции А.В. Петровского.
7. Какие теории личности вы знаете?
8. Структурные особенности личности в теории З. Фрейда
9. Объясните концепцию личности К.Г. Юнга.
10. Дайте объяснение факторному подходу к оценке личности.
11. В чем состоит суть психодинамического подхода к проблеме личности?
12. Объясните, в чем смысл методики «Репертуарные решетки»?

#### Литература

1. *Асмолов А.Г.* Психология личности: Принципы общепсихол. анализа: учеб. для вузов по спец. «Психология». М.: Изд-во МГУ, 1990.
2. *Бодалев А.А.* Психология о личности. М.: Изд-во МГУ, 1988.
3. *Зейгарник Б.В.* Теории личности в зарубежной психологии: учеб. пособие для вузов. М.: Изд-во МГУ, 1982.
4. *Маклаков А.Г.* Общая психология. СПб.: Питер, 2002.
5. *Мерлин В.С.* Личность, как предмет психологического исследования. Пермь, 1988.
6. *Петровский А.В.* Личность. Деятельность. Коллектив. М., 1982.
7. Психология личности: Хрестоматия: в 2 т. / сост. Д.Я. Райгородский. Самара, 2000.
8. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
9. *Фрейд З.* Психология бессознательного: сб. произв. / сост., научн. ред. М.Г. Ярошевский. М.: Просвещение, 1989.
10. *Холл К.С., Линдсей Г.* Теории личности. М.: «КСП+», 1997.
11. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. М.: Питер, 1999.

## РАЗДЕЛ IV САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В этом разделе представлены некоторые упражнения для самостоятельного освоения. Основная цель всех упражнений – изучение материала, представленного в курсе общей психологии и предыдущих разделах настоящего учебного пособия, методом самонаблюдения, самоанализа. Использование метода интроспекции, анализа собственных психических процессов и состояний является важной и неотъемлемой частью становления профессионала-психолога, помогает установить связь теоретического материала и практики. Систематическая и подкрепленная теоретическими знаниями самостоятельная работа по общему психологическому практикуму обеспечивает наибольшее погружение в психическую реальность и способствует формированию психологической позиции студента.

Следует понимать, что задачей данного раздела в структуре пособия является не предоставление всех возможных форм и способов самостоятельной работы студента-психолога, а лишь иллюстрация одного из значимых направлений в развитии профессионализма. Соответственно, при возникновении интереса к подобной форме учебной деятельности, арсенал упражнений может быть расширен за счет трансформации представленных методик и за счет поиска и освоения других психологических техник.

### К теме «Ощущения»

#### *Упражнение 1. Чувствительное осознание*

Отглядите вокруг себя. Отметьте каждую вещь, которая попала в поле Вашего зрения. Какова ее форма и фактура... какого она цвета... как освещена... как падают тени... Обратите внимание на сочетание различных форм...

Если вы поймаете себя на том, что мысленно называете вещи («Вот зеленый стул», «А вот фотография», «Эта лампа напоминает мне мексиканскую...»), то Вы на ложном пути. В самом по себе назывании вещей нет ничего плохого, но оно снова возвращает Вас к Вашим мыслям. От Вас же требуется только *видеть* предметы, как видит их младенец, не знающий названий. Не сопровождаете ли Вы свое наблюдение такими, например, комментариями: «Эта картина висит криво» или «Вентилятор пыльный»? Если да, то Вы вновь погрузились в свои мысли и *рассуждаете* вместо того, чтобы просто *смотреть*.

Расслабьте мышцы глаз, даже слегка расфокусируйте взгляд... Выберите какой-нибудь маленький предмет или маленькую деталь большого, например, ворсинку ковра или фрагмент обоев... задержите взор... Что вы там видите? Можете ли Вы позволить себе оставаться достаточно долго полностью погруженным в наблюдение за этим предметом?

Теперь – закройте глаза. Что Вы видите?... Отметьте образы, оставшиеся в памяти Прислушайтесь... Что Вы слышите?... Возможно только сейчас Вы осознали, что все это время, пока Вы пытались концентрироваться на зрительных ощущениях, существовали какие-то звуки, на которые Вы не обращали внимания... Теперь сосредоточьтесь на слуховых ощущениях, постарайтесь уловить все звуки, какие только можно разобрать, вплоть до самых слабых... Представьте, что Вы очнулись после глубокого сна... сознание постепенно возвращается к Вам... Постарайтесь определить, используя только свой слух, где Вы находитесь... в городе или в деревне?... в помещении или на улице? Присутствует ли еще кто-то рядом с Вами или Вы в одиночестве? Если здесь кто-то есть, что Вы можете узнать о нем по одним лишь слуховым ощущениям?

А сейчас, продолжая сидеть с закрытыми глазами, сосредоточьтесь на обонянии... Запах воздуха... Поднесите руки к лицу. Знаком ли Вам этот запах? Могли бы Вы только по нему узнать свою руку?... Вдохните запах своих волос, если их длина позволяет это сделать... запах Вашей одежды ... Принюхайтесь к запаху предметов, окружающих Вас... О чем они Вам говорят: вот ковер – давно ли его выбивали? Сумка – из какой кожи она сделана, натуральной или синтетической? И т.д.

Не открывая глаз возьмите в рот кусочек яблока, клубнику, апельсиновую дольку. Почувствовали ли Вы сначала запах, а затем вкус? Прожевывайте каждый кусочек тщательно и неторопливо, отмечая все изменения вкусовых ощущений ... обратите внимание, какой вкус останется во рту после того, как Вы проглотили последнюю крошку.

Теперь замрите на минуту, направьте внимание на руки, особенно – на кончики пальцев, и попытайтесь осознать, какую информацию о мире они Вам дают. Если бы это был единственный источник информации, каким тогда был бы для Вас внешний мир? Теперь соедините Ваши руки, и пусть одна начнет ощупывать и исследовать другую. Какие ощущения вызывает у Вас эта, как бы чужая рука? Изучите форму ее костей, суставов, ногтей... исследуйте поверхность кожи... Прислушайтесь к ощущениям, возникающим в той руке, которую Вы исследуете... Может быть, стоит изменить способ прикосновения, например, не исследовать, а ласково поглаживать ее? Поищите для себя самую приятную силу надавливания, самый приятный ритм поглаживающих движений. Теперь попробуйте попеременно направлять свое внимание то на одну, то на другую руку... Легко ли Вам это удастся? Снова перенесите внимание на активную руку... Что больше нравится, осознавать ощущение исследующей руки или той, которая пассивно воспринимала поглаживание? Удаются ли вам эти произвольные переключения?

Пусть Ваши руки поменяются ролями. Обратите свое внимание на ту из них, которая теперь занимается исследованием. Как она ощупывает суставы, мышцы, кожу, подушечки пальцев другой руки? Прислушайтесь сейчас к ощущениям, исходящим от пассивной руки, что она чувствует, когда ее изучают, гладят. Легко ли Ваши руки приняли свои новые роли или что-то вызывает их сопротивление?

А теперь – займемся лицом. Пусть Ваши руки ощупывают его, как руки слепого лицо незнакомца. Удалось ли Вам узнать что-нибудь новое о своем лице, которое Вы каждый день видите в зеркале? А что чувствует Ваше лицо? Какие оно испытывает ощущения от касания пальцами? Поищите наиболее приятные способы, силу, скорость и направление прикосновений. Как лучше лицу, если дотрагиваться только кончиками пальцев или всей ладонью? Как и раньше, попробуйте переключить свое внимание с лица на пальцы и с пальцев на

лицо... Что Вы чувствуете? Меня попеременно направление своего внимания, увеличьте зону исследования своего тела, включите в нее шею, плечи, туловище, ноги... Есть ли разница в Ваших ощущениях, когда Вы дотрагиваетесь до обнаженных или скрытых под одеждой частей тела? Какое из них интенсивней, какое приятней?

Не открывая глаз, исследуйте руками то, что Вас окружает... стул... ковер... все, что находится рядом. Можете исследовать и все помещение, если хотите. Попробуйте на ощупь те самые предметы, в которые Вы всматривались в начале упражнения... Насколько уверенно Вы чувствуете себя, двигаясь с закрытыми глазами? Двигаетесь еле-еле, маленькими шажками или чувствуете себя достаточно свободно, чтобы просто идти? Отметьте, как при этом Вам помогают ориентироваться в пространстве Ваши руки и слух... Как Вам удобнее идти, быстро или медленно? Продолжайте Ваш путь по собственному выбору, обращая свое внимание на разные вещи... Если рядом с Вами никого нет, чувствуете ли Вы от этого неуверенность?.. Если Вы в комнате не одни, что Вы испытываете, когда встречаетесь с кем-то с закрытыми глазами или хотя бы только предвосхищаете возможность такой встречи? Заканчивая свои перемещения, попробуйте, не открывая глаз, вернуться на прежнее место... Какие ориентиры помогли Вам отыскать его? Вспомните то положение, в каком Вы находились до начала путешествия.

А теперь... откройте глаза... что Вы видите?

Помните, все в Ваших силах, Вы можете выбирать упражнения по собственному вкусу и самостоятельно решать, делать или нет те из них, которые Вам не нравятся.

## ***Упражнение 2. Чувствование актуального***

Многие люди как бы «спят наяву», «теряют нить» происходящего или каким-либо иным образом ускользают из ситуации в настоящем. Конечно, контакт не подразумевает постоянной настороженности. Лучше расслабиться, смутно воспринимая окружающее, и отдаться ощущения удобства тела.

В данной группе упражнений предлагается заниматься целенаправленным осознанием. Старайтесь понимать, что это Вы переживаете свой опыт: действуете, наблюдаете, страдаете, сопротивляетесь.

Внимательно следуйте за любым проявлением своего опыта – внутренним и внешним, абстрактным и конкретным, обращенным в прошлое и будущее, произвольно создаваемым и спонтанно возникающим. По отношению к любому переживанию проговаривайте: «Сейчас я осознаю, что...»

Цель проговаривания фразы состоит в освобождении от привычных способов переживания, в попытке собрать весь опыт (будь то физические, ментальные, сенсорные, эмоциональные, вербальные и другие переживания) в целостное переживание.

**Обострение ощущения тела.** Сосредоточьтесь на своих «телесных» ощущениях в целом. Дайте своему вниманию блуждать по различным частям тела. По возможности «пройдите» вниманием все тело. Какие части Вы чувствуете? До какой степени и с какой ясностью существует для Вас Ваше тело? Отметьте боли и зажимы, которых Вы обычно не замечаете. В каких частях тела Вы чувствуете мышечное напряжение? Обращая на них внимание, не старайтесь преждевременно их расслабить, позвольте напряжению длиться. Постарайтесь определить точное местоположение напряжения.

Чувствуете ли Вы свое тело как целое? Чувствуете ли Вы связь головы с туловищем? Где Ваша грудь? Конечности?

Удобно сидя или лежа, осознавайте различные ощущения тела и его движения (дыхание, динамику мышечных зажимов, сокращения желудка и т.п.); обратите внимание, нет ли во всем этом определенных комбинаций или структур – того, что происходит одновременно и образует единый паттерн напряжений, переживаний. Обратите внимание, когда Вы сдерживаете или останавливаете дыхание. Соответствуют ли этому напряжение лица, рук, пальцев, желудка и т.д.?

**Мобилизация мышц.** Лежа, но, не расслабляясь произвольно, почувствуйте свое тело. Отметьте, где у вас чувствуются боли – головная боль, боль спины, писчий спазм, желудочный спазм и т.д. и т.п. Почувствуйте, где есть мышечные зажимы. Не «входите» в зажим и не старайтесь его изменить каким-либо образом. Сознательно напрягите глаза, шею, мышцы вокруг рта. Дайте своему вниманию систематически (не превращая эту систематичность в фетиш) пройти по ногам, нижней части туловища, рукам, груди, шеи, голове. Если Вы заметите, что лежите сгорбленно – исправьте положение. Не делай-

те резких движений, дайте чувствованию себя мягко развиваться. Заметьте тенденцию Вашего организма к саморегуляции – тенденцию опустить что-то в одном месте, вытянуться в другом и пр.

Не притворяйтесь, будто Вы чувствуете свое тело, в тех случаях, когда Вы лишь визуализируете или «теоретически знаете» что-то. Если Вы склонны к последнему, Вы работаете с представлением о себе, а не с собой. Но это представление о себе навязано Вам вашим рациональным «Я» с его сопротивлениями; оно не обладает способностью к адекватной саморегуляции и спонтанности.

Примените к головной боли или другому, подобному симптому метод эксперимента на сосредоточение. Отдайте ей свое внимание, и дайте спонтанно образовываться фигуре и фону. Если вы можете принять боль как ощущение, вызывающее заинтересованность, это мотивирует формирование гештальта. В рассасывании боли важно уметь ожидать ее развитие. Дайте этому происходить самому по себе, без вмешательства и предварительных идей. Если Вы войдете в контакт, фигура будет становиться все более ясной, и Вы сможете разрешить болезненный конфликт. Но нужно иметь в виду, что в течение длительного времени после начала работы изменения могут быть очень медленными – особенно если Вы ждете с самого начала яркой драмы.

Боль будет перемещаться, расширяться или сужаться, менять интенсивность, трансформироваться по качеству и т.п., старайтесь замечать, в каких местах и в каком направлении вы сжимаете определенные мышцы, определить форму и размеры зажимов. Будьте внимательны к каждому почесыванию, покалыванию, вздрагиванию – ко всем признакам биологического возбуждения.

Такие ощущения возбуждения, вегетативные или мышечные, могут появляться волнами или быть постоянными и возрастать или убывать. По мере развития зуда, например, посмотрите, можете ли вы удержаться от преждевременного почесывания и «стирания» его, сосредоточьтесь на нем и следите за его развитием.

Дайте возбуждению выйти на передний план. Если эта процедура правильно проведена, она, в конце концов, оставляет Вас с чувством здоровья и благополучия. Эта техника применима не только к психосоматическим болям, но также к усталости, неопределенным возбуждениям, приступам тревоги.

### **Упражнение 3. Работа с образами**

*Зрительные представления.* Закройте глаза и представьте:

- Вы медленно пишете Ваше имя на бумаге.
- Однозначное число. Затем – двузначное, затем трехзначное и т. д., пока не достигнете определенного числа, состоящего из такого количества цифр, которое Вы уже не сможете удерживать в воображении.
- Фиолетовый круг, синюю звездочку, золотой треугольник и т. д. Абстрактные образы. Такие абстрактные образы, как буквы алфавита или числа, могут быть более трудными для визуализации, по сравнению со сложными образами, если эти сложные образы имеют для человека некоторую привлекательность или сходство со значимыми для него объектами.

Для тренировки зрительных представлений особенно эффективными являются задания по воспроизведению образов-объектов. Причем вначале нужно воспроизводить простые и эмоционально нейтральные образы, а затем переходить к сложным и эмоционально значимым.

Можно проверить, насколько человек обладает способностью ярко представлять движение предметов. Для этого следует взять груз в 3–15 гр (ключ, винт, кольцо и т.п.). Привязать к одному концу нитку длиной около метра. Свободный ее конец необходимо намотать на последний сгиб указательного пальца правой руки (для правши) так, чтобы расстояние между пальцем и грузом составляло 70–80 см. Вытянув руку перед собой, привести груз в состояние покоя. Закрыв глаза, необходимо представить себе как можно ярче, что груз качается как маятник. Можно проговаривать про себя направление движения груза.

Следует выполнить три варианта:

- а) груз раскачивается справа налево и обратно, сначала слабо, а потом все сильнее;
- б) груз качается назад – вперед;
- в) груз раскачивается по окружности.

Если человек обладает способностью ярко представлять движения, то груз начнет качаться именно так, как двигается образ груза в Вашем сознании.

*Тактильные представления.* Рука человека является не только «орудием труда», но и «органом познания окружающего нас мира». Тактильные ощущения дают нам информацию о разнообразных свойствах предметов: хрупкости, вязкости, упругости и т.д.

1. Примером того, насколько сложны тактильные ощущения, может служить иллюзия Аристотеля. Этой иллюзии 2300 лет. Нужно покатать, закрыв глаза, шарик (лучше металлический, холодный, но можно и резинку, карандаш, хлебный мякиш) перекрещенными указательным и средним пальцами. Будет казаться, что под пальцами два шарика. Если нет шариков, то этими скрещенными пальцами следует дотронуться до кончика носа. Покажется, что их – два.

2. Представьте следующее, концентрируясь на ощущениях прикосновения:

Вы жмете чью-то руку. Почувствуйте это. Вы поглаживаете кошку или собаку. Почувствуйте их шерсть. Вы держите лимон. Почувствуйте его поверхность. Прикасаетесь к коре дерева. Прикасаетесь к только что выпавшему снегу. Осторожно прикасаетесь к поверхности цветка. Прикасаетесь к песку. Прикасаетесь к струе водопада. Прикасаетесь к перышку.

Когда вы делаете эти упражнения впервые, совмещайте вызванные тактильные ощущения со зрительными образами того, к чему вы прикасаетесь. Затем переходите к восприятию только тактильных ощущений.

*Обонятельные представления.* Представьте, что Вы вдыхаете запах, который издают: Ваши любимые духи. Бензин. Цветок. Растение. Горящее полено. Мята. Только что испеченный хлеб.

*Кинестетические представления.* Для получения кинестетических ощущений, через которые мы осознаем свое тело и его движения, представьте, что Вы: идете, потом бежите вдоль берега по пляжу. Управляете автомобилем: переключаете скорости, поворачиваете машину вправо, влево, тормозите и т. д. Плаваете, играете в теннис, баскетбол, занимаетесь другим любимым видом спорта. Рубите дерево топором. И т. д.

*Вкусовые представления.* Представьте вкус банана, кислого молока, ореха, взбитого крема, сладкой булочки, соленого огурца.

Вообразите, что Вы садитесь за стол и едите Ваше любимое блюдо. Обратите внимание на вкус пищи.

Оцените, как Вы чувствовали себя, когда выполняли эти упражнения? Одно важное напоминание: не заставляйте себя излишне напрягаться. Один опытный фехтовальщик говорил: «Держите рапиру, будто птицу: не слишком крепко, иначе птичка погибнет, и не слишком свободно, иначе птичка упорхнет». Такое же правило подходит и для воспроизведения образов. Как только Вы почувствовали напряжение – остановитесь. Вы убиваете птичку. Как только Ваше сознание отклонится в сторону – стоп. Птичка улетела.

*Слуховые представления.* Вызов звуковых образов для некоторых людей в большей степени затруднителен, чем вызов образов других модальностей.

Закройте глаза и услышьте голос, называющий Ваше имя; шум транспорта; шум дождя; волны, набегающие на берег; колокол, очень медленно затихающий в тишине; играющих детей; скрипучую дверь.

## **К теме «Восприятие»**

### ***Упражнение 1. Изменения восприятия***

У. Джемс приводит яркий пример изменения восприятия. Попробуйте воспроизвести эти опыты и так же, как У.Джемс, пережить чудесное ощущение. Кстати, восприятие и ощущение это одно и то же? Почему?

Откройте книгу на любой странице. Постарайтесь долго глядеть на отдельное напечатанное слово, повторяя его про себя. Что Вы при этом замечаете? Не правда ли, слово как будто приняло совершенно не свойственный ему характер? Возможно, Вы скоро станете удивляться тому, как могли всю жизнь употреблять слово в этом значении. Слово будет глядеть на Вас и со страницы книги, как стеклянный глаз, не одухотворенный мыслью. Его составные элементы для Вас – налицо, но смысл улетучился. Взглянув на него с новой точки зрения, Вы обнажили в нем чисто фонетическую сторону, на которую раньше никогда не направляли внимания: слово воспринималось Вами сразу обличенным в свой смысл, а затем Вы мгновенно переходили к следующему. Слово, воспринималось в ассоциативной связи с другими, являясь для Вас не просто комплексом звуков.

Другую известную перемену восприятия Вы можете наблюдать, глядя на ландшафт с закинутой назад головой. Такое положение наблюдателя несколько нарушает привычный порядок восприятия. Постепенно градация расстояний и других пространственных отношений становится неопределенной; цвета становятся более яркими и разнообразными, контрасты света и тени – более резкими.

Переверните висящую в Вашей комнате картину вверх ногами. При этом условии восприятия многое в содержании картины останется Вам непонятным, но зато Вы живее ощутите цвета и контрасты света и тени, малейшая дисгармония почувствуется сильнее, чем, если бы картина висела в привычном положении.

### **Упражнение 2. Определение ведущей репрезентативной системы собеседника**

Потренируйтесь в распознавании ведущей системы представления.

Репрезентативная система представления человека – система, с помощью которой он главным образом получает информацию и отражает мир, – включает визуальный, аудиальный, кинестетический типы.

Подберите себе партнера, которого мало знаете или не знаете совсем. Один из вас будет *А*, другой – *В*. *А* будет задавать вопросы. Упростите себе задачу, группируя вопросы. Начните с эйдетических визуальных вопросов. Какого цвета сиденья в Вашей машине? Какого цвета глаза Вашей матери? Какую форму имеют буквы, из которого составлено название Вашей гостиницы? Эти вопросы касаются того, что люди когда-то действительно видели.

Затем перейдите к вопросам о том, чего ваш партнер никогда не видел и должен сконструировать: Как Вы выглядите с моей точки зрения? Как бы выглядели, если бы были лысым?

Потом можно перейти к аудиальным вопросам. Какую музыку Вы любите? Какая дверь в Вашем доме хлопает громче всего? Попробуйте услышать, как Вы поете песню «В лесу родилась елочка». Это – все вопросы, стимулирующие оценивание аудиального опыта. Невербальные ответы на них будут систематически отличаться от ответов на визуальные вопросы. Теперь задайте несколько кинестетических вопросов. Как Вы чувствовали себя утром? Какова на ощупь шерсть Вашего кота?

Когда Вы говорите: «представляете», то это предполагает «представления», картины, зрительные образы. Спрашивайте о звуках, которые партнер должен создать. Различия, о которых Вы спрашиваете, конечно, будут. Откройте их для себя.

Следует помнить, что слова «думать», «понимать», «осознавать», «верить», «знать» являются неспецифическими. Не используйте эти слова, потому что ответ, который Вы получите, будет случайным.

Вы всегда будете получать спутанные ответы, если спросите, например: «Помните ли Вы свои ощущения, которые испытывали тогда, когда Вам в последний раз случилось плавать?». В этом случае Вы требуете, чтобы человек сделал две вещи: вспомнил и почувствовал. Они могут вспомнить визуально, аудиально или непосредственно кинестетически. Это двухступенчатый процесс. Сначала человек вспоминает, следуя Вашей инструкции, затем он действительно открывает для себя чувства, которые испытывал при плавании.

Если Вы получите ответы, смысла которых понять не можете, спросите человека, что он делал, отвечая на Ваш вопрос. Ваша работа в том, чтобы установить связь между тем, что Вы непосредственно наблюдаете, с вопросами, которые Вы задаете. Связывайте род информации, заложенных в Ваших вопросах, с невербальными ответами, с движениями глаз собеседника. Если чего-то не понимаете, спрашивайте. «Вот что я увидел в Ваших внешних проявлениях. Как это соответствует Вашему внутреннему опыту?» Если собеседник не знает, попросите его угадать, предположить.

Если Вы вообще не получаете никаких реакций в ответ на Ваши вопросы, сделайте вопросы более трудными. «Какого цвета были туфли у Вашей матери, когда Вы видели ее в последний раз?». Сделайте вопрос еще более трудным: «Глаза у Вас и Вашей матери голубые? Ваши глаза темнее или светлее, чем глаза матери?». Это более сложный, требующий операцию сравнения вопрос. Собеседник должен будет сформировать образ цвета своих глаз и цвета глаз матери и сравнить их.

## К теме «Внимание»

### *Упражнение 1. Принципы развития внимания*

1. Приучайте себя внимательно работать в самых разнообразных условиях, в шумной, отвлекающей обстановке. Приручайте себя не обращать внимания на постоянные помехи, раздражители. Постоянные монотонные раздражители способствуют концентрации внимания на работе.

2. Систематически упражняйтесь в одновременном наблюдении нескольких объектов. Рекомендуется делать это так, чтобы общее восприятие каждого объекта долго сохранялось в ясном поле сознания, и в то же время внимание сосредотачивалось на главном, выделяя его из второстепенного.

3. Тренируйтесь в переключении внимания. Эти тренировки рекомендуется вести по трем направлениям:

- быстро переключать внимание с объекта на объект;
- выделять наиболее важные объекты из второстепенных;
- измерять порядок переключения – выработать «маршрут восприятия».

4. Развивайте волевые качества личности – это способствует развитию устойчивости внимания. Надо дисциплинировать себя:

- перед началом работы подготовьте все необходимое;
- начинайте работу сразу, не тратя времени на раскачивание;
- постепенно увеличивайте срок напряженной работы;
- чередуйте легкие и трудные дела, интересные и неинтересные.

5. Чаще играйте в разные игры: шахматы, головоломки, спортивные игры и др. Некоторые игры непосредственно не направлены на развитие внимания, другие прямо тренируют различные свойства внимания.

6. Постоянно тренируйте свою способность к сосредоточению, концентрации внимания путем мускульных усилий. Поза готовности к деятельности, когда человек подобран, не двигается, напряжен, обостряет внимание. Чем более собран и настроен на предстоящую деятельность человек, тем он внимательнее.

7. Внимание следует развивать именно в той деятельности, для которой нам внимание необходимо. Постарайтесь учесть важную психологическую закономерность: чем больше по душе Вам работа, чем более соответствует она Вашим интересам и способностям, тем быстрее будет развиваться Ваше внимание.

8. Следующее несложное упражнение довольно быстро помогает развивать умение концентрировать внимание – вечером, перед тем, как заснуть, попытайтесь припомнить все события минувшего дня – одно за другим. Начинайте с припоминания небольших отрезков времени, но пытайтесь припомнить события во всех подробностях.

### ***Упражнение 2. Наблюдательность***

Когда вы будете принимать у себя дома гостей, попробуйте провести следующий опыт. Примерно после получаса общения, когда беседа уже завязана, попросите ваших друзей повернуться спиной к своим ближайшим соседям, чтобы они не могли их видеть. А затем попросите кого-нибудь ответить на ряд вопросов о своей соседке или соседе.

1. Какого цвета на нем (или на ней) одежда? Попробуйте эту одежду описать.

2. Носит ли сосед или соседка галстук или шейный платок?

3. Использует ли он (она) духи?

4. Какая на нем (на ней) обувь?

5. Имеет ли она при себе дамскую сумочку?

6. Носит ли она украшения? Если да, опишите их.

7. Опишите его (ее) волосы: цвет, тип прически.

8. Какого цвета у него (нее) глаза?

9. Курит ли он (она)?

10. Что держит он (она) в руке?

Вы можете задавать вопросы об обстановке в комнате, в которой Вы принимаете гостей. Для этого можно увести их в другую комнату или сад. Вы увидите, насколько часто люди оказываются малонаблюдательными, но помните, что благодаря тренировке наблюдательным может стать каждый. Если же Вы слишком застенчивы, чтобы затевать весь этот спектакль, испробуйте это хотя бы на себе самом.

### ***Упражнение 3. Распределение внимания***

1. Называйте по порядку буквы алфавита и после каждой из них – число, прибавляя при назывании последующей буквы к каждому числу по 3, т. е. «а – 1», «б – 4», «в – 7», «г – 10», «д – 13», и т. д., пока не дойдете до буквы «ф». Затраченное время в секундах следует сравнить с результатами группового исследования.

2. Напишите числа от 1 до 20 и одновременно громко ведите счет в обратном порядке – от 20 до 1.

3. Одновременно читайте текст по книге вслух, и что-нибудь пишите (например, + – + – + – + – + – и т.д.).

### ***Упражнение 4. Двухминутная концентрация***

Положите перед собой часы, имеющие секундную стрелку. На несколько мгновений расслабьтесь, сконцентрируйте свое внимание, и когда будете готовы, начинайте следить за движением секундной стрелки. В течение двух минут фокусируйте свои мысли на движении секундной стрелки, как будто в мире не существует ничего другого. Если Вы задумались о чем-то другом, или просто отключились – остановитесь, сконцентрируйте Ваше внимание и начинайте снова. Постарайтесь сохранить подобную сосредоточенность в течение двух минут. Двухминутная концентрация внимания – это одно из лучших упражнений для тренировки ума. Ваше мышление через пару недель (по 5–10 минут тренировки в день) станет более гибким и четким.

## **К теме «Память»**

### ***Упражнение 1. Развитие образной памяти***

#### ***Осознание словесного материала***

Читая каждое слово из приведенного списка, представляйте себе внешний вид данного предмета, его вкус, запах, возможные звуки, которые он может издавать и т. п. Например, зубная паста – на вид белая и блестящая, с мятным запахом и сладковато-острым вкусом.

Бумага, шерсть ваниль, сапог, гнездо, телега, палец, кот, волосы, мускатный орех, ликер, колесо, орхидея, слон, шелк.

Смогли ли Вы в результате осознанного образного восприятия запомнить все слова списка?

### ***Обострение вкуса***

Во время еды пробуйте на вкус и тщательно дегустируйте все, что находится перед Вами на столе. Анализируйте специфический вкус каждого блюда и пробуйте угадать, какие компоненты в него входят. Обратите внимание, как приправы и пряности изменяют вкус пищи. Сравняйте между собой продукты одного вида – разные сорта ветчины, шоколада, мяса, разные виды рыбы и т.д.

Делая каждый раз это упражнение, Вы научитесь лучше оценивать то, что едите и сохраните яркие вкусовые образы–воспоминания.

### ***Обострение обоняния***

Старательно нюхайте цветы, ветки деревьев, духи, кулинарные блюда, пахучие вещества – словом все, что вызывает обонятельные ощущения. Проанализируйте специфический запах каждого предмета и опишите его. Сравняйте запахи между собой. Попробуйте выделить среди них наиболее приятные и неприятные. Как Вы думаете, почему Вам нравятся те или иные запахи?

Попробуйте запомнить различные запахи и узнавать их с закрытыми глазами.

### ***Развитие слуха***

1. Музыка. Внимательно прослушайте песню или какой-нибудь музыкальный отрывок. Попробуйте разобрать слова и почувствовать настроение мелодии. Следуя музыкальным темам, старайтесь понять, какие музыкальные инструменты звучат при этом: постарайтесь различить игру каждого инструмента, попутно улавливая музыкальные темы и передавая настроение, определите темп каждой части исполняемого произведения. После проведенного анализа постарайтесь мысленно услышать музыкальные произведения во всем богатстве их звучания.

2. Слова и выражения. Вслушивайтесь в звучание слов. Звуковой состав многих слов напоминает об их значении: шум, свист, шепот, журчание, воркование, лепет, жужжание. Отыскивайте звукоподражательные слова. Многого можно найти в поэзии. Попробуйте подбирать рифмы к словам, которые Вы хотите запомнить.

3. Диалоги. Внимательнее вслушивайтесь в речь людей и будьте чуткими к их манере говорить. Анализируйте высказывания, их язык, стиль, настроение, обстановку общения. Поставлен в процессе общения вопросы в лоб, напрямик или окольным путем; выражаются прямо или говорят намеками? Как выбраны слова? Каков тон их голоса? Что служит главным резонатором при общении: голова, гортань или грудь? Постарайтесь воспроизвести диалоги в слуховых образах памяти сразу после общения, на следующий день, через неделю.

### ***Обострение «чувства цвета»***

Обратите внимание на цвета. Они имеют целую гамму оттенков. Изучайте различные оттенки каждого из основных цветов (например, красные тона, включая пурпурный, алый, вишневый, розовый, малиновый, червонный и др.), степень яркости (сверкающий, матовый) и густоту тона (темный или светлый). Когда Вы идете за покупками, рассматривайте ткани и одежду, сравнивайте их цвета. Находите гармонию в тонах и оттенках, самих цветах. Вы обнаружите, что цвет и настроение сливаются часто воедино. Каждый раз подкрепляйте цветовые образы в памяти. Когда Вы совершаете прогулку, обращайте внимание на естественные цвета природы – цвет неба, облаков, земли, трав, листьев, стволов деревьев, цветов.

## ***Упражнение 2. Аутотренинг памяти***

Необходимо выполнить следующее:

а) Сядьте одни в уютной комнате. Постарайтесь сосредоточиться. Легче всего достигнуть этого, ложась спать. Если по вечерам у Вас не хватает времени, заставьте себя сосредоточиться днем, хотя это значительно труднее.

Отгоняйте от себя все мысли, кроме составляющих суть Вашего внушения. Это тоже нелегко, но Вы можете помочь себе, повторяя свое внушение до тех пор, пока оно не вытеснит остальных помыслов.

Полезно повторять внушения двенадцать раз: шесть раз громко, три раза шепотом и три раза про себя. Говорите при самовнушении медленно, с подъемом духа; не просите, не увещивайте, а приказывайте; продолжайте делать каждое внушение в течение недели.

*В течение первой недели:* У меня сильная память. Моя память не изменяет мне. Моя память ежедневно усиливается.

*В течение второй недели:* Все, что я вижу и слышу, запечатлевается в моей памяти. Я наблюдателен, подмечаю все быстро и метко. Моя наблюдательность велика.

*В течение третьей недели:* Я отлично помню все, что вижу и слышу. Моя память сохраняет все. Я заучиваю легко.

*В течение четвертой недели:* Я могу вспомнить все, что когда-либо слышал или видел. Я могу вспомнить все, прежде заученное. Моя память сильна.

Можете повторять себе эти внушения и по утрам, как только проснетесь. Сделав себе внушения перед сном, старайтесь думать о несущественном, пока не заснете.

б) Еще один хороший метод, рекомендованный Астурелем. Это так называемый *метод обратной развертки*, учитывающий (как теперь можно понимать), во-первых, большую легкость воспроизведения краткосрочной памяти и, во-вторых, взаимное «сцепление» свертываемых и развертываемых мозговых эхо.

Попробуйте незадолго перед сном сесть с закрытыми глазами в удобное кресло. Вспомните затем все, что Вы делали и наблюдали в течение дня, но в обратном порядке. Вы увидите себя, во-первых, опускающимся в кресло для выполняемого упражнения. Само собою представится Вам комната, в которой Вы находитесь. Картина эта сменится предшествующей. Вы очутитесь в столовой, где поужинали, вспомните, что ели, кто сидел с Вами, о чем говорилось за столом. Затем, в обратном чередовании, представится Вам, как Вы вошли в гостиную, поднимались по лестнице, открыли ключом входную дверь, шли по улице, заметили в смежном доме освещенные окна, в доме № 3 слышали игру на рояле, видели у дома № 1 человека, перешедшего на другую сторону улицы и т. д. Еще ранее А. прощался при Вас с Б., разговаривал о политике...

Следя за событиями в обратном чередовании, нельзя терять ни одного звена из непрерывной цепи своих воспоминаний. Старайтесь вызвать в памяти все лица, которые видели в течение дня, все, что слышали, говорили или делали сами. Мысленно дойдите, таким образом, до того момента предыдущего утра, когда Вы проснулись.

Освоившись с подобными упражнениями, Вы будете скоро в состоянии восстановить обратным ходом в памяти дни, недели, целые месяцы минувшей жизни.

Первые упражнения должны длиться не более получаса, до первых признаков утомления. В последующем продолжайте постепенно восстанавливать картины пережитого до тех пор, пока мысленно не пересмотрите всю свою минувшую жизнь. Повторяйте затем время от времени эти упражнения, и Вы будете поражены, до какой степени ярко восстановит ваша память все, что Вы наблюдали и почувствовали. Вы убедитесь при этом, что память Ваша заносила на свои скрижали все события, даже и в то время, когда Вы еще не тренировали свою наблюдательность.

Искусство обратного воспроизведения сначала дается с большими усилиями; но если Вы не отступите перед докучливостью первых упражнений, Вы будете восхищены достигнутыми результатами. Овладев этим искусством, Вы не будете нуждаться в дневнике: ваша память уподобится живому дневнику, благодаря помощи которого Вы сможете воскресить в своем воображении любую картину пережитого. Оно окажет Вам огромную услугу и при умственных занятиях; прочитав, например, интересную книгу, Вы можете мысленно проследить весь ход ее изложения, от конца к началу, и тогда она навсегда врежется в вашу память. То же самое произойдет и с заучиваемым наизусть стихотворением или уроком.

### ***Упражнение 3. Развитие сосредоточения и дисциплины внимания***

Привычка впиваться вниманием в запоминаемое, максимально отключаясь от всего постороннего, может оказаться весьма полезной для развития памяти. Постепенно автоматизирующийся навык: примечать характерные особенности, например, детали внешности человека, имя или фамилию которого Вы хотите запомнить, даст хорошие результаты.

Вам необходимо выбрать мягкое кресло и расположиться в нем поудобнее. Возьмите затем монету или какой-либо несложный предмет и внимательно всматривайтесь в него в течение нескольких минут. Закройте затем глаза и попытайтесь хоть несколько минут не

отрывать своего мысленного взора от повторенного воображением образа предмета, который Вы только что созерцали. Сделать это нелегко, так как мысли стремятся вытеснить созерцаемый образ, но при известном напряжении воли Вы не позволите своему вниманию отвлечься от него. При неустанном стремлении подчинить внимание своей воле, Вы постепенно приучите себя направлять воображение, вместо того чтобы оказываться игрушкой его прихоти. Не отказывайтесь от упражнений, пока не заставите себя в течение трех или четырех минут мысленно созерцать избранный предмет.

Когда Вы усвоите в себе способность не отрываться от любого мысленного созерцания в течение трех-четырех минут, попробуйте применить ее к практической цели.

Выберите, например, книгу, которая Вас интересует. Прочтите медленно одно из предложений, закройте глаза и старайтесь слово в слово восстановить в своей памяти прочитанную фразу, заучите по этому способу целую страницу. Когда Вы начнете без особенного усилия справляться с этой работой, Вы получите возможность приступить к успешным занятиям. Если нет надобности в почти дословном заучивании, прочтите целую главу, сосредоточьтесь на ее предмете в течение трех-четырех минут, закройте глаза на десять минут и всесторонне обдумайте.

### **К теме «Мышление»**

Можно ли развивать свое мышление? Как развивать дискурсивное речевое мышление? Если да, то как же стать умным и думающим?

1. Самый общий принцип известен еще с древности: «хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и перестать говорить, когда нечего больше сказать».

2. Мышление начинается с вопроса. Вопросам «почему?» и «как?» человечество обязано большинством открытий. Учитесь ставить вопросы к каждому событию, явлению, с которым встречаетесь (правильно поставленные вопросы контролируют внимание, выступают детерминирующей тенденцией мыслительной деятельности). Процесс мышления активизируется, когда готовые стандартные решения не позволяют достичь желаемого результата. Поэтому рекомендуется развивать у себя способность видеть

предмет и явление с разных сторон, диалектически, замечать новое в привычном и сходное в разнообразном.

3. Ум определяет единство знаний и действий. Источники знаний могут быть самыми разнообразными; они знакомят с явлениями окружающего мира, разнообразными сторонами деятельности человека. Знания невозможно приобретать и расширять без усилий мысли, без умственного труда и преодоления многообразных психологических барьеров мышления.

4. Тренируйте способность замечать в предметах и явлениях как явные, так и слабые, еле заметные признаки. Чем больше число признаков, сторон объекта воспринимает человек, тем более гибко и совершенно его мышление – многообразное оперирование выявленными признаками. Данное умение можно тренировать в процессе решения логических задач, задач на поиски недостающих элементов в объекте, головоломок, ребусов, парадоксов и т. д.

5. Сравнение близких по значению понятий – важный психологический прием развития мышления. Сравнение – исходная форма мышления («все познается в сравнении»). Выявляя тождество одних и различие других предметов и явлений, сравнение приводит к классификации.

6. Мышление и речь неразрывно связаны. Для осознанного мыслительного процесса характерно, что мысль имеет словесную форму выражения. Поэтому для развития осознанного мышления можно использовать следующий прием: излагайте мысль или идею, используя специальные или общенаучные понятия, в системе которых отражаются в обобщенной форме существенные связи и отношения. Активное применение письменной речи (сочинение, эссе, дневники, автобиографии) также способствуют развитию умения связно, последовательно и логично развивать свои мысли.

7. Стимулируйте процесс мышления посредством различных задач (задач, направленных на развитие интеллектуальных операций: абстракции, анализа, синтеза; задач, решение которых осуществляется путем анализа через синтез и т.д.).

8. Непременное условие развития мышления – участие в дискуссиях и обсуждениях, группах мозгового штурма и других групповых формах работы, способствующих активизации мышления.

## ***Упражнение 1. Стереотипы мышления***

Рассмотрите предлагаемый Вашему вниманию перечень стереотипов мышления. Постарайтесь оценить по пятибалльной шкале частоту встречаемости каждого из видов психологических барьеров в собственном процессе мышления.

Вам предлагается следующая шкала: 5 – встречается очень часто; 4 – встречается часто; 3 – встречается иногда; 2 – встречается редко; 1 – встречается очень редко.

1. **Фильтрация.** Вы избирательно запоминаете негативные моменты Вашего опыта и манипулируете ими, отфильтровывая все положительные аспекты ситуации.

2. **Поляризованное мышление.** Вещи или явления представляются нашему мышлению либо в черном, либо в белом цвете, либо хорошими, либо плохими. Мы категоричны в оценках и в суждениях и не склонны изменять сложившееся мнение.

3. **Сверхобобщение.** Вы стремитесь к обобщенному решению, основанному на единичном случае.

4. **Катастрофичность.** Вы ожидаете несчастья. Вам еще предстоит «построить» дом, а Вы всерьез опасаетесь, как бы балка от него не упала и не убила Вас на месте.

5. **Персонализация.** Представление, будто мысли, слова или дела других людей – это своеобразная реакция на Вас. Люди, считаете Вы, заняты только тем, чтобы доказать Вам, превзойти Вас, оскорбить или причинить какой-нибудь вред.

6. **Контролируемые ошибки.** Если Вы чувствуете лишний контроль, то Вы видите себя беспомощным, жертвой неизбежного. Ошибки внутреннего контроля Вы приписываете страху, случайным действиям.

7. **Порицание.** Вы считаете других людей ответственными за возникающие у Вас проблемы и порицаете их или порицаете всякий раз себя.

8. **Эмоциональное осмысление.** Вы безоговорочно верите в то, что Ваши чувства безошибочны. Автоматически срабатываемая эмоциональная реакция препятствует рациональному анализу ситуации.

9. **Глобальный уровень.** Вы обобщаете одно или два качества глобального негативного суждения, а затем переносите его на

сходные ситуации. Ситуация отдаленно напоминающая прошлую, «включает» регрессивные реакции, что затрудняет когнитивную оценку ситуации.

10. Быть правым. Вы уверены, что Ваше мнение или решение являются корректными (правильными). Вы не допускаете мысли, что они могут быть ограниченными; вероятность ошибочного решения не рассматривается, и Вы уходите к другим ситуациям, демонстрируя правоту.

11. Ошибки вознаграждения. Вы ожидаете, что все Ваши труды и достижения будут немедленно и по достоинству оценены, поэтому почувствуете горечь, когда не получаете вознаграждения. Вас глубоко обижает тот факт, что люди просто не обратили на них внимание.

## ***Упражнение 2. Задачи на развитие мышления***

**Задача 1.** Двое подошли к реке. У пустынного берега стояла лодка, в которой мог поместиться только один человек. Оба они переправились через реку на этой лодке и продолжили свой путь. Как они это сделали?

**Задача 2.** В автомобильную катастрофу попали отец и сын. Отец скончался, не приходя в сознание, на пороге больницы. Сына привезли в реанимацию и стали готовить к операции. Хирург, посмотрел на больного и сказал, что операцию делать не будет, так как это его сын. Возможно ли это?

### **Задача 3. Выявление общих понятий**

Подберите слова, имеющие общие родовые признаки: из слов, записанных в скобках, необходимо выбрать два, которые более всего связаны с выделенными словами.

1. САД (растения, садовник, собака, забор, земля).
2. РЕКА (берег, рыба, рыболов, тина, вода).
3. КУБ (рисунки, война, бумага, любовь, текст).
4. ЛЮБОВЬ (розы, чувство, человек, голод, природа).

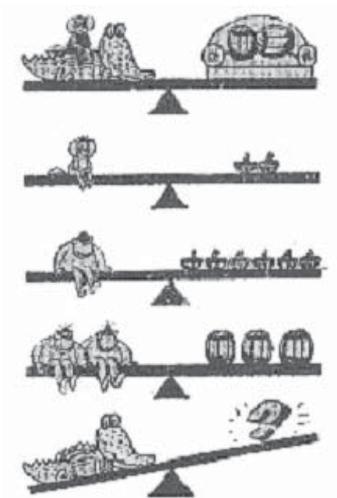
### **Задача 4. Исключение понятий**

Четыре из пяти слов объединены родовым понятием, а пятое не относится к данному понятию. Следует исключить лишнее слово.

1. Неудача, волнение, поражение, провал, крах
2. Грабеж, кража, землетрясение, поджег, спокойствие

3. Лист, почва, кора, чешуя, сук
4. Секунда, час, год, вечер, неделя
5. Темный, светлый, голубой, яркий, тусклый

**Задача 5. Сколько весит крокодил?**



Вот крокодил и павиан,  
Их вес – две бочки и диван.

Павиан без крокодила  
Весит две корзины ила.

Ровно шесть корзинок ила  
Весит черная горилла.

Две гориллы – посмотри –  
Сколько бочек весят?... Три

И все та же обезьяна  
Весит ровно полдивана.

Сколько весит крокодил  
В пересчете на горилл?

**Упражнение 3. Превращение мухи в слона**

Это задание служит для проверки словарного запаса и оценки умения быстро оперировать словами, а именно: выявляется быстрота мыслительной и речевой деятельности.

Условия работы таковы: в каждом слове, состоящем только из четырех букв и написанном последовательно под этим словом, можно изменить лишь одну букву. Напишите слово «МУХА». Подбираем слово, например, это слово «МУРА». И записываем его под словом «МУХА». Теперь надо изменить одну букву в слове «МУРА». И так, пока не получится «СЛОН».

**Упражнение 4. Исследование индивидуальных особенностей мышления**

Мышление определяет наше самочувствие и поведение, и поэтому очень важно иметь как можно более «здоровые» установки. Но как можно определить, являются ли наши мысли «здоровыми» или «вредными»?

Здоровое мышление имеет два опознавательных признака:

- основывается на фактах;
- помогает Вам чувствовать и вести себя так, как Вы этого хотите.

Эти признаки можно обозначить как два правила здорового мышления. Используя их для проверки мышления, Вы можете отличить здоровые мысли от негативных или вредных. Посмотрим на эти два правила более внимательно.

Здоровое мышление опирается на факты. Это не вещи нас беспокоят, а наш взгляд на вещи. Значение, которое мы придаем какому-либо делу, определяет наше самочувствие. Именно нашими личными взглядами на действительность мы ввергаем себя во всякие неприятности. Видели бы Вы вещи такими, какими они в действительности являются, Вы бы не имели проблем.

Посмотрите из окна. Какая погода в этот момент на улице? Идет дождь, светит солнце или облачно? Если идет дождь, думаете ли Вы в этот момент, что сегодня плохая или неприятная погода? Если светит солнце, думаете ли Вы, что сегодня хорошая погода?

Если в связи с погодой Вы произносите такие слова, как «хорошая» и «плохая», то тем самым выражаете Ваше личное мнение. Неважно, светит ли солнце или идет дождь, погода и не хороша, и не плоха, тем более она не удручает, как многие люди думают. Просто погода есть погода.

Если Вы наблюдаете за кошкой, которая вот уже некоторое время играет с мышкой, чтобы затем ее убить, и говорите: «Кошка играет в страшную игру», то это еще не факт. Вы оцениваете поведение кошки как ужасное, выражая тем самым лишь Ваше мнение. А кошка делает только то, что все другие кошки. Она следует своему инстинкту. Поведение ее не является ни хорошим, ни плохим.

Если Вы говорите: «Это очень скучное воскресенье», то выражаете Ваше мнение. Но день как таковой не является ни скучным, ни веселым и т.д. Если Вы утверждаете, что кто-то плохо себя ведет, то это только Ваше мнение. У Вас есть и определенное представление о плохом или хорошем поведении, и Вы согласно этому судите о поведении других. Ваше представление Вы, наверняка, унаследовали от своих родителей, и оно только Ваше. Возможно, многие люди разделяют Ваше мнение, но, по существу, поведение в основе своей не является плохим или хорошим.

Когда Ваше самочувствие хуже, чем хотелось бы, задайте себе вопрос: «Соответствует ли то, что я себе сейчас говорю, фактам? Действительно ли это соответствует реальности или это только мое мнение? Имеются ли доказательства этого факта?». Ответьте себе честно. Если можете сказать «нет», то значит, что Вы преувеличивали, драматизировали ситуацию, делали ее хуже, чем она есть на самом деле.

Люди, которые еще не очень тренированы критически контролировать свои мысли, на вопрос «Соответствует ли действительности утверждение, что я все делаю плохо?» чаще отвечают «да». Тем самым они хотят показать, что убеждены в этом и так это ощущают. Вопрос «Соответствует ли мысль фактам?» означает, соответствует ли собственное убеждение действительности. Речь не идет о том, что Вы себя так чувствуете. В качестве железного правила запомните, что если мысль содержит такие слова, как «всегда», «никогда», «все», то, как правило, она не соответствует фактам.

Негативные мысли мешают Вам вести себя так, как бы Вам хотелось. Они приводят к тому, что Вы, вероятно, говорите «да», хотя хотели сказать «нет», что Вы о чем-то не спрашиваете или не просите, поскольку опасаетесь отказа, насмешек, что Вы не делаете то, что хотели бы, потому что опасаетесь критики, и того, что не сможете себя отстоять.

Если Вы хотите себя лучше чувствовать и чаще делать то, что хочется и что считаете правильным и хорошим, то Вам нужно изменить свое мышление. Задайте себе вопрос: «Помогает ли мне эта мысль чувствовать и вести себя так, как я хотел бы?». Если ответ «нет», то выбросьте эту мысль из головы и замените ее другой, позитивной и более реалистичной.

### ***Как можно справиться со своим негативным мышлением?***

1. Сделайте своей привычкой проверять Ваше мышление. Представьте себе, что Вы адвокат, который ищет доказательства правильности Вашей мысли.

2. Если чувствуете себя плохо, постарайтесь выяснить, о чем Вы сейчас думаете. Спросите себя: «Отвечает моя мысль фактам?», «Помогает мне мысль вести и чувствовать себя так, как я хотел бы?».

3. Если вы можете ответить на оба вопроса «нет», тогда избегайте следовать этой мысли и дальше. Отбросьте ее и замените ее более реалистичной мыслью, которая Вам поможет себя чувствовать так, как хочется.

Негативные мысли могут быть очень навязчивыми. Иногда Вы не сможете избежать того, что они время от времени будут приходить Вам в голову. Но, однако, можно просто им не следовать и не верить. Если же они опять начнут Вами овладевать, то скажите себе совершенно сознательно: «Если; я буду так думать, это мне не поможет. Этим я себе только наврежу». Затем противопоставьте негативным мыслям более реалистичные и помогающие Вам.

Как могут выглядеть такие реалистичные и спасительные мысли, можно увидеть на примере Эльвиры. Проанализируйте ее мысли.

*1. Я ни на что не способна. Я неудачница.*

Как мы уже установили, эти мысли не соответствуют действительности. Они также не помогают Эльвире хорошо себя чувствовать. Что она могла бы сказать вместо этого, что отвечало бы фактам и помогло бы ей хорошо себя чувствовать?

Она могла бы сказать себе: «Я человек, как и другие, делаю ошибки и имею слабости. Но у меня есть и хорошие стороны. Конечно, жаль, если я делаю ошибку или не могу выразить себя так, как хотелось бы, но я от этого еще не становлюсь неудачницей».

*2. Я безобразна и отталкивающа.*

Эта мысль не совпадает с фактами и не помогает Эльвире хорошо себя чувствовать. Что она могла бы сказать себе вместо этого? Например: «Мне не нравится, что мой вес на пару килограммов больше, чем хотелось бы. Но это еще не значит, что я безобразна. Ведь мой муж не находит меня отталкивающей. Со мной все в порядке, хотя, возможно, и не идеально».

*3. Все в моей жизни я делала неправильно.*

Эта мысль также не помогает Эльвире быть довольной собой. Вместо этого она могла бы сказать себе: «Я, как и другие люди, делала в своей жизни ошибки. Некоторые решения были неправильными и имели негативные последствия. С другой стороны, я много делала и правильного. Я, пожалуй, к себе несправедливо отношусь, если вижу только свои ошибки и не принимаю во внимание успехи».

***На что следует обращать внимание при попытке думать по-другому:***

Когда Вы заменяете негативные мысли на помогающие и реалистичные, то испытываете довольно странные ощущения. Кажется, что Вы себя обманываете или внушаете что-то. Конечно, представ-

ляется несколько искусственным говорить, что Вы не неудачник, когда Вы себя таковым ощущаете. Как же можно справиться с этим противоречием?

Например, Вы на Вашем автомобиле прибыли в Англию. Вы знали совершенно точно, что в Англии левостороннее движение. Однако первое время, наверное, испытывали некоторое неудобство от того, что едете не по той стороне дороги. Вы привыкли к тому, что ехать нужно по правой стороне, поэтому Вам казалось неестественным делать все наоборот. Первое время, возможно, у Вас было стремление ехать по правой стороне, хотя разум подсказывал, что это неправильно. Как Вы вели себя в этой ситуации? Вы, конечно, прислушивались к своему разуму, который говорил, что в Англии ездят по левой стороне, и Вы игнорировали свои сомнения. Чем дольше Вы ездили в автомобиле по Англии, тем более уверенными становились. Со временем это стало совершенно нормальным – ехать по левой стороне. Вы просто переучились.

То же происходит, если Вы хотите преодолеть давно усвоенные привычки негативно мыслить. Умом Вы понимаете, что бесполезно твердить себе, что это неправда. Вы знаете, что негативными мыслями только вредите себе. С другой стороны, подсознательно Вы испытываете страх, подавленность или раздражение.

Как и в Англии, Вы придерживаетесь того, о чем хорошо знаете как о соответствующем действительности, и игнорируете свои чувства. Это, в конце концов, является сигналом для негативных мыслей. Старайтесь игнорировать их всегда, как только они появляются, и ведите себя соответственно Вашим новым мыслям. Если делать это достаточно часто, то к своему новому способу мышления Вы прибавите и хорошие чувства. Ваши негативные чувства изменятся в последнюю очередь. Прежде всего, необходимо изменить свой способ мышления. Нормально, если Вам кажется, что Вы морочите себе голову или играете. Это чувство со временем пропадет.

### **К теме «Воображение»**

В занятиях по развитию способности к саморегуляции усилия могут быть направлены на развитие представлений, воображения, образной памяти. Положительные представления и образы способны

оказывать тонизирующее воздействие на здоровье; восстанавливают целостное, яркое восприятие мира. Перед тем, как выполнить упражнение, закройте глаза и проиграйте в воображении до мельчайших деталей его выполнение. Такой способ повышает эффективность выполнения упражнения, развивает индивидуальный способ саморегулирования.

### ***Упражнение 1. Мышечное расслабление***

1. В удобном положении, расслабившись, рассмотрите кисть руки, стараясь прочувствовать каждый ее миллиметр. Смотрите только на кисть (можно моргать). Если внимание пытается «уйти», постарайтесь его вернуть. Во время выполнения упражнения стремитесь к тому, чтобы в голове не было ни одной мысли.

Нужно начинать выполнять упражнение с длительности 5–7 секунд, постепенно доводя ее до 10 минут. Причем, каждый новый подход делать по-разному (под разным углом зрения, в разном положении, в другом настроении, и т.д.). Упражнение освоено, когда вы сможете удерживать взгляд на кисти руки, ни о чем не думая, столько, сколько хотите. Полное отсутствие мыслей и легкость владения вниманием дает удивительное состояние легкости и свободы.

2. Выберите предмет или точку в пространстве. Предмет должен вызывать у Вас приятное или безразличное отношение. Смотрите на него, ни о чем не думая, взгляд концентрируется в центре и охватывает весь предмет. Как только почувствуете, что вот-вот возникает отвлекающая мысль, закройте глаза и старайтесь максимально ярко увидеть предмет. Упражнение освоено, когда достигается состояние, при котором мысли не роятся беспорядочно в голове, а образ предмета становится четким и ярким.

3. В состоянии «пустоты в голове» закройте глаза. Сконцентрируйте свое внимание на области переносицы. Постарайтесь четко увидеть цвет (произвольно возникающий: зеленый, красный, синий, желтый – основные цвета). Усложняя упражнение, развивайте способность не только видеть цветовые образы, но и переживать увиденное. Если это удастся, запомните ощущения, характерные для каждого цвета. Так воздействие цвета, выбор которого определяется функциональным состоянием и личностными особенностями человека, вызывает как психологический, так и физиологический эффект.

4. В течение трех-четырех минут в состоянии «пустоты в голове» смотрите внимательно на предмет (смотрите лучше в центр, стараясь охватить весь предмет). Затем закройте на 3–4 минуты глаза и постарайтесь вызвать соответствующий образ как можно ярче и четче. Желательно, чтобы он был цветной.

Повторите 5–10 раз за один подход, постоянно сличая образ с оригиналом. С каждым разом ищите что-то новое, которое должно переходить в состояние удивления и поднимать Ваше собственное самочувствие на качественно новую ступень.

В течение 3–10 минут (сколько удастся смотреть на предмет до появления первой мысли) смотрите на предмет, выполняя все вышеуказанные рекомендации. Затем отвернитесь от предмета на 180° и смотрите на заранее приготовленный лист белой бумаги, стараясь вызвать соответствующий образ. Когда вы будете легко удерживать различные предметы, переходите к запечатлению картин, пейзажей.

## ***Упражнение 2. Образы ощущений***

### ***Развитие вкусового воображения***

Сконцентрируйте внимание на кончике языка в течение одной-двух минут; начните слюноотделение. Возьмите кусочек сахара и положите его перед собой. Посмотрите на него, закройте глаза, продолжая удерживать «внимание на кончике» языка, старайтесь вызывать ощущение сладкого. Путем тренировки можно развивать синтетическое воображение: ярко представить предмет, ощутить его максимально и услышать издаваемые им звуки. Совершенствуя вкусовые ощущения, постарайтесь ощутить «вкус» звука (приятный – неприятный, мягкий – острый, сладкий – горький).

### ***Развитие слухового воображения***

Представьте, что один вид звука входит в зону другого звука и «перетекает» в него. Например, представьте, что какой-либо музыкальный звук завладел одной из зон Вашего тела (почувствуйте вибрацию), мысленно распространите вибрацию на все тело. Затем представьте, что совершенно иной тональности звук завладел одной из зон тела. Распространите его по всему телу. По этой же схеме звук или неприятное ощущение «убирается» с тела.

### ***Развитие обонятельного воображения***

Сконцентрируйте внимание на кончике носа и постарайтесь представить запах лимона, жаренного картофеля, жасмина, розы. На начальном этапе упражнение выполняется с закрытыми глазами, внимание концентрируется на кончике носа. Если сразу не удастся вызвать запах, возьмите воображаемый объект, поднесите его к носу, ощутите его запах и положите перед собой на некотором расстоянии. Теперь, концентрируя внимание на кончике носа, старайтесь вызвать запах этого предмета. Далее старайтесь вызвать в воображении зрительный образ этого предмета, тактильные, слуховые и вкусовые ощущения, связанные с ним.

### ***Упражнение 3. Зрительная фотография***

Вашему вниманию предлагается серия упражнений на зрительную фотографию окружающего нас мира. Кроме тренировки яркости и четкости воображения, Вы почувствуете ощущение легкости и свежести в голове, которое достигается за счет постепенного погашения «мозговых шумов», излишне перегружающих наш мозг.

*«Остановись, мгновение».* В течение дня у Вас возникает множество возможностей поупражняться. Внезапно остановитесь, бросив взгляд на картину перед глазами, и закройте их. Постарайтесь восстановить в воображении только что увиденное. Постарайтесь почувствовать всем телом. Постарайтесь «поймать» это, почти неуловимое, но совершенно определенное состояние всего тела. Тренируйтесь таким образом и постепенно научитесь запоминать состояния, а затем, при желании, их воспроизводить. Тренируйтесь так 10–15 раз в день по 10–15 секунд. Вначале это будет напоминать фотографирование в тумане, но через некоторое время оно начнет «проявляться», и постепенно у вас будет возникать все более резкий и четкий «снимок». Постепенно доведите время проявления и удерживания до 5 минут.

*«Мгновенное фото».* Когда Вы прогуливаетесь, находитесь в транспорте или в очереди, поупражнитесь следующим образом. Бросьте короткий взгляд на прохожего, какой-либо предмет и т.д. Закройте глаза и постарайтесь ярко и четко увидеть его в течение 2–7 секунд (в зависимости от ситуации). При этом Вы можете про-

должать двигаться, останавливаться не обязательно. Постепенно Вы научитесь вызывать яркое и четкое «мгновенное фото» и удерживать его в воображении столько сколько захотите.

«Живая фотография». Сядьте где-либо на лавочке или в другом спокойном месте. Выберите похожего, бросьте на него взгляд, закройте глаза. У Вас получилось «мгновенное фото», но постарайтесь не останавливать ситуацию в воображении, а увидеть с закрытыми глазами, как и куда продолжает двигаться человек. Сначала это может не получиться, но, потренировавшись, Вы сможете оживить «картину».

#### **Упражнение 4. Визуализация понятий**

Серия следующих упражнений развивает способность к визуализации понятий, побуждает к установлению и развитию цепи ассоциаций.

«Цветы». Попробуйте запомнить все приведенные ниже названия цветов. Представьте себе каждый из них и найдите ассоциации, которые бы связывали их попарно. Затем придумайте историю, объединявшую все перечисленные цветы в едином контексте.

Фиалка	Ирис	Маргаритка
Орхидея	Крокус	Незабудка
Георгин	Жасмин	Анютины глазки

#### *Оценка интенсивности образа*

Закройте глаза и представьте любой цветок, например, розу. Оцените интенсивность возникшего у Вас образа по следующей шкале:

Не вижу	0
Еле заметные черты	1
Четкий черно-белый образ, но не устойчивый	2
Устойчивый черно-белый образ	3
Устойчивый цветной образ	4
Устойчивый цветной образ видите с открытыми глазами	5
Динамичный цветной образ	6

Если Вы имеете 4 – 6 уровень по данной шкале, можете смело переходить к следующему заданию.

### *Мысленные образы, отвечающие понятиям*

Попробуйте вызвать активные зрительные представления приведенных слов и фраз. Зрительные образы, прямо отвечающие понятиям, отражают способность к «визуализации мысли», а творческая интуиция проявляется в воссоздании зрительных образов, непосредственно не воспринимаемых органами чувств.

Спящий младенец. Белочка, грызущая орех. Наводнение. Время, текущее медленно. Дефект в текстуре ткани. Недостаток аргументации. Бог. Тайна. Кинг-Конг. Ненависть. Милосердие. Юмор. Любовь.

### *Мысленные образы и эмоции*

Постарайтесь вдуматься и вчувствоваться в содержание приведенных ниже образов и каким-либо образом (в мимике, жестах, телодвижениях) выразить возникающие ассоциативные образы-представления. Как эмоционально окрашенные образы запечатлеваются по сравнению с нейтральными?

Лев, нападающий на антилопу. Крик ужаса, разбивающий хрустальную тишину ночи. Боль, искажающая черты лица. Старик, плачущий на скамейке. Пятно от раздавленной ягоды, расплывающееся по вашей любимой блузке или рубашке. Муха, плавающая в вашем супе. Красные и желтые листья, плавно падающие на траву. Бриллиант, сверкающий на солнце. Птичка, купающаяся в луже. Радостное предчувствие материнства. Солнце, светящее над вашим домом.

## **К теме «Эмоции»**

### ***Упражнение 1. «Именно сегодня...»***

Если следовать этой программе стимулирования жизнерадостности, упражняясь ежедневно, можно устранить большую часть наших тревог и увеличить то, что французы называют радостью жизни.

1. Именно сегодня я буду счастлив. Это означает, что я буду руководствоваться словами Авраама Линкольна, который сказал, что «большинство людей счастливы примерно настолько, насколько они полны решимости быть счастливыми». Счастье заключено внутри нас, оно не является результатом внешних обстоятельств.

2. Именно сегодня я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает, а не попытаюсь приспособить её к моим желаниям. Я приму мою семью, мою работу, и обстоятельства моей жизни такими, какими они есть, и постараюсь приноровиться к ним.

3. Именно сегодня я позабочусь о своём организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, правильно питаться, постараюсь не наносить вреда своему здоровью, и не пренебрегать им, чтобы мой организм стал идеальной машиной для выполнения моих требований.

4. Именно сегодня я постараюсь уделить внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду ленивым в умственном отношении, я прочитаю то, что требует усилия, размышления и сосредоточенности.

5. Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я рассчитываю осуществить три дела: я сделаю кому-нибудь что-то полезное, так, чтобы он не знал об этом; я сделаю, по крайней мере, два дела, которые мне не хочется делать, – просто для упражнения, как советует Уильям Джемс.

6. Именно сегодня я ко всем буду доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше; по возможности надену то, что мне больше всего идёт, буду разговаривать спокойным голосом, любезно вести себя, буду щедрым на похвалы, постараюсь никого не критиковать, ни к кому не придираюсь и не пытаюсь кем-то руководить или кого-то исправлять.

7. Именно сегодня я постараюсь жить только нынешним днем, не буду стремиться решить проблему всей своей жизни сразу. В течение двенадцати часов я смогу сделать такие вещи, которые привели бы меня в ужас, если бы мне пришлось заниматься ими всю жизнь.

8. Именно сегодня я намечу программу своих дел. Я запишу, что я собираюсь делать каждый день и час. Возможно, я не смогу точно следовать этой программе, но я составлю её. Это избавит меня от двух зол – спешки и нерешительности.

9. Именно сегодня я не буду бояться, в особенности не буду бояться быть счастливым, наслаждаться красотой, любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

10. Именно сегодня я полчаса проведу в покое и в одиночестве и постараюсь расслабиться.

Если вы хотите выработать у себя умонастроение, которое принесет вам покой и счастье, выполняйте правило первое: *Думайте и ведите себя жизнерадостно, и вы почувствуете себя жизнерадостным.*

## **Упражнение 2. Овладение собственным гневом**

Прежде чем начать думать о чём-нибудь другом, вы должны суметь справиться с гневом. Рассмотрим некоторые приёмы.

**Техника остановки.** Когда вы начинаете чувствовать гнев, скажите себе «Стоп!». Затем несколько раз глубоко вдохните и замените ваши «горячие» мысли на спокойное размышление. Вы можете сделать это несколько раз, пока гнев не начнёт уменьшаться, и вы сможете думать о чём-нибудь другом. Старинный способ «считать до 10» является одной из форм «стоп техники». Когда вы ведёте счёт, вы разрушаете гнев.

**Вовлечение в физическую активность.** Бегайте, совершайте прогулки, занимайтесь стиркой, или чем-нибудь ещё. Физическая активность позволит вам разрушить гнев и даст возможность подумать.

**Произнесение в свой адрес успокаивающих фраз.** Создавайте и припоминайте фразы, которые помогают вам успокоиться, используйте глубокое дыхание и говорите эти фразы себе. Например: «Расслабься, не принимай близко к сердцу, будь спокоен». Запишите выражения в свою тетрадь, это поможет успокоиться.

**Отслеживание гнева.** Гнев ранжирруется от простого раздражения до ярости. Давая случаям гнева, счёт в очках от 1 до 100, Вы узнаете, случаи какого типа для Вас наиболее нестерпимыми. Вы начнёте рассматривать примеры случаев, которые более всего провоцируют Вас. Более высокие оценки показывают ситуацию, которая требует максимальных усилий для того, чтобы думать о чём-нибудь другом. Если Вы проведёте оценку случая максимального гнева несколько раз в течение недели, Вы не раз обнаружите, что Ваша оценка идёт вниз, в то время как Вы подробно останавливаетесь на этом случае. Если количество очков снижается, изучите Ваши мысли. Какие новые перспективы Вы открыли перед собой. Если количество очков не изменяется, или, наоборот, растёт, исследуйте, почему Вы продолжаете сердиться. В тетради оцените случаи, которые Вы уже внесли в список. Проставляйте им очки ежедневно в течение недели.

Отмечайте любые изменения в расстановке очков. Записывайте любые новые мысли.

**Визуализация.** Наглядное представление может быть использовано, чтобы помочь в альтернативном реагировании на будущие ситуации, в которых, по Вашему мнению, Вы склонны гневаться. Прочитайте следующие пункты и затем выполните упражнение.

1. Начните с ситуации, которой Вы дали низкую оценку переживания гнева. (После того, как Вы научились работать с пунктами, у которых низкое значение, Вы можете заняться более напряжёнными ситуациями).

2. Закройте глаза и глубоко подышите, пока не почувствуете расслабление.

3. Представьте ситуацию, провоцирующую Ваш гнев. Постарайтесь представить зрительно и услышать Вашего оппонента и себя.

4. Как только Вы начнёте чувствовать гнев, вставьте одну из Ваших успокаивающих фраз, которые Вы составили. Если это трудно, то скажите себе «Стоп». Глубоко дышите и используйте «Стоп-технику» до тех пор, пока гнев не утихнет, и Вы не сможете принять Вашу успокаивающую фразу.

5. Повторите сценку несколько раз, пока вы не почувствуете себя спокойным.

Практикуйтесь три раза в день по 10 минут на каждый сеанс.

Визуализацию можно использовать и в «пылу сражения». Когда Вы ловите себя на том, что разгневались в какой-то ситуации, подышите, в сжатом виде представьте себе приятный образ – такой, как озеро или горы – и скажите себе успокаивающие фразы.

**Воспоминания о прошлых успехах.** Люди обычно имеют период, когда их искушают почувствовать гнев, но у них получается не делать этого. Поищите в Вашем прошлом такой опыт. Запишите ситуацию в Вашу тетрадь. Как Вы удержались от того, чтобы начать гневаться? О чём Вы думали?

**Использование юмора.** Когда Вы способны увидеть юмор в расстраивающих Вас событиях, Ваш гнев растворяется. Когда возникает «потенциально гневная» ситуация, Вы можете заимствовать мысль у военных: «Всё в порядке – идем ко дну!»).

## ПРИЛОЖЕНИЯ

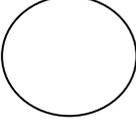
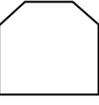
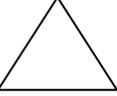
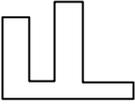
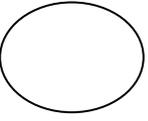
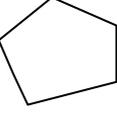
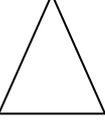
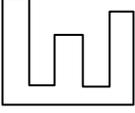
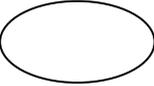
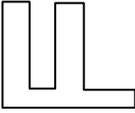
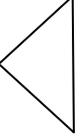
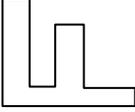
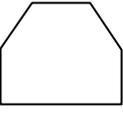
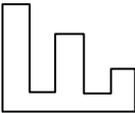
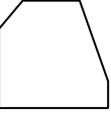
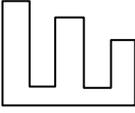
### Приложение 1.1

#### 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

## Приложение 2.1

### Набор фигур, применяемых в работе «Явление интермодального переноса образов восприятия»

	I	II	III	IV
1				
2				
3				
4				
5				
6				

## Приложение 2.2

### 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

## Приложение 3.1

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

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

## Приложение 4.1

### 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	

**Приложение 5.1**

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

**Слова для запоминания в опыте 1:**

Санкция	Эстетика	Отречение	Одиночество
Фантазия	Интуиция	Мышление	Узнавание
Надстройка	Уверенность	Пространство	Способность
Обобщение	Терпение	Созидание	Индукция
Вероятность	Понятие	Законность	Сочинение

**Слова для запоминания в опыте 2:**

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

**Приложение 6.1**

**Ряды элементов для запоминания, используемые в работе «Исследование процессов ретро- и проактивного торможения следов памяти»**

1	53	27	84	36	47	91	72	69	15	34
2	Рыба	Совок	Нога	Власть	Песок	Окно	Кофта	Завод	Пирог	Чулки
3	61	43	18	39	56	25	74	82	97	38

## Приложение 6.2

### Примеры кривых заучивания (к работе «Исследование процессов ретро- и проактивного торможения следов памяти»)

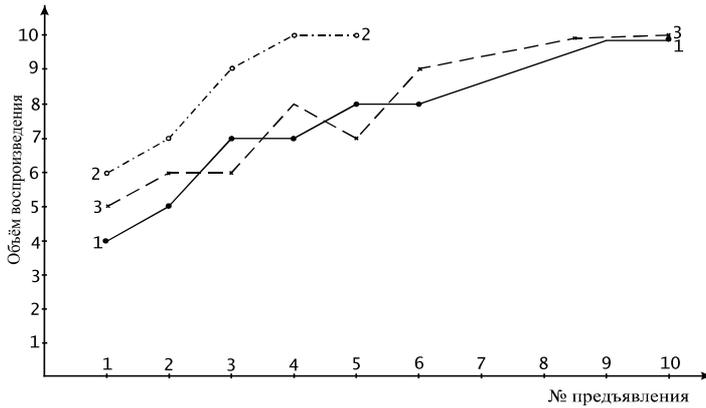


Рисунок А – Кривые заучивания, где номер кривой соответствует номеру заучиваемого ряда

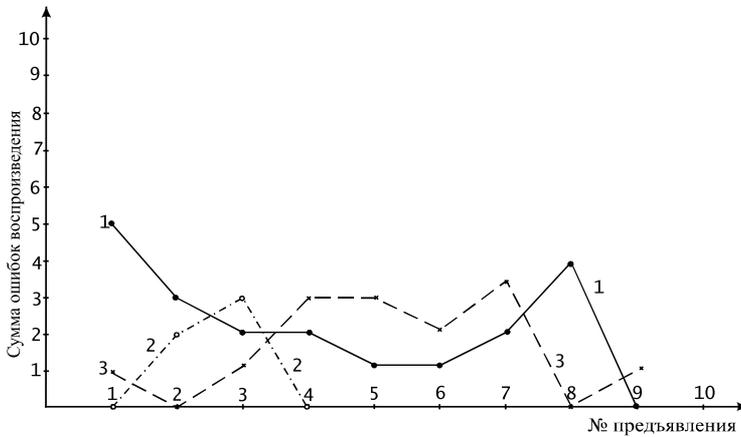


Рисунок Б – Кривые заучивания по суммарным ошибкам воспроизведения. Цифры при кривых соответствует номеру заучиваемого ряда

## Приложение 7.1

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

*Упражнение*

#### АМКЗ

ГХБПКШЗПНОВРБХПАЕТЖДЖСГОВХСЮГИКВРГМА  
ИТКОБЕМФОИЮШЛЗЖВПЕПЧНВСЖУЛХЮРХБЯЗШИ  
ОСВЧЕХТЕСПМННТООХХШНАЕЧЮПЖВЛЮФОВПАКМ  
КЧЗШАЖКЯДХИСВПБЮРЖВПУЮШАТХСГМКРАТЮД  
ДРГПЛВРГАМКЕТНЧЗОУБХФПЛЖШЯИСЮДЮХВТУА  
ПЯИХНЛУТШИВБКОГЗМХЯРДАЧЕЮЖСФНПДСРКГЧ

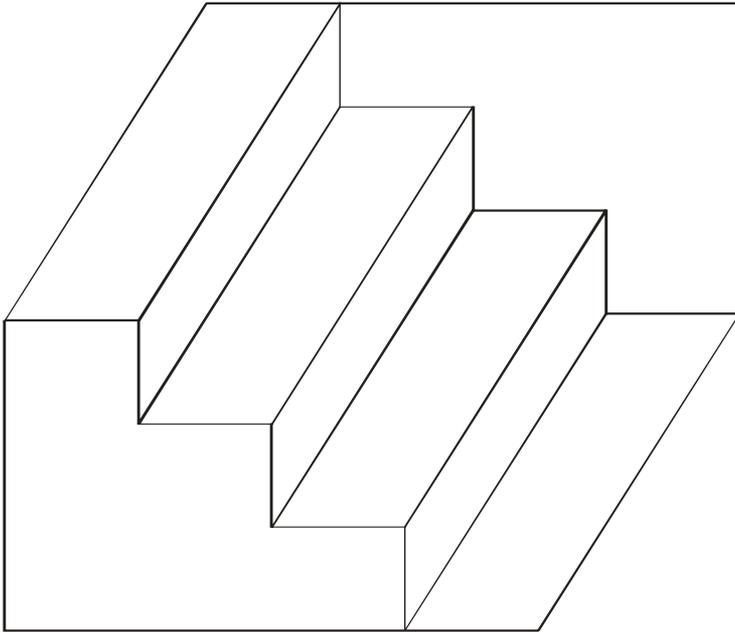
*Работа*

#### АМКЗ

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

## Приложение 8.1

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



## Приложение 9.1

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

Испытуемый: \_\_\_\_\_

Экспериментатор: \_\_\_\_\_

#### ТЕСТ

БСОЛНЦЕВТРГШОЦРАЙОНЗГУЦНОВОСТЬХЭЫГЧАФАК-  
ТУЕКЭКЗАМЕНТРОЧ  
ЯГШГЦПРОКУРОРГЦРСЕАБЕСТЕОРИЯЕНТСДЖЗБЪАМ-  
ХОККЕЙТРОНЦЫУРШРО  
ФЩУЙГЗХТЕЛЕВИЗОРБОЛДЖШЗХЮЭЛГШЬБПАМЯТЬ-  
ШОГХЕЮЖИПРОШЛПТСЛ  
ХЭНЗДВОСПРИЯТИЕЙЦУКЕНДШИЗХЪВАФЫАПРОЛД-  
БЛЮБОВЬАБФЫРПЛОСЛДКН  
ЕСЛАСПЕКТАКЛЯЧСИМТЬБАЮЖЮЕРАДОСТЬВУФЦ-  
ПЭЖДЛОРПНАРОДШМВТЬ  
ЛЖЪХЭГНЕЕКУЫФЙШРЕПОРТАЖЗЖДОРЛАФЫВЮ-  
ЭБЪДЬКОНКУРСЗЖШНАПТ  
ЙФЯЧЫЦУВСКАПРЛИЧНОСТЬЭЖЭЪЕЮДШШГЛОДЖЭПР-  
ПЛАВАНИЕДТЛЖКВАЫ  
ЭЗБЪТРЛШШЖНПРКЫВКОМЕДИЯШЛДКЦУЙФОТЧАЯНИ-  
ЕЙФРЯЧАТЛДЖЭТЬБЮН  
ХТЬФТАСЕНЛАБОРАТОРИЯГШДШНРУЙГРГШЩТЛРОС-  
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

## 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?

## Приложение 12.1

### Экспериментальный материал методики «Словесный лабиринт»

<b>1-й лабиринт</b>	<b>2-й лабиринт</b>	<b>3-й лабиринт</b>	<b>4-й лабиринт</b>	<b>5-й лабиринт</b>
БТОТИЧ	БСОКБИ	ТОВМРТ	ЙИЩЮЯЛ	ВИТМУЧ
САВИЧЮ	ТИЕЛИК	НАРСНА	ЫМУЯТВ	АБАИКЛ
ИКЫДАЛ	СНИИРС	ЕАИНОП	ЕНИЛКА	МАТРОЮ
АВЫЗАК	ОЕНТАД	МИРЕПС	ИНЕВАР	ТЕБЛУК
ВЫСИПО	НЖИВДО	НЕТОЗК	ТИКСУП	АКЦУКА
СЪТАРД	БАКЩДП	ЫМАЗКЭ	НИАРКУ	ИСЬЛИФ
<b>6-й лабиринт</b>	<b>7-й лабиринт</b>	<b>8-й лабиринт</b>	<b>9-й лабиринт</b>	<b>10-й лабиринт</b>
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 .....

## Приложение 14.1

### Материал к методике «Исследование рефлексивности мышления»

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

## 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»

Всегда ли вы, начинающая чтение, имеете какую-либо цель?	а) всегда четкую б) как правило, четкую в) иногда четкую г) всегда приблизительную д) цели не имею
Удастся ли вам сосредоточиться на тексте?	а) не удастся б) удастся всегда, когда материал интересный в) иногда удастся г) в основном удастся д) всегда удастся
Как вы понимаете структуру читаемого материала?	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
Как вы усваиваете смысл прочитанного?	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
Возвращаетесь ли вы взглядом к уже прочитанному тексту?	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
Меняете ли вы скорость чтения на протяжении одной статьи?	а) всегда читаю медленно б) меняю иногда скорость чтения в) скорость определяю перед началом чтения г) как правило, меняю скорость д) всегда меняю скорость

Водите ли вы по строке пальцем, карандашом или следите за строчками текста движением головы?	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) голова и руки всегда без движения</li> <li>б) иногда двигаю головой</li> <li>в) при чтении важных мест вожу иногда пальцем или карандашом по тексту</li> <li>г) часто вожу пальцем или карандашом по тексту</li> <li>д) всегда двигаю головой, вожу по тексту пальцем или карандашом</li> </ul>
Как двигаются ваши глаза при чтении?	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) вертикально посередине страницы</li> <li>б) в основном по середины страницы с небольшими отклонениями</li> <li>в) зигзагообразно от строки к строке</li> <li>г) зигзагообразно от строки к строке с остановками на каждой строке</li> <li>д) зигзагообразно от строки к строке с остановками на каждом слове</li> </ul>
Проговариваете ли вы вслух или про себя то, что читаете?	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) всегда проговариваю про себя и иногда вслух про-изношу трудные слова</li> <li>б) в основном проговариваю</li> <li>в) иногда проговариваю текст про себя</li> <li>г) затрудняюсь ответить</li> <li>д) читаю молча и думаю, что не проговариваю</li> </ul>
Возникают ли у вас образные представления того, что читаете?	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) никогда не возникают</li> <li>б) возникают очень редко</li> <li>в) иногда возникают</li> <li>г) как правило, возникают</li> <li>д) всегда возникают</li> </ul>

## Приложение 17.1

### 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

---

лицевая сторона бланка

## Приложение 17.2

### 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

\_\_\_\_\_

оборотная сторона бланка

## Приложение 18.1

### 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 волнуется.
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. Винаватый	30. Раскаивающийся

## Приложение 20.1

### 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	A	B	C	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

## Приложение 21.1

### 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 удастся побыть некоторое время наедине с собой	1	2	3	4	5

## Приложение 22.1

### Тест-опросник, разработанный Е. Ф. Бажиным (к работе «Исследование субъективного контроля»)

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.

2. Большинство разводов происходит из-за того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.

3. Болезнь – дело случая, если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.

4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.

5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.

6. Бесполезно прилагать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.

7. Внешние обстоятельства (родители, благосостояние) влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.

8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.

9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.

10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), а не от моих собственных усилий.

11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.

12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.

13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.

14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.

15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.

16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.

17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.

18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе во многом зависели от моих усилий и степени подготовленности.

20. В семейных конфликтах я часто чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.

23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.

24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.

25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.

27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.

28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.

29. То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще больше были виноваты другие люди, чем я.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблема решится сама собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы того ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются не признанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно решить даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности должны винить в этом только самих себя.
43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
44. Большинство неудач в моей жизни произошли от неумения, не знания или лени и мало зависели от везения или не везения.

## Приложение 23.1

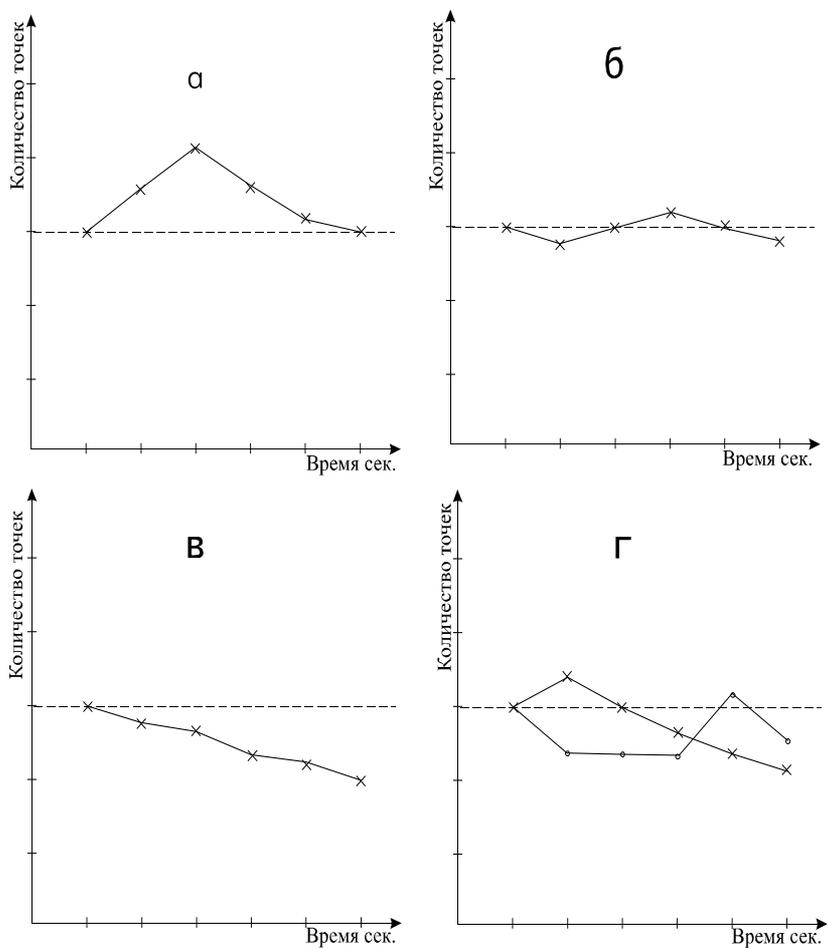
### Тест-опросник В.А. Лосенкова (к методике «Исследование импульсивности»)

I. Если вы беретесь за какое-то дело, то всегда доводите его до конца?	Определенно, да. Пожалуй, да. Пожалуй, нет. Нет, не всегда.
II. Вы всегда спокойно реагируете на резкие или не удачные замечания в свой адрес?	Определенно, да. Пожалуй, да. Пожалуй, нет. Определенно нет.
III. Вы всегда выполняете свои обещания?	Определенно, да. Пожалуй, да. Пожалуй, нет. Определенно нет.
IV. Вы часто говорите и действуете под влиянием минутного настроения?	Очень часто. Довольно часто. Довольно редко. Почти никогда.
V. В критических напряженных ситуациях вы хорошо владеете собой?	Да, всегда владею. Пожалуй, всегда. Пожалуй, нет. Нет, не владею.
VI. У вас часто без видимых или достаточно веских причин меняется настроение?	Такое случается очень часто. Бывает время от времени. Такое случается редко. Такого вовсе не бывает.
VII. Вам часто приходится делать что-то наспех, когда поджимают сроки?	Определенно, да. Пожалуй, да. Пожалуй, нет. Определенно нет.
VIII. Вы могли бы назвать себя целеустремленным человеком?	Да, определенно мог бы. Пожалуй, мог бы. Скорее всего, не мог бы. Нет, определенно не мог бы.
IX. В словах и поступках вы придерживаетесь пословицы: «Семь раз отмерь, один раз отрежь»?	Да, всегда. Часто. Редко. Нет, почти никогда.
X. Вы подчеркнуто равнодушны к тем, кто несправедливо ворчит и задирает вас, например в автобусе или трамвае?	Так я реагирую почти всегда. Так я реагирую довольно часто. Я редко так реагирую. Я никогда так не реагирую.

XI. Вы сомневаетесь в своих силах и способностях?	Да, часто. Иногда. Редко. Почти никогда.
XII. Вы легко увлекаетесь новым делом, но можете скоро к нему охладеть?	Определенно, да. Пожалуй, да. Пожалуй, нет. 4. Определенно нет.
XIII. Вы умеете сдерживаться, когда кто-либо из начальства незаслуженно вас упрекает?	Определенно, да. Пожалуй, да. Пожалуй, нет. Определенно нет.
XIV. Вам кажется, что вы еще не нашли себя?	Согласен, именно так оно и есть. Скорее всего, это так. С этим я вряд ли соглашусь. Я с этим определенно не согласен.
XV. Может ли под влиянием каких-либо новых обстоятельств ваше мнение о самом себе не раз измениться?	Наверняка так. Довольно вероятно. Маловероятно. Почти невероятно.
XVI. Обычно вас трудно вывести из себя?	Определенно, да. Пожалуй, да. Пожалуй, нет. Определенно нет.
XVII. У вас возникает желание, которое по разным обстоятельствам не осуществимо?	Такие желания возникают у меня часто. Такие желания возникают у меня время от времени. У меня редко возникает такого рода желания. Заведомо не осуществимых желаний у меня не возникает.
XVIII. Обсуждая с кем-либо важные жизненные проблемы, вы замечаете, что ваши собственные взгляды еще не совсем вполне определились?	Да, часто замечая. Иногда замечая. Замечая довольно редко. Нет, никогда не замечая.
XIX. Случается ли, что какое-то дело вам так надоедает, что не докончив его, вы беретесь за новое?	Да, так часто случается. Иногда так бывает. Так бывает довольно редко. Так почти никогда не случается.
XX. Вы несколько неуравновешенный человек?	Определенно, да. Пожалуй, да. Пожалуй, нет. Определенно нет.

## Приложение 24.1

### Графики работоспособности (к работе «Исследование силы нервной системы»)



Графики: а – выпуклого типа; б – равного типа; в – нисходящего типа; г – промежуточного и вогнутого типов. Горизонтальная линия – линия, отмечающая уровень начального темпа работы в первые 5 сек.

## Приложение 25.1

### 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 вовсю повеселиться в компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают напряжены до предела?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержаны, когда находитесь среди людей?
30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Верно ли, что Вы предпочтете узнать о чем-то в книге, нежели спросить об этом у других людей?
33. Бывают ли у Вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли Вам работа, требующая напряженного внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
37. Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Верно ли, что Вы раздражительны?
39. Нравится ли Вам работа, требующая быстроты действия?
40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?
43. Вам часто снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы 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 видиться со своими друзьями?

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

## **Приложение 26.1**

### **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, не долго думая, обратиться с просьбой к другому человеку?
100. Часто ли Вас беспокоит чувство неуверенности 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?

## Приложение 27.1

### 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 по словице «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 данному вопросу.

20. В некоторых случаях я не останавлиюсь перед тем, чтобы солгать, если мне нужно произвести хорошее впечатление.

21. По-настоящему умный человек избегает скороспелых решений – он умеет дожидаться 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 человеком.

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».

### *Приложение 28.1*

#### **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 сдерживать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего 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 во что бы то ни стало сделать 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.

## *Приложение 29.1*

### **Тест Т. Лири (к работе «Исследование характерологических тенденций»)**

1. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
2. Уверен в себе.
3. Пользуется уважением у других.
4. Не терпит, чтобы им командовали.
5. Откровенный.
6. Жалобщик.
7. Часто прибегает к помощи других.
8. Ищущий одобрения.
9. Доверчив и стремится радовать других.
10. Любит ответственность.
11. Производит впечатление значительности.
12. Обладает чувством достоинства.
13. Ободряющий.
14. Благодарный.
15. Злой, жестокий.
16. Хвастливый.
17. Своекорыстный.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Деспотичный.
20. Умеет настоять на своем.
21. Великодушен, терпим к недостаткам.
22. Начальственно-повелительный
23. Стремится покровительствовать.
24. Способен вызвать восхищение.
25. Предоставляет другим принимать решения.
26. Прощает все.
27. Кроткий.
28. Может проявить безразличие.
29. Бескорыстный.
30. Любит давать советы.
31. Зависимый, несамостоятельный.

32. Самоуверен и напорист.
33. Ожидает восхищения от каждого.
34. Часто печален.
35. На него трудно произвести впечатление.
36. Общительный и уживчивый.
37. Открытый и прямолинейный.
38. Озлобленный.
39. Любит подчиняться.
40. Распоряжается другими.
41. Способен быть критичным к себе.
42. Щедрый.
43. Всегда любезен в обращении.
44. Уступчивый.
45. Застенчивый.
46. Любит заботиться о других.
47. Думает только о себе.
48. Покладистый.
49. Отзывчивый к призывам о помощи.
50. Умеет распоряжаться, приказывать.
51. Часто разочаровывается.
52. Неумолимый, но беспристрастный.
53. Часто гневлив.
54. Критичен к другим.
55. Всегда дружелюбен.
56. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам).
57. Способен проявлять недоверие.
58. Очень почитает авторитеты.
59. Ревнивый.
60. Любит «поплакаться».
61. Робкий.
62. Обидчивый, щепетильный.
63. Часто недружелюбен.
64. Властный.
65. Безынициативный.
66. Способен быть суровым.
67. Деликатный.

68. Всем симпатизирует.
69. Деловитый, практичный.
70. Переполнен чрезмерным сочувствием.
71. Внимательный и ласковый.
72. Хитрый и расчетливый.
73. Дорожит мнением окружающих.
74. Надменный и самодовольный.
75. Чрезмерно доверчив.
76. Готов довериться любому.
77. Легко смущается.
78. Независимый.
79. Эгоистичный.
80. Нежный, мягкосердечный.
81. Легко поддается влиянию других.
82. Уважительный.
83. Производит впечатление на окружающих.
84. Добросердечный.
85. Охотно принимает советы.
86. Обладает талантом руководителя.
87. Легко попадает впросак.
88. Долго помнит обиды.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Проникнут духом противоречия.
91. Портит людей чрезмерной добротой.
92. Слишком снисходителен к окружающим.
93. Тщеславный.
94. Стремится снискать расположение каждого.
95. Восхищающийся, склонный к подражанию.
96. Охотно подчиняется.
97. Со всеми соглашается.
98. Заботится о других в ущерб себе.
99. Раздражительный.
100. Стыдливый.
101. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.
102. Дружелюбный, доброжелательный.
103. Добрый, вселяющий уверенность.
104. Холодный, черствый.

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

## Приложение 29.2

**Бланк теста Т. Лири (к работе «Исследование характерологических тенденций»)**

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

## Приложение 30.1

### **Тест-опросник КОС (к работе «Исследование коммуникативных и организаторских склонностей»)**

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

19. Раздражают ли Вас окружающие люди, и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди мало знакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. Принимали ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?

39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

## Приложение 30.2

### Бланк тест-опросника КОС (к работе «Исследование коммуникативных и организаторских склонностей»)

1	5	9	13	17	21	25	29	33	37
2	6	10	14	18	22	26	30	34	38
3	7	11	15	19	23	27	31	35	39
4	8	12	16	20	24	28	32	36	40

## Приложение 31.1

### Краткий ориентировочный тест (к работе «Исследование умственных способностей»)

1. Одиннадцатый месяц года – это: 1 – октябрь, 2 – май, 3 – ноябрь, 4 – февраль.

2. «Суровый» является противоположным по значению слову: 1 – резкий, 2 – строгий, 3 – мягкий, 4 – жёсткий, 5 – неподатливый.

3. Какое из приведённых ниже слов отлично от других: 1 – определённый, 2 – сомнительный, 3 – уверенный, 4 – доверие, 5 – верный.

4. Ответьте *Да* или *Нет*. Сокращение «н.э.» означает «нашей эры» (новой эры)?

5. Какое из следующих слов отлично от других: 1 – петь, 2 – звонить, 3 – болтать, 4 – слушать, 5 – говорить?

6. Слово «безукоризненный» является противоположным по своему значению слову: 1 – незапятнанный, 2 – непристойный, 3 – неподкупный, 4 – невинный, 5 – классический.

7. Какое из приведённых ниже слов относится к слову «жевать» как *обоняние* и *нос*: 1 – сладкий, 2 – язык, 3 – запах, 4 – зубы, 5 – чистый.

8. Сколько из приведённых ниже пар слов являются полностью идентичными?

Sharp M.C.	Sharp M.C.
Filder E.H.	Filder E.N.
Connor M.G.	Conner M.G.
Woesner O.W.	Woerner O.W.
Soberquist P.E.	Soderquist P.E.

9. «Ясный» является противоположным по смыслу слову: 1 – очевидный, 2 – явный, 3 – недвусмысленный, 4 – отчётливый, 5 – тусклый.

10. Предприниматель купил несколько подержанных автомобилей за 3500 долларов, а продал за 5500 долларов, заработав при этом 50 долларов за автомобиль. Сколько автомобилей он продал?

11. Слова «стук» и «сток» имеют: 1 – сходное значение, 2 – противоположное значение, 3 – ни сходное, ни противоположное.

12. Три лимона стоят 45 копеек. Сколько стоит 1,5 дюжины.

13. Сколько из этих 6 пар чисел являются полностью одинаковыми?

5296	5296
66986	69686
834426	834426
7354256	7354256
61197172	61197172
83238224	83238234

14. «Близкий» является противоположным слову: 1 – дружеский, 2 – приятельский, 3 – чужой, 4 – родной, 5 – иной.

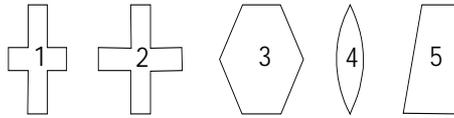
15. Какое число является наименьшим:

6   0,7   9   36   0,31   5

16. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось правильное предложение. В качестве правильного ответа запишите две последние буквы последнего слова.

есть   соль   любовь   жизнь

17. Какой из приведённых ниже рисунков наиболее отличен от других?



18. Два рыбака поймали 36 рыб. Первый поймал в 8 раз больше, чем второй. Сколько поймал второй рыбак?

19. «Восходить» и «возродить» имеют: 1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное, ни противоположное.

20. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось утверждение. Если оно правильно – ответ будет «П», если неправильно – «Н». Мхом обороты камень набирает заросший.

21. Две из приведённых ниже фраз имеют одинаковый смысл, найдите их:

1. Держать нос по ветру.
2. Пустой мешок не стоит.
3. Трое докторов не лучше одного.
4. Не всё то золото, что блестит.
5. У семи нянек дитя без глаза.

22. Какое число должно стоять вместо знака «?»:
 

73	66	59	52	45	38	?
----	----	----	----	----	----	---

23. Длительность дня и ночи в сентябре почти такая же, как и в: 1 – июне, 2 – марте, 3 – мае, 4 – ноябре.

24. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда заключительное будет: 1 – верно, 2 – неверно, 3 – неопределенно. Все передовые люди – члены партии. Все передовые люди занимают крупные посты. Некоторые члены партии занимают крупные посты.

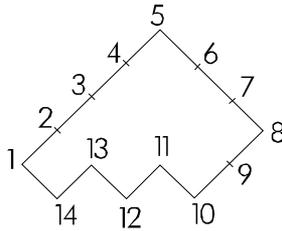
25. Поезд проходит 75 см за  $\frac{1}{4}$  с. Если он будет ехать с той же скоростью, то какое расстояние он пройдёт за 5 с?

26. Если предположить, что два первых утверждения верны, то последнее: 1 – верно, 2 – неверно, 3 – неопределенно. Боре столько же лет, сколько Маше. Маша моложе Жени. Боря младше Жени.

27. Пять полукилограммовых пачек мясного фарша стоят 2 рубля. Сколько килограмм фарша можно купить за 80 копеек?

28. «Расстлать» и «растянуть». Эти слова: 1 – схожи по смыслу, 2 – противоположны, 3 – ни сходны, ни противоположны.

29. Разделите эту геометрическую фигуру прямой линией на 2 части так, чтобы, сложив их вместе, можно было получить квадрат:



30. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда последнее будет: 1 – верно, 2 – неверно, 3 – неопределенно.

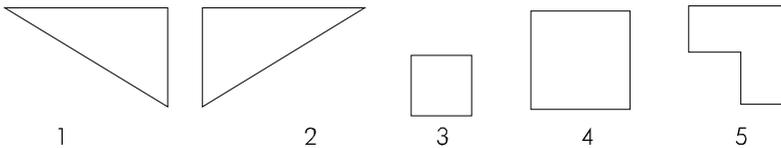
Саша поздоровался с Машей.

Маша поздоровалась с Дашей

Саша не поздоровался с Дашей.

31. Автомобиль «Жигули» стоимостью 2400 рублей, был оценён во время сезонной распродажи на  $33\frac{1}{3}\%$ . Сколько стоил автомобиль во время распродажи?

32. Три из пяти фигур нужно соединить таким образом, чтобы получилась равнобедренная трапеция:



33. На платье требуется  $2\frac{1}{3}$  м. ткани. Сколько платьев можно сшить из 42 м?

34. Значения следующих слов двух предложений: 1 – сходны, 2 – противоположны, 3 – ни сходны, ни противоположны. Трое докторов не лучше одного. Чем больше докторов, тем больше болезней.

35. «Увеличивать» и «расширять». Эти слова: 1 – сходны, 2 – противоположны, 3 – ни сходны, ни противоположны.

36. Смысл двух английских пословиц: 1 – схож, 2 – противоположен, 3 – ни схож, ни противоположен. Швартоваться лучше двумя якорями. Не клади все яйца в одну корзину.

37. Бакалейщик купил ящик с апельсинами за 3,6 долларов. В ящике их было 12 дюжин. Он знает, что 2 дюжины испортятся ещё до того, как он продаст все апельсины. Какую цену за дюжину апельсинов должен установить бакалейщик, чтобы получить прибыль в  $\frac{1}{3}$  закупочной цены?

38. «Претензия» и «претенциозный» Эти слова по своему значению: 1 – сходны, 2 – противоположны, 3 – ни сходны, ни противоположны.

39. Если бы полкило картошки стоило 0,0125 рублей, то сколько килограмм можно было бы купить за 50 копеек?

40. Один из членов ряда не подходит к другим. Каким числом Вы бы его заменили:

1/4    1/8    1/8    1/4    1/8    1/8    1/4    1/8    1/6

41. «Отражаемый» и «воображаемый». Эти слова являются: 1 – сходными, 2 – противоположными, 3 – ни сходными, ни противоположными.

42. Сколько соток составляет участок длиной 70 м. и шириной 20 м?

43. Следующие две фразы по значению: 1 – сходны, 2 – противоположны, 3 – ни сходны, ни противоположны. Хорошие вещи дешёвы, плохие дороги. Хорошее качество обеспечивается простотой, плохое – сложностью.

44. Солдат, стреляя в цель, поразил её в 12,5% случаев. Сколько раз солдат должен выстрелить, чтобы поразить её сто раз?

45. Один из членов ряда не подходит к другим. Какое число Вы бы поставили на его место:

1/4    1/6    1/8    1/9    1/12    1/14

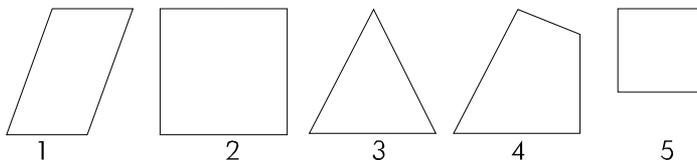
46. Три партнёра по акционерному обществу «Интенсивник» решили поделить прибыль поровну. Т вложил в дело 4500 рублей, К – 3500 рублей, П – 2000 рублей. Если прибыль составит 2400 рублей, то насколько меньше прибыль получит Т по сравнению с тем, как если бы прибыль была разделена пропорционально вкладам?

47. Какие две из приведённых ниже пословиц имеют сходный смысл:

1. Куй железо, пока горячо.
2. Один в поле не воин.
3. Лес рубят, щепки летят.
4. Не всё то золото, что блестит.
5. Не по виду суди, а по делам гляди?

48. Значение следующих фраз: 1 – сходно, 2 – противоположно, ни сходно, ни противоположно. Лес рубят, щепки летят. Большое дело не бывает без потерь.

49. Какая из этих фигур наиболее отлична от других?



50. В печатающейся статье 24000 слов. Редактор решил использовать шрифт двух размеров. При использовании шрифта большего размера на странице уместается 900 слов, меньшего – 1200. Статья должна занять 21 полную страницу в журнале. Сколько страниц должно быть напечатано меньшим шрифтом?

### Приложение 32.1

#### Бланк проективного теста к работе № 48

Испытуемый \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Родной язык \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Время, затраченное на заполнения теста \_\_\_\_\_ мин.

1. В такой ситуации ...
2. Легче всего ...
3. Несмотря на то, что ...
4. Чем дальше ...
5. По сравнению с ...
6. Каждый ...
7. Жаль, что ...
8. В результате ...
9. Если ...
10. Несколько лет тому назад ...
11. Самое важное то, что ...
12. Только ...
13. На самом деле ...
14. Настоящая проблема в том, что ...
15. Неправда, что ...
16. Придет такой день, когда ...

17. Самое большое ...
18. Никогда ...
19. В то, что...
20. Вряд ли возможно, что ...
21. Главное в том, что ...
22. Иногда ...
23. Лет так через двенадцать ...
24. В прошлом ...
25. Дело в том, что ...
26. В настоящее время ...
27. Самое лучшее ...
28. Принимая во внимание ...
29. Если бы не ...
30. Всегда ...
31. Возможность ...
32. В случае ...
33. Обычно ...
34. Если бы даже ...
35. До сих пор ...
36. Условие для ...
37. Более всего ...
38. Насчет ...
39. С недавнего времени ...
40. Только с тех пор ...

## Приложение 33.1

### **Тест-опросник Т. Элерса (к работе «Диагностика личности на мотивацию к успеху»)**

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время?
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.

4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что добился бы в нем успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах отдыха.
11. Усердие – это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем не думаю.
24. Я менее честолюбива, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другие.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.

32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.  
 33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.  
 34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.  
 35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.  
 36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.  
 37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.  
 38. Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.  
 39. Я завидую людям, которые не загружены работой.  
 40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.  
 41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

## Приложение 34.1

### Тест-опросник Т. Элерса (к работе «Диагностика мотивации к избеганию неудач»)

1	2	3
1. Смелый	Бдительный	Предприимчивый
2. Кроткий	Робкий	Упрямый
3. Осторожный	Решительный	Пессимистичный
4. Непостоянный	Бесцеремонный	Внимательный
5. Неумный	Трусливый	Недумающий
6. Ловкий	Бойкий	Предусмотрительный
7. Хладнокровный	Колеблющийся	Удалой
8. Стремительный	Легкомысленный	Боязливый
9. Незадумывающийся	Жеманный	Непредусмотрительный
10. Оптимистичный	Добросовестный	Чуткий
11. Меланхолический	Сомневающийся	Неустойчивый
12. Трусливый	Небрежный	Взволнованный
13. Опрометчивый	Тихий	Боязливый
14. Внимательный	Неблагоразумный	Смелый
15. Рассудительный	Быстрый	Мужественный
16. Предприимчивый	Осторожный	Предусмотрительный
17. Взволнованный	Рассеянный	Робкий
18. Малодушный	Неосторожный	Бесцеремонный

1	2	3
19.Пугливый	Нерешительный	Нервный
20.Исполнительный	Преданный	Авантюрный
21.Предусмотрительный	Бойкий	Отчаянный
22.Укрощенный	Безразличный	Небрежный
23.Осторожный	Беззаботный	Терпеливый
24.Разумный	Заботливый	Храбрый
25.Предвидящий	Неустршимый	Добросовестный
26.Поспешный	Пугливый	Беззаботный
27.Рассеянный	Опрометчивый	Пессимистичный
28.Осмотрительный	Рассудительный	Предприимчивый
29.Тихий	Неорганизованный	Боязливый
30.Оптимистичный	Бдительный	Беззаботный

## Приложение 34.2

### Бланк для ответов к тесту-опроснику «Диагностика мотивации к избеганию неудач» Т. Элерса

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1															
2															
3															

## Приложение 35.1

### Тест-опросник Д. Марлоу и Д. Крауна (к работе «Диагностика самооценки мотивации одобрения»)

1. Я внимательно читаю каждую книгу, прежде чем вернуть ее в библиотеку.
2. Я не испытываю колебаний, когда кому-нибудь нужно помочь в беде.

3. Я всегда внимательно слежу затем, как я одет.
4. Дома я веду себя за столом так же, как в столовой.
5. Я никогда ни к кому не испытывал антипатии.
6. Был случай, когда я бросил что-то делать, потому что не был уверен в своих силах.
7. Иногда я люблю позлословить об отсутствующих.
8. Я всегда внимательно слушаю собеседника, кто бы он ни был.
9. Был случай, когда я придумал вескую причину, чтобы оправдаться.
10. Случалось, я пользовался оплошностью человека.
11. Я всегда охотно признаю свои ошибки.
12. Иногда вместо того, чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же.
13. Были случаи, когда я настаивал на том, чтобы делали по моему.
14. У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу.
15. У меня никогда не возникает досады, когда высказывают мнение, противоположное моему.
16. Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что взять с собой.
17. Были случаи, когда я завидовал удаче других.
18. Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с вопросами.
19. Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили по заслугам.
20. Я никогда с улыбкой не говорил неприятных вещей.

## Приложение 36.1

### Методика «Ориентировочная анкета» В. Смекала, М. Кучера (к работе «Исследование направленности личности»)

1. Больше всего удовлетворение в жизни дает:
  - А. Оценка работы.
  - В. Сознание того, что работа выполнена хорошо.

- С. Сознание, что находишься среди друзей.
2. Если бы я играл в футбол, то хотел бы быть:
- А. Тренером, который разрабатывает тактику игры.
  - В. Известным игроком.
  - С. Выбранным капитаном команды.
3. Лучшими преподавателями являются те, которые:
- А. Имеют индивидуальный подход.
  - В. Увлечены своим предметом и вызывают интерес к нему.
  - С. Создают атмосферу, в которой никто не боится высказывать свою точку зрения.
4. Учащиеся оценивают как самых плохих таких преподавателей, которые:
- А. Не скрывают, что некоторые люди им не симпатичны.
  - В. Вызывают у всех дух соревнования.
  - С. Производят впечатление, что предмет, который они преподают, их не интересует.
5. Я рад, когда мои друзья:
- А. Помогают другим, когда для этого представляется случай.
  - В. Всегда верны и надежны.
  - С. Интеллигентны и у них широкие интересы.
6. Лучшими друзьями считаю тех:
- А. С которыми хорошо складываются взаимные отношения.
  - В. Которые могут больше, чем я.
  - С. На которых можно надеяться.
7. Я хотел бы быть известным как те:
- А. Кто добился жизненного успеха.
  - В. Может сильно любить.
  - С. Отличается дружелюбием и доброжелательством.
8. Если бы я мог выбирать, я хотел бы быть:
- А. Научным работником.
  - В. Начальником отдела.
  - С. Опытным специалистом.
9. Когда я был ребенком, я любил:
- А. Игры с друзьями.
  - В. Успехи в делах.
  - С. Когда меня хвалили.
10. Больше всего мне нравится, когда я:

- A. Встречаю препятствия при выполнении задачи.
  - B. Когда ухудшаются товарищеские отношения.
  - C. Когда меня критикует мой начальник.
11. Основная роль вузов должна была бы заключаться в:
- A. Подготовке учеников к работе по специальности.
  - B. Развитии индивидуальных способностей и самостоятельности.
  - C. Воспитании качеств, благодаря которым они могли бы уживаться с людьми.
12. Мне нравятся коллективы, в которых:
- A. Недемократическая система.
  - B. Человек теряет индивидуальность в общей массе.
  - C. Невозможно проявление собственной инициативы.
13. Если бы у меня было больше свободного времени, я бы использовал его:
- A. Для общения с друзьями.
  - B. Для любимых дел и самообразования.
  - C. Для беспечного отдыха.
14. Мне кажется, что я способен на максимальное, когда:
- A. Работаю с симпатичными людьми.
  - B. У меня работа, которая меня удовлетворяет.
  - C. Мои усилия достаточно вознаграждены.
15. Я люблю когда:
- A. Другие ценят меня.
  - B. Чувствую удовлетворение от выполненной работы.
  - C. Приятно провожу время с друзьями.
16. Если бы обо мне писали в газетах, мне хотелось бы, чтобы:
- A. Отметили дело, которое я выполнил.
  - B. Похвалили меня за мою работу.
  - C. Сообщили о том, что меня выбрали в комитет или бюро.
17. Лучше всего я учился бы, когда преподаватель:
- A. Имел ко мне индивидуальный подход.
  - B. Стимулировал меня на более интенсивный труд.
  - C. Вызывал дискуссию по разбираемым вопросам.
18. Нет ничего хуже, чем:
- A. Оскорбление личного достоинства.
  - B. Неуспех при выполнении важной задачи.
  - C. Потеря друзей.

19. Больше всего я ценю:
- А. Личный успех.
  - В. Общую работу.
  - С. Практические результаты.
20. Очень мало людей:
- А. Действительно радуются выполненной работе.
  - В. С удовольствием работаю в коллективе.
  - С. Практические результаты.
21. Я не переношу:
- А. Ссоры и споры.
  - В. Отметание всего нового.
  - С. Людей, ставящих себя выше других.
22. Я хотел бы:
- А. Чтобы окружающие считали меня своим другом.
  - В. Помогать другим в общем деле.
  - С. Вызывать восхищение других.
23. Я люблю начальство, когда оно:
- А. Требовательно.
  - В. Пользуется авторитетом.
  - С. Доступно.
24. На работе я хотел бы:
- А. Чтобы решения принимались коллективно.
  - В. Самостоятельно работать над решением проблемы.
  - С. Чтобы начальник признал мои достоинства.
25. Я хотел бы прочитать книгу:
- А. Об искусстве хорошо уживаться с людьми.
  - В. О жизни известного человека.
  - С. Типа – сделай сам.
26. Если бы у меня были музыкальные способности: Я хотел бы  
быть:
- А. Дирижером.
  - В. Солистом.
  - С. Композитором.
27. Свободное время с наибольшим удовольствием провожу:
- А. Смотря детективные фильмы.
  - В. В развлечениях с друзьями.
  - С. Занимаясь своим увлечением.

28. При условии получения одинакового выигрыша я бы с удовольствием:

- А. Выдумал интересный конкурс.
- В. Выиграл в конкурсе.
- С. Организовал конкурс и руководил им.

29. Для меня важнее всего знать:

- А. Что я хочу сделать.
- В. Как достичь цели.
- С. Как привлечь других к достижению моей цели.

30. Человек должен вести себя так, чтобы:

- А. Другие люди были довольны им.
- В. Выполнить свою задачу.
- С. За его работу не нужно было его укорять.

## Приложение 36.2

### Бланк методики «Ориентировочная анкета» (В. Смекал, М. Кучера)

	Больше всего	Меньше всего		Больше всего	Меньше всего
1			16		
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28		
14			29		
15			30		

## Приложение 37

### 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.
4. Коробка с армейским рационом.

5. 20 м<sup>2</sup> непрозрачного пластика: используется для сбора дождевой воды и обеспечивает защиту от стихии.
6. Две коробки шоколада.
7. Рыболовная снасть – на всякий случай, вероятность улова съедобной рыбы не 100 %.
8. 15 метров нейлонового каната – используется для связывания снаряжения.
9. Плавательная подушка в роли спасательного круга.
10. Репеллент, отпугивающий акул.
11. Бутылка рома для использования в качестве антисептика.
12. Маленький транзисторный радиоприемник для прослушивания передач и музыки.
13. Карты Тихого океана – без соответствующих навигаторских приборов в них не разобраться.
14. Противомоскитная сетка – в Тихом океане нет москитов.
15. 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.

**Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции:**

Общая шкала: 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-.

Шкала «Настойчивость»: 1-, 2+ 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24-, 24+, 25-, 27+.

Шкала «Самообладание»: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 26-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-.

**Ключ к методике Т.Лири («Исследование характерологических тенденций»)**

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

**Дешифратор к работе «Исследование коммуникативных и организаторских склонностей»**

Склонности	Ответы	
	Положительные	Отрицательные
Коммуникативные	Номера вопросов 1-й строки	Номера вопросов 3-й строки
Организаторские	Номера вопросов 2-й строки	Номера вопросов 4-й строки

**Таблица-ключ к методике «Исследование умственных способностей»**

№ задания	Ключ	№ задания	Ключ	№ задания	Ключ	№ задания	Ключ
1	3	14	3	27	1	40	1/8
2	3	15	0,31	28	1	41	3
3	2	16	НИ	29	2 – 13	42	14
4	Да	17	4	30	3	43	1
5	4	18	4	31	1600	44	800
6	2	19	3	32	1;4;2	45	1/10
7	4	20	Н	33	18	46	280
8	1	21	3;5	34	3	47	4;5
9	5	22	31	35	1	48	1
10	7	23	2	36	1	49	3
11	3	24	1	37	4,8	50	17
12	2,7 (270)	25	15 (1500)	38	1		
13	4	26	1	39	20		

**Ключ к методике Т. Элерса «Диагностика личности на мотивацию к успеху»:**

Вы получили по 1 баллу за ответы «да» на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Вы также получили по 1 баллу за ответы «нет» на вопросы 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не учитываются.

**Ключ к методике Т. Элерса «Диагностика личности на мотивацию к избеганию неудач»:**

Испытуемый получает по 1 баллу за следующие выборы: 1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

**Ключ для обработки результатов тест-опросника Д. Марлоу и Д. Крауна (к работе «Диагностика самооценки мотивации одобрения (шкала лживости)»)**

Вы получили по 1 баллу за ответы «да» на следующие вопросы: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20.

Вы также получили по 1 баллу за ответы «нет» на вопросы 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

**Ключ для обработки результатов по методике «Ориентировочная анкета» В. Смекал, М. Кучера (к работе «Исследование направленности личности»)**

Направленность		
Личная (НС)	Взаимодействия (ВД)	Деловая (НЗ)
1А 16В	1С 16С	1В 16А
2В 17А	2С 17С	2А 17В
3А 18А	3С 18С	3В 18В
4А 19А	4В 19В	4С 19С
5В 20С	5А 20В	5С 20А
6С 21С	6А 21А	6В 21В
7А 22С	7С 22А	7В 22В
8С 23В	8В 23С	8А 23А
9С 24С	9А 24А	9В 24В
10С 25В	10В 25А	10А 25С
11В 26В	11С 26А	11А 26С
12В 27А	12А 27В	12С 27С
13С 28В	13А 28С	13В 28А
14С 29А	14А 29С	14В 29В
15А 30С	15С 30А	15В 30В

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Бажин Е.Ф. и др.* Метод исследования субъективного контроля // Е.А. Галькина, А.М. Эткинд. Психологический журнал. 1984. Т. 5. № 3.
2. *Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М.* Словарь-справочник по психологической диагностике. СПб.: Питер, 2000.
3. *Елисеев О.П.* Практикум по психологии личности. СПб.: Питер, 2004.
4. *Ильин Е.П.* Методические указания к практикуму по психофизиологии. Л.: Изд-во ЛГУ, 1981.
5. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации: описание и руководство к использованию / отв. ред. А.Ф. Кудряшов. Петрозаводск: Петром, 1992.
6. Методики диагностики в учебно-воспитательном процессе / сост. В.В. Гришин, П.В. Лушин. М.: ИКА, 1990.
7. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. СПб.: Питер, 2000.
8. Практикум по общей психологии: учеб. пособ. для студентов педагогических институтов / под ред. А.И. Абраменко, А.А. Алексеева, В.В. Богословского. М., Просвещение, 1990.
9. Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы / под ред. А.А. Бодалева, И.М. Карлинской, С.Р. Пантелеева, В.В. Столина. М.: Изд-во МГУ, 1988.
10. Психологические исследования: Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов / Сост. Т.И. Пашукова, А.И. Дождера, Т.В. Дьяконов. М.: Воронеж, 1996.
11. Психологические и психофизиологические особенности студентов / под ред. Н.М. Пейсахова. Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1996.
12. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / общ. ред. Л.А. Петровской. М.: Прогресс, 1990.
13. *Сосновский Б.А.* Лабораторный практикум по общей психологии. М.: Просвещение, 1979.
14. *Турусова О.В.* Психология в вопросах, задачах и упражнениях: в 3 т. Самара: Изд-во Самарского ун-та, 1994.

Иванова Валентина Петровна  
Владимир Владимирович Ерёменко

ПРАКТИКУМ ПО ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

Учебное пособие  
Часть II

2-е издание, исправленное и дополненное

Редактор *Е.М. Кузичева*  
Компьютерная верстка *А. Малдыбаева*

Подписано в печать 18.03.2014  
Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная.  
Объем 18,0 п.л. Тираж 100 экз. Заказ 47

Издательство КРСУ  
720000, г. Бишкек, ул. Киевская, 44

Отпечатано в типографии КРСУ  
720048, г. Бишкек, ул. Горького, 2