

Министерство образования и науки Российской Федерации
Удмуртский государственный университет
Институт педагогики, психологии и социальных технологий

ПРАКТИКУМ
ПО ОБЩЕЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ
(УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ)

Ижевск
2011

Авторы-составители: Баранова З.Я., Кожевникова О.В.

Рецензент: кандидат психологических наук, заведующая кафедрой педагогики и педагогической психологии УдГУ Т.Ф.ВострокнUTOва

«Практикум по общей и экспериментальной психологии» предназначен для студентов, осваивающих федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 050400 «Психолого-педагогическое образование» квалификация (степень) «бакалавр» по профилю «Социальная педагогика» и «Педагогика и психология дошкольного образования».

В пособии представлены темы занятий в соответствии с государственным стандартом. Приводится краткая информация по изучаемой теме, вопросы для обсуждения, предлагаются названия докладов и рефератов. Психологический практикум включает задания, опросники, тесты, задачи, способствующие не только изучению студентами теоретических положений, но и освоению ими методов психологического исследования. Для самопроверки усвоенных знаний в конце практикума приводятся тестовые задания по изученным темам.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Тема 1. Предмет и задачи психологии	6
Тема 2. Методы психологии	9
Тема 3. Активность личности	11
Тема 4. Личность	15
Тема 5. Темперамент	21
Тема 6. Характер	29
Тема 7. Способности	34
Тема 8. Воля	43
Тема 9. Эмоции и чувства	49
Тема 10. Сенсорно-перцептивные процессы	56
Тема 11. Внимание	60
Тема 12. Память	64
Тема 13. Представления и воображение	68
Тема 14. Мышление	72
Тема 15. Речь	76
Тема 16. Психология общения	79
Тема 17. Личность в группе	82
Тестовый контроль знаний	90

Предисловие

Уважаемые студенты!

Вашему вниманию предлагается учебное пособие, которое поможет вам усвоить материал по курсу «Общая и экспериментальная психология» с удовольствием, не боясь его сложности и внушительного объема. Учебники по данному курсу нередко написаны сухим, строгим научным языком, что отражает стремление их авторов дать обобщенное и систематизированное знание, ввести читателей в мир психологии как научной дисциплины со своими понятиями, объяснительными принципами, теориями. «Практикум» составлен так, чтобы облегчить студентам освоение теоретического материала, связав его с житейским опытом, профессиональными задачами и конкретными фактами современных научных исследований. Выполняя задания и упражнения, проявляйте любознательность, готовность узнавать, анализировать, развивать свое мышление. Психология — это интересно и жизненно!

Однако задачи этого пособия не сводятся к стимуляции интереса, они подчинены требованиям Государственного образовательного стандарта подготовки специалистов с высшим образованием. Учебное пособие будет способствовать формированию общекультурных и профессиональных компетенций в области психолого-педагогического сопровождения дошкольного образования и в области социально-педагогической деятельности. К ним относятся такие компетенции как:

- готовность использовать методы диагностики развития, общения, деятельности детей разных возрастов (ОПК-3),
- способность организовать совместную деятельность и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды (ОПК-6);
- способность осуществлять психологическое просвещение педагогов и родителей по вопросам психического развития детей (ПКПП-5),
- способность формировать психологическую готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности (ПКПП-8),
- способность осуществлять сбор данных об индивидуальных особенностях дошкольников, проявляющихся в образовательной работе и взаимодействии со взрослыми и сверстниками (ПКД-5);

В результате освоения дисциплины «Общая и экспериментальная психология» студенты должны:

узнать – особенности строения психики и закономерности ее развития в онто- и филогенезе; структурные и динамические характеристики малой группы;

научиться – взаимодействовать с детьми и подростками; использовать рекомендуемые методы и приемы для организации совместной и индивидуальной деятельности детей; применять в образовательном процессе знания индивидуальных особенностей учащихся и воспитанников.

овладеть – методами исследований в области психологии; конкретными методиками психологической диагностики, которые будут освоены в данном курсе.

Главный принцип, которым мы руководствовались при разработке этого пособия - принцип активности учащихся. Это значит: не просто слушайте лекции, читайте учебники и воспроизводите заученный материал, а постигайте психологию, включаясь в действия, на собственном опыте. Экспериментальная психология утверждает: человек усваивает лишь десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, и девяносто процентов того, что делает сам. Решайте психологические задачи, участвуйте в групповых дискуссиях, применяйте методы научной психологии для исследования и развития собственных психологических качеств. Проводите лабораторные исследования, обрабатывайте и интерпретируйте свои результаты, составляйте психолого-педагогические рекомендации. Это способствует пониманию практической полезности научно-психологических знаний и формированию готовности применять эти знания как в своей профессиональной деятельности, так и в личной жизни.

Цель данного практикума — снабдить студентов системой психологических средств, необходимых для формирования компетенций, предусмотренных Федеральным государственным образовательным стандартом.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- закрепить теоретический материал на основе решения специальных психологических задач;
- ознакомиться с основными методиками изучения личности, ее индивидуально-психологических особенностей, познавательной и эмоционально-волевой сферы;

- овладеть доступными в повседневной практике методами психологического исследования: психологическим наблюдением, экспериментом, анализом процесса и продуктов деятельности, беседой, анкетированием.

Кроме того, преподавателю необходимо:

- научить студентов применять теоретические положения на практике;
- обучить методике проведения доступных лабораторных экспериментов;
- научить правильному и своевременному использованию психологических методик для изучения различных психических функций человека;
- обучить некоторым способам обработки и интерпретации данных, получаемых в экспериментах или в результате использования других методов.

Структура «Практикума» построена в соответствии с требованиями ФГОС-3 по курсу «Общая и экспериментальная психология» и включает в себя его основные темы. Каждая тема открывается ее *ключевыми понятиями*. Владение ключевыми понятиями психологии необходимо для того, чтобы и далее иметь возможность обращаться к богатствам научной психологии, читать книги и статьи, углубляя свои знания в этой области, сотрудничать со специалистами-психологами в решении профессиональных задач. Далее представлена *краткая информация*, напоминающая основные положения изучаемой темы, *контрольные вопросы* для подготовки к занятиям, *список литературы*, а также *практические задания и задачи*, для освоения необходимых компетенций, и *тестовые задания*, по всем изучаемым темам. Эти тесты можно использовать как для самопроверки, так и для промежуточного контроля усвоения знаний преподавателем, поэтому ответы на них в «Практикуме» не приводятся, их нужно обсудить в ходе аудиторных занятий. Для более глубокой проработки части материала темы и развития умений работать с научными текстами, выступать с публичными сообщениями предлагаются *темы докладов и рефератов*. Эти формы работы типичны для классического подхода к изучению психологии, они сохраняют свою важность, однако могут быть почти полностью реализованы в часы самоподготовки студентов (СР). В ходе аудиторных занятий целесообразнее обсуждать возникающие вопросы, прослушивать доклады, используя их как материал для дискуссий.

Новому подходу в образовании с его акцентом на формирование практических компетенций более соответствуют предложенные в каждой теме задачи *практикума*, решение которых может стимулировать самостоятельное мышление, развивать способность анализировать факты, применяя научно-психологические знания. Выбор задач осуществлялся таким образом, чтобы передать многообразие и сложность человеческой психики и поведения, их многомерность и несводимость к какой-то одной научной концепции или другому клише, и тем самым утвердить гуманистические идеалы, ценность человеческой личности. Оригинальной особенностью этого учебного пособия являются упражнения по развитию мотивационной сферы, эмоциональной саморегуляции, чувствительности, наблюдательности, внимания, памяти и других психологических качеств, а также средств общения, которые студенты могут выполнять как под руководством преподавателя, так и самостоятельно. Упражнения взяты из различных психологических тренингов с учетом их психологической безопасности даже при отсутствии у руководителя специальной подготовки. Это приятное и веселое занятие, развивающее интерес к самопознанию и саморазвитию. «Практикум» содержит также психодиагностические инструменты, которые можно использовать как для самопознания, так и для изучения личности собственных будущих учеников.

Основными литературными источниками при подготовке к занятиям служат:

1. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информационно методическое пособие по курсу "Психология человека". - М.: Педагогическое общество России, 2004 - 276 с.
2. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008.
3. Немов Р. С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3-х кн. Кн. I: Общие основы психологии. - 2-е изд. - М.: Владос, 2008.
4. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2008.
5. Психология. Учебник для технических вузов/ Под общ. ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2000.
6. Психология: Словарь/ Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990.

Тема 1. ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИИ

Ключевые понятия

Психика, психическая деятельность, сознание, психическое отражение, образ, бессознательное, психические процессы, психические состояния, психические свойства, сублимация, регрессия, проекция, вытеснение, рационализация.

Краткая информация

Психологическая наука - сложная область знаний о внутреннем мире человеческой личности. Предметом психологии являются механизмы и закономерности психики как определенной реальности, поведение человека, реализующего и отражающего эти закономерности.

Психологическое познание столь же древне, как и сам человек. Великие цивилизации, сложившиеся за несколько тысячелетий до нашей эры, оставили нам прекрасные подтверждения стремлениям и потребностям человека познать себя и окружающий мир.

Считалось, к примеру, что боги «создали зрение, слух ушей, дыхание носа, дабы давали они сообщение сердцу». Что касается сердца, то оно «всякому сознанию дает восходить». Иначе говоря, уже в древности существовала идея о том, что условием «всякого сознания» является деятельность центрального телесного органа.¹ Через несколько тысячелетий великий русский физиолог И.М. Сеченов в «Рефлексах головного мозга» (1863) отметил, что «все акты сознательной и бессознательной жизни по своему происхождению суть рефлексы». Это положение стало психологической парадигмой понимания сути психики, психологическим предметом изучения живой материи через ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, речевую деятельность, внимание, способности, темперамент и характер, эмоции и чувства, волевые побуждения, интерперсональные и трансперсональные связи.

Предметом психологии являются факты психической жизни, механизмы и закономерности психики человека и формирование психологических особенностей его личности как сознательного субъекта деятельности и активного деятеля социально-исторического развития общества.

Основная задача психологии - изучение механизмов, закономерностей и качественных особенностей развития и проявления психических процессов, состояний, свойств как отражательной деятельности мозга, изучение природы и условий формирования психических особенностей личности, личности, которую П. Тейяр де Шарден, автор уникального исследования «Феномен человека», назвал «думающей материей, осознающей свою эволюцию».

Знание основ психологической науки помогает перенести интегральный психологический опыт людей на поведение отдельного человека, позволяет успешно решать практические вопросы в самых различных областях человеческой деятельности.

Контрольные вопросы

1. Основные исторические этапы развития психологической науки и становление предмета психологии. Задачи психологии.
2. Основные направления в психологии XX века.
3. Психика в современном научном понимании. Формы проявления психики.
4. Мозг и психика.
5. Сознание и бессознательное. Механизмы психологической защиты.

Темы докладов и рефератов

- ✓ Система явлений, изучаемых современной психологией.
- ✓ Современная психология, ее связь с другими науками.
- ✓ Отрасли современной психологии.
- ✓ Психология и история.
- ✓ Психология и философия.
- ✓ Изучение сознания и бессознательного в психологии.
- ✓ Условия возникновения и развития сознания.

¹ Ярошевский М.Г. История психологии. М., 1976. С. 18-19.

Список дополнительной литературы

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. - Брест: Кн. Изд-во, 2008.
2. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: В 2-х т. / Под ред. А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова. Т. 1. - М.: Педагогика, 2007.
3. Бадмаев Б.Ц. Методика преподавания психологии: Учебное пособие. М.: Владос. 2007.
4. Введение в психологию / Под общ. ред. проф. А.В. Петровского. - Москва: Издательский центр «Академия», 2008.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. - М.: НОРМА, 2007.
6. Годфруа Ж. Что такое психология. Т.1. М.: Мир, 2006.
7. Гриншпун И.Б. Введение в психологию. М.,1994.
8. Джеймс У. Психология. М.,1991.
9. Карвасарский Б.Д. Медицинская психология. - Л.: Наука, 2006. - 265с.
- 10.Кликс Ф. Пробуждающееся мышление: У истоков человеческого интеллекта. М.,1983.
- 11.Коломинский Я.Л. Человек: психология. М., 1986.
- 12.Ломов Б.Ф. Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии. М., 1991.
- 13.Лурия А. Р. Эволюционное введение в психологию. - М.: МГУ, 2005.
- 14.Лурия А.Р., Выготский Л.С. Этюды по истории поведения: Обезьяна. Примитив. Ребёнок. М.,1993.
- 15.Петровский А.В., Ярошевский М.Г. История и теория психологии: В 2 т. Ростов н/Д., 1996.
- 16.Петухов В. В., Столин В. В. Психология. Метод. указ. М.: Изд-во МГУ, 2008.
- 17.Популярная психология. Хрестоматия/ Сост. В.В. Мироненко, М.,1990.
- 18.Психологический словарь./ Под общ. ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского. – М., 2008.
- 19.Психология // БСЭ. Т.21.-М.: Советская энциклопедия, 1977.
- 20.Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2008.
- 21.Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Учеб. пособие для вузов. М.,1995.
- 22.Сорокун П.А. Основы психологии. - Псков: ПГПУ, 2005.
- 23.Фишель Г. Думают ли животные? М.,1971.
- 24.Ярошевский М.Г. Психология в XX столетии. М.,1974.

Практикум

Задача 1. Верно или неверно?

1. Психика - субъективный образ объективного мира.
2. Психическое отражение - всеобщее свойство материи.
3. Для возникновения психического отражения, необходимо только воздействие отражаемого объекта.
4. Психология - наука о закономерностях порождения и функционирования субъективного образа объективного мира.

Задача 2. Обсудите вопросы в подгруппах. Ответы обоснуйте.

Задачей физики является построение физической картины мира; биологии - биологической и т. д. Следовательно, психология как наука должна быть нацелена на построение психологической картины мира.

Что, на ваш взгляд, включает в себя понятие «психологическая картина мира»? Как может быть вписан в эту картину человек?

Задача 3. Какие из положений, приведенных ниже, характеризуют психическое отражение, какие - зеркальное?

1. Активно воздействует на среду.
2. Отражает явление только в момент его непосредственного воздействия.
3. Дает приблизительно правильную копию предметов и явлений действительности.
4. Является фотографией окружающей действительности.
5. Сигнализирует о жизненно важном для организма.

Задача 4. *Какие понятия обозначают психические явления?*

Слезы, нервный процесс, мышление, память, сон, смех, бег, информация, дыхание, воля, страх, любовь, вера, знания, ощущения, сердцебиение, инстинкт, биотоки мозга, анализатор, слух, ум, восприятие, настроение, интерес, боль, сочувствие, зависть, раздражение, чувствительность.

Задача 5. *Выберите из приведенных высказываний правильные и обоснуйте свой выбор.*

1. Психика - это биотоки мозга.
2. Психика - продукт мозга, субъективный образ реального мира.
3. Психика, хотя и находится в телесном мозгу, но является продуктом нематериальной субстанции.
4. Психика - самостоятельное, не зависимое от мозга явление.
5. Психика - это отражение физиологических процессов в мозгу.

Задача 6. *Какие из данных суждений выражают материалистический, а какие идеалистический взгляд на психику?*

- а) Психика — свойство мозга, отражение объективной реальности.
- б) Сознание — неотъемлемое свойство материи.
- в) Психика — продукт самосознания.
- г) Психика — врожденное свойство человека.
- д) Психика — носитель и причина наших чувств, желаний, мыслей.
- е) Психика носит функциональный характер, является функцией мозга.
- ж) Психика носит субстанциональный характер, она — независимый внутренний мир человека.

Задача 7. *Из указанных в скобках слов выберите те, которые находятся к данному слову в том же отношении, что и в приведенном образце.*

Образец: мозг - психика.

- а) Материя - ... (природа, вещество, отражение, действие).

Образец: сознание - субъективное.

- б) Нервный процесс - ... (рефлекс, отражение, объективное, материальное, психическое).

Образец: мозг - материальное.

- в) Сознание - ... (физиологическое, реальное, идеальное, активное).

Образец: физическое - первичное.

- г) Психическое - ... (активное, вторичное, производное, объективное).

Задача 8. *Какое место в психике занимает сознание и неосознаваемое? Как они связаны друг с другом? Дайте соответствующую оценку приведенным ниже суждениям о бессознательном.*

1. Бессознательное существует в виде «специфического компонента человеческой психики, содержание которого скрыто как от внешнего наблюдателя, так и от интроспективного анализа самого субъекта, но вместе с тем оказывающего существенное, иногда детерминирующее влияние на сознание и поведение индивида ... Здесь уместно упомянуть многочисленные, известные каждому случаи внешней алогичности, иррациональности, встречающиеся в высказываниях и поступках любого человека в моменты, когда его деятельность сопряжена с риском актуализации в сознании болезненных или просто дискомфортных переживаний прошлого»²

2. «Что же касается неосознаваемого психического, будь то подсознание или сверхсознание ... то их функционирование неразрывно связано с деятельностью сознания.

В процессе эволюции человека и его последующего культурно-исторического развития под- и сверхсознания возникли вместе с сознанием, теснейшим образом взаимодействуют с ним. Без сознания они просто-напросто не существуют...

Опытный врач интуитивно (неосознаваемо) ставит диагноз, потому что его мозг хранит следы признаков (окраска белков глаз, характерная мимика, походка, цвет кожи и т. п.), типичных для данного заболевания».³

² Бассин Ф.В., Прангишвили А.С., Шошин П.Б. Существует ли дилемма бессознательное или установка // *Вопр. психологии* 1984. №6. С.99).

³ Симонов П.В. О природе неосознаваемого психического // *Психол. журн.* 1986. Т.7. №2. С.145, 146).

Тема 2. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

Ключевые понятия

Метод, интроспекция, внешнее наблюдение, включенное наблюдение, эксперимент, формирующий эксперимент, естественный и лабораторный эксперимент, тест, валидность, надежность, корреляция, анализ продуктов деятельности.

Краткая информация

Методы психологического исследования позволяют изучить психологические особенности личности путем оценки ее развития в перцептивной, когнитивной, эмоциональной и социальной сферах.

Своеобразие психологической науки определяется сложностью и специфичностью проявления психики. В связи с предметом изучения каждый метод имеет свою специфику, значимость, эффективность, преимущество и недостаток.

В психологии различают *основные* и *вспомогательные методы* (С.Л.Рубинштейн). К основным методам относят метод наблюдения, и эксперимент. К вспомогательным - все остальные (метод экспертных оценок, метод анкет, метод тестов, метод интервью, анализ продуктов деятельности и т.д.). Такое деление методов имеет относительный характер, ибо в ситуациях конкретного исследования тех или иных проявлений психики, изучении ее закономерностей вспомогательные методы могут стать основными, а основные методы занять место вспомогательных.

Для того чтобы объяснить эмпирические факты, их нужно сопоставить друг с другом и на основе сопоставления обобщить, найти закономерность, которой они подчиняются. Такая процедура исследования связана со статистическими методами обработки полученных данных.

Контрольные вопросы

1. Организация психологического исследования. Его этапы.
2. Эмпирические методы.
3. Методы обработки данных.
4. Требования к методам психологии.

Темы докладов и рефератов

- ✓ Тесты и тестология.
- ✓ Наблюдение и его разновидности.
- ✓ Этапы развития объективных методов в психологии.
- ✓ Естественный эксперимент и его возможности.

Список дополнительной литературы

1. Альтшуллер А.А. Практическая психология для менеджера. - М.: Феникс, 2004. - 384 с.
2. Анастаси А. Психологическое тестирование. В 2 т. М.,1982.
3. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. Киев, 1989.
4. Вересов Н.Н. ""Психология управления"", Москва - Воронеж, 2004.
5. Волков Б.С. ""Методы исследований в психологии"", Москва, 2005.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций. М.,1996.
7. Гуревич П. Практическая психология для всех. - М.: ОЛМА-ПРЕСС Образование, 2007.
8. Маришук В.Л. Методики психодиагностики в спорте. М.,1990.
9. Общая психодиагностика / Под ред. А.А.Бодалева, В.В.Столина. М., 1987.
10. Общая психология: Учеб. пособие / Сост. С.В.Березин, О.В.Турусова. Самара, 1994.
11. О'Коннор Дж. НЛП. Практическое руководство для достижения желаемых результатов. - М.: ФАИР, 2008.
12. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. История и теория психологии. В 2 т. Ростов н/Д., 1996.
13. Психологическая диагностика / Под ред. К.М.Гуревича Бийск, 1993.
14. Пугачёв В.П. Руководство персоналом. - М.: Аспект Пресс, 2008. - 416 с.
15. Романова Е.С., Потёмкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. М.,1992.
16. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2 т. М.,1989. Т.1.

17. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Учеб.пособие для вузов. М.,1995.

18. Соколова Е.Е. Тринадцать диалогов о психологии: Хрестоматия. М.,1995.

Практикум

Задача 1. *Определите название метода, дайте его характеристику. Определите предмет исследования.*

Исследуется интерес к профессии, выбранной студентами. Они отвечают на произвольно задаваемые вопросы, в итоге даётся характеристика уровня заинтересованности студента будущей профессией.

Экспериментатор каждому учащемуся задает один и тот же вопрос. На основании ответов высчитывается процент школьников, положительно относящихся к уроку математики.

По просьбе экспериментатора три учителя рисования оценивают в баллах качество выполненных рисунков. В итоге высчитывается средняя оценка для каждого ученика.

Экспериментатор ведет свободный разговор с учеником о семье, в которой он живет. На основании этого делается вывод о благополучии семьи.

Экспериментатор зачитывает 12 существительных. Испытуемые запоминают их и по команде записывают.

Испытуемые, письменно отвечая на вопросы, подчеркивают ответы, соответствующие действительности. В итоге определяются свойства личности.

Задача 2. *Установите соответствия:*

- | | |
|---------------|--|
| А.Эксперимент | а. Заранее планируется. |
| В.Беседа | б. Относительно полный контроль переменных. |
| | с. Возможность заранее планировать изменения. |
| | д. Зависимость от субъективных факторов исследователя. |
| | е. Возможность возникновения психологических барьеров. |

Задача 3. *Выберите один или несколько правильных ответов:*

Для наблюдения характерно:

- а) невмешательство в событие;
- б) отслеживание происходящих изменений;
- в) взаимодействие с испытуемыми;
- г) относительно полный контроль переменных;
- д) возможность появления у испытуемых психологических барьеров.

Для эксперимента характерно:

- а) невмешательство в событие;
- б) отслеживание происходящих изменений;
- в) взаимодействие с испытуемыми;
- г) относительно полный контроль переменных;
- д) возможность появления у испытуемых психологических барьеров.

Для беседы характерно:

- а) невмешательство в событие;
- б) отслеживание происходящих изменений;
- в) взаимодействие с испытуемыми;
- г) относительно полный контроль переменных;
- д) возможность появления у испытуемых психологических барьеров.

Задача 4. *Можно ли согласиться с мнением автора по поводу одного из известных методов в психологии? Какого именно и в чем его суть?*

«Мыслящий индивид ... не может расщепиться так: чтобы одна его часть рассуждала, а другая наблюдала за рассуждением» (М.Г. Ярошевский).

Задача 5. *Из перечисленных ниже положений выберите те, в которых содержатся:*

- а) общие требования экспериментальных и неэкспериментальных методов;
- б) требования, характерные только для экспериментальных методов;

с) *требования, характерные только для естественного эксперимента.*

1. Исследователь не вмешивается в течение психических процессов.
2. Исследователь сам создает условия для возникновения интересующих его психических явлений.
3. Добывается знание о психике, не зависящее (в той или иной степени) от субъективных качеств исследователя (таких, как мнение, оценки и пр.).
4. Изучается психика по ее объективным проявлениям.
5. Изучается психика человека в процессе его обычной (настоящей) деятельности.
6. Изучаются объективные причины и условия, от которых зависит данное психическое явление.

Задача 6. *Какие методы психологии имеются в виду? В чем слабые и сильные стороны каждого из них?*

1. Главное достоинство данного метода заключается в возможности «активного вмешательства исследователя в деятельность испытуемого... исследователь создает условия, в которых психологический факт может отчетливо выявиться, может быть изменен в направлении, желательном для экспериментатора, может быть неоднократно повторен для всестороннего рассмотрения». Благодаря этому он служит основным инструментом «получения новых психологических фактов и объективного научного познания» (А.В.Петровский).
2. Наиболее доступный и часто встречающийся прием в практике психологов и педагогов - познание учеников на основе непосредственного восприятия; познание, проводимое в естественных условиях. Однако это дело не простое - оно требует точной фиксации фактов, объективного отражения воспринимаемых событий, отношений. Педагог при этом должен точно уяснить себе цели и программу исследования, систематически вести дневник и на основе собранного материала дать объяснение причин психологических фактов.

Тема 3. ИСТОЧНИКИ АКТИВНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Ключевые понятия

Влечение, диспозиция, деятельность, задача, цель, действие, операция, желание, интерес, мировоззрение, мотив, мотивация, мотив достижения успеха, мотив избегания неудач, намерения, направленность личности, побуждения, поведение, потребность, стремление, убеждение, установка.

Краткая информация

Жизнь любого живого существа можно представить как непрерывный поток активности. У человека этот поток включает не только разного рода движения и действия, но и сообщения, переживания, мысли, чувства и представления. Эта активность недоступна внешнему наблюдению и не производит каких-либо непосредственных изменений во внешнем мире. Уровни активности очень разнообразны и варьируются от внутренних образов, проплывающих мимо нас в снах и грезах, до действий, произвольно осуществляемых по заранее намеченному плану.

В поведении человека существуют две взаимосвязанные стороны: **побудительная и регуляционная**. Побуждение обеспечивает активизацию и направленность поведения, а регуляция отвечает за то, каким оно будет от начала и до конца. Психические процессы, явления и состояния: *ощущение, воображение, внимание, мышление, способности, темперамент, характер, эмоции* обеспечивают регуляцию поведения.

Что же касается стимуляции, или побуждения, то последнее связано с *потребностями, мотивами, мотивацией, интересом, целью, намерениями, стремлениями*, т.е. со всеми внутренними и внешними факторами, которые заставляют человека вести себя определенным образом.

Специфический вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, включающего самого себя и условия своего существования, называется деятельностью.

Деятельность - процесс (процессы) активного взаимодействия субъекта с объектом, во время которого субъект удовлетворяет какие-либо свои потребности, достигает цели. Деятельностью можно назвать любую активность человека, которой он сам придает некоторый смысл. Деятельность характеризует сознательную сторону личности человека (в отличие от поведения).

Деятельность человека имеет следующие характеристики: мотив, цель, предмет структуру и средства.

Поведение же человека не всегда целенаправленно, не предполагает создание продукта и носит зачастую пассивный характер.

Теория деятельности — система методологических и теоретических принципов изучения психических феноменов. Основным предметом исследования признается деятельность, опосредствующая все психические процессы. Данный подход начал формироваться в отечественной психологии в 20-е гг. XX в. В 1930-е гг. было предложено две трактовки деятельностного подхода в психологии - С.Л.Рубинштейна (1889–1960), который сформулировал принцип единства сознания и деятельности, и А.Н.Леонтьева (1903–1979), который совместно с другими представителями Харьковской психологической школы, разработал проблему общности строения внешней и внутренней деятельности. Деятельность - это совокупность действий, направленных на достижение целей (по Рубинштейну).

Несмотря на существование разных научных подходов к личности, везде в качестве ведущей характеристики выделяется ее направленность. В разных концепциях направленность толкуется по-разному: как «динамическая тенденция» (С.Л.Рубинштейн), как «смыслообразующий мотив» (А.Н.Леонтьев), как «доминирующее отношение» (В.Н.Мясищев), как «основная жизненная направленность» (А.С.Прангишвили). Так или иначе, она выявляется в процессе изучения всей системы психических свойств и состояний личности: потребностей, мотивов, интересов, ценностных ориентаций, убеждений и др. Направленность выступает как системообразующее свойство личности, определяющее ее психологический склад.

В настоящее время в психологии под **направленностью личности** понимают совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от складывающихся ситуаций.

Контрольные вопросы

1. Определение деятельности, ее основные характеристики
2. Активность, деятельность, поведение.
3. Структура деятельности.
4. Потребности и мотивы.

Темы докладов и рефератов

- ✓ Внутренняя организация активности человека.
- ✓ Внешняя организация активности личности.

Список дополнительной литературы

1. Кон И.С. В поисках себя. М., 1984.
2. Маркова А. К. и др. Формирование мотивации учения: Кн. для учителя/А. К. Маркова, Т.А. Матис, А. Б.Орлов. М., 1990.
3. Популярная психология: Хрестоматия: Учеб. пособие для студентов пединститутов / Сост. В.В.Мироненко. М., 1990.
4. Франклин В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
5. Асмолов А.Г. Психология личности. М., 1990.
6. Божович Л.И. Избранные психологические труды. М., 1995.
7. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. М., 1990.
8. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. М., 1991.
9. Джеймс М., Дженгвард Д. Рожденные выигрывать: Трансактный анализ с гештальтупражнениями. Пер. с англ; Общ. ред. и послесл. Л.А.Петровской. М., 1993.
10. Как построить свое «Я» / Под ред. В.И.Зинченко. М., 1991.

Практикум

Задача 1. *Определите социальную направленность личности (по Д. Голланду)*

Цель. Определить социальную направленность личности (социального характерологического типа), используя типологию. Д. Голланда, выделившего шесть типов.

Реалистический тип. Несоциальный, ориентированный на настоящее, эмоционально стабильный, занимающийся конкретными объектами (вещи, инструменты, машины), отдает предпочтение занятиям, которые требуют моторной ловкости, конкретности. Развита математические, невербальные способности. Рекомендуются следующие профессии: механик, электрик, инженер, агроном и т.п.

Интеллектуальный тип. Несоциален, аналитичен, рационален, независим, оригинален. Преобладают теоретические ценности, любит решать задачи, требующие абстрактного мышления. Гармонично развиты вербальные и невербальные способности. Предпочитает научные профессии - ботаника, астронома, математика, физика.

Социальный тип. Обладает социальными умениями, нуждается в контактах. Черты его характера: стремление поучать и воспитывать, психологический настрой на человека, гуманность, женственность. Представитель данного типа старается держаться в стороне от интеллектуальных проблем, активен, но часто зависим от мнения группы людей. Проблемы решает, опираясь на эмоции, чувства, умение общаться. Обладает хорошими вербальными способностями. Рекомендуемые занятия: обучение и лечение (учитель, врач, психолог).

Конвенциональный тип. Предпочитает четко структурированную деятельность. Характер стереотипный, конкретный, практический. Не проявляет критичность, оригинальность; консервативен, зависим, ригиден (не любит смену деятельности). Слабо развиты организаторские способности, преобладают математические способности. Предпочтительны профессии, связанные с канцелярией и расчетом.

Предприимчивый тип. Избирает цели, достижение которых требует энергии, энтузиазма, импульсивности; любит приключения. Доминантен, любит признание, любит руководить. Ему не нравится практический труд, а также не по душе занятия, требующие интеллектуальных усилий, усидчивости. Хорошо решает задачи, связанные с руководством, статусом и властью; агрессивен, предприимчив, обладает хорошими вербальными способностями. Предпочтительны следующие виды деятельности: артистическая, журналистская, телеоператорская, административная (заведующий, директор), дипломатическая и др.

Артистический тип. Опирается на эмоции, воображение, интуицию, имеет сложные взгляды на жизнь. Независим в решениях, оригинален. Высоко развиты моторные и вербальные способности. Для представителей данного типа характерен высокий жизненный идеал с утверждением своего «Я». Не социален - в том смысле, что не придерживается общественных условностей. Предпочитает творческие занятия: музыка, рисование, литературное творчество и т.п.

Проведение опроса и обработка данных

Испытуемым предлагается инструкция, согласно которой из каждой пары профессий нужно указать одну, предпочитаемую. Всего 41 позиция.

№	а	б
1	Инженер-техник	Инженер-контролер
2	Вязальщик	Санитарный врач
3	Повар	Наборщик
4	Фотограф	Зав. магазином
5	Чертежник	Дизайнер
6	Философ	Психиатр
7	Ученый-химик	Бухгалтер
8	Редактор научного журнала	Адвокат
9	Лингвист	Переводчик художественной литературы
10	Педиатр	Статистик
11	Организатор воспитательной работы	Председатель профсоюза

12	Спортивный врач	Фельетонист
13	Нотариус	Снабженец
14	Перфоратор	Карикатурист
15	Политический деятель	Писатель
16	Садовник	Метеоролог
17	Водитель	Медсестра
18	Инженер-электрик	Секретарь-машинистка
19	Маляр	Художник по металлу
20	Биолог	Главный врач
21	Телеоператор	Режиссер
22	Гидролог	Ревизор
23	Зоолог	Зоотехник
24	Математик	Архитектор
25	Работник ГИБДД	Счетовод
26	Учитель	Командир дружинников
27	Воспитатель	Художник по керамике
28	Экономист	Заведующий отделом
29	Корректор	Критик
30	Завхоз	Директор
31	Радиоинженер	Специалист по ядерной физике
32	Агроном	Председатель сельхозкооператива
33	Закройщик-модельер	Декоратор
34	Археолог	Эксперт
35	Работник музея	Консультант
36	Ученый	Актер
37	Логопед	Стенографист
38	Врач	Дипломат
39	Главный бухгалтер	Директор
40	Поэт	Психолог
41	Архивариус	Скульптор

Ключ к тесту Д. Голланда

Реалистический тип:

1а, 2а, 3а, 4а, 5а, 16а, 17а, 18а, 19а, 21а, 31а, 32а, 33а, 34а. *Интеллектуальный тип:*

1б, 6а, 7а, 8а, 9а, 16б, 20а, 22а, 23а, 24а, 31б, 35а, 36а, 37а. *Социальный тип:*

2б, 6б, 10а, 11а, 12а, 17б, 29б, 25а, 26а, 27а, 36б, 38а, 39а, 41б.

Конвенциональный тип:

3б, 7б, 10б, 13а, 14а, 18б, 22б, 25б, 28а, 29а, 32б, 38б, 40а, 42а.

Предприимчивый тип:

4б, 8б, 11б, 13б, 15а, 23б, 28б, 30а, 33б, 35б, 37б, 39б, 40б.

Артистический тип:

5б, 9б, 12б, 14б, 15б, 19б, 21б, 24б, 27б, 29б, 30б, 34б, 41а.

Тренинг самопознания мотивационной сферы

Упражнение 1. «Сила мотива»

Выберем первую пару игроков. Один представляет человека, занятого обдумыванием серьезного вопроса. Второй должен любыми средствами рассмешить своего партнера. Если ему это удастся, второй игрок берет на себя его роль и назначает себе нового партнера из остальных участников. Если рассмешить не удастся, первый игрок выбирает нового партнера. Итак, по удару гонга один игрок пытается рассмешить другого. Остальные участники переживают происходящее, глядя со стороны. По окончании игры ведущий определяет самого «насмешившего» и самого «смешливого» игрока.

Упражнение 2. «Стремление к успеху»

Все участники распределяются на пары. Желательно, чтобы все сидели напротив друг друга. На счет «три» каждый игрок условно показывает одну из трех фигур: ладонь, сжатую в кулак, означающую камень; два пальца, означающие ножницы; открытую ладонь, означающую бумагу. В

игре действует следующее правило: ножницы режут бумагу, камень тупит ножницы, а бумага может обернуть собою камень. Соответственно, игрок, показавший такую фигуру, которая «победит» фигуру противника (камень «победит» ножницы), остается, а проигравший выходит из игры. Далее проводится следующий тур с предварительно распределенными по парам победителями первого тура. Если кто-то остался без партнера, он автоматически переходит в следующий тур. Все повторяется до тех пор, пока не останется один победитель.

Упражнение 3. «Достижение цели»

Чтобы достичь своей цели, вам нередко приходится обращаться к кому-нибудь с просьбой об одолжении. Очень важно, каким тоном, в какой обстановке, с каким настроением вы изложите свою просьбу. От этого в основном зависит, «быть или не быть». Между тем существуют приемы, которые могут значительно повысить шансы на выполнение просьбы. А что если вы попытаете разыграть подобную ситуацию? Выберите себе партнера и просто в порядке шутки попросите его о каком-нибудь одолжении. Например, попросите на время очки, авторучку. Можно попросить и что-то более существенное — о каком-нибудь одолжении с его стороны. Все зависит от той формы, в которой вы изложите свою просьбу. Люди всегда ценят тактичность, дипломатичность, а также оригинальность и находчивость. Трудно также отказать в просьбе, если она исходит от друга, а ведь можно вызвать дружеское расположение к себе и у совсем незнакомого человека. Если ваша просьба будет начинаться с комплимента, упоминания заслуг того, к кому вы обращаетесь, его авторитета, ваши шансы повысятся. Сам факт обращения к человеку придает ему вес в его собственных глазах, повышает его авторитет.

Известно, что, когда к мужчине обращается с просьбой женщина, можно ожидать большего успеха. Если за просьбой еще до получения ответа следует косвенная признательность, благодарность за будущую услугу, отказать тоже трудно.

Итак, каждый выбирает себе партнера, подходит к нему, присаживается рядом и пробует, начав, может быть, издали, что-либо просить у него. Затем все участники подходят со своими трофеями к ведущему. Первенство присуждают тому, у кого трофеев окажется больше, чем у остальных (трофеи возвращаются).

Тема 4. ЛИЧНОСТЬ, ЕЁ СТРУКТУРА И ПРОЯВЛЕНИЯ

Ключевые понятия

Личность, индивид, индивидуальность, структура личности, направленность личности, социализация, индивидуализация, структура интегральной индивидуальности.

Краткая информация

Личность в психологии определяется

1) как системное качество индивида, определяемое его включенностью в общественные отношения и проявляющееся в совместной деятельности и общении;

2) как субъект социальных отношений и сознательной деятельности.

В момент рождения ребенок еще не является личностью. Он всего лишь индивид. Индивидом называется человек как представитель вида, продукт филогенетического и онтогенетического развития. Чтобы сделаться личностью, человек должен пройти определенный путь развития. Непременным условием этого развития являются: 1) биологические, генетически заданные предпосылки, 2) наличие социальной среды, мира человеческой культуры, с которым ребенок взаимодействует. Ребенок, не взаимодействующий с социальной средой, еще не человек в собственном смысле слова, а, по выражению А. Пьерона, только «кандидат в человеки».

Каждая личность обладает совокупностью внутренних качеств, свойств, которые составляют ее структуру.

Подойти к задаче характеристики личности можно двояким образом:

- с точки зрения ее структуры;
- с точки зрения ее взаимодействия с окружающими, общения с другими людьми.

Контрольные вопросы

1. Определение понятия «личность». Соотношение понятий «человек», «индивид», «индивидуальность» с понятием «личность».
2. Исследование личности: этапы, научные подходы.
3. Структура личности.
4. Социализация личности.

Темы докладов и рефератов

- ✓ Условия и факторы нормального и аномального развития личности.
- ✓ Психологическая структура личности.
- ✓ Потребности как источник активности личности.
- ✓ Исследование уровня притязаний и самооценки личности в психологии.
- ✓ Личность и профессия.
- ✓ Современные теории личности.

Список дополнительной литературы

1. Абульханова-Славская К.А., Брушлинский А.В. Философско-психологическая концепция С.Л. Рубинштейна. М.: Наука, 1989. 243 с.
2. Анцыферова Л.И. Психология формирования и развития личности // Человек в системе наук. М., 1989. С. 426-433.
3. Асмолов А.Г. Психология личности. М.: МГУ, 1990. 367с.
4. Барабанщиков В.А. Системная организация и развитие психики // Психол. журн. Т. 24. № 1. 2003. С. 29-46.
5. Брушлинский А.В. Психология субъекта / Отв. ред. В.В. Знаков. - М.: Институт психологии РАН; СПб.: Изд-во "Алетейя", 2002. 272 с.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций. М., 1996.
7. Глинский Б.А., Грязнов Б.С., Дынин Б.С., Никитин Е.П. Моделирование как метод научного исследования. М.: МГУ, 1965. 248 с.
8. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Л., 1988.
9. Джеймс У. Психология. М., 1991.
10. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. М., 1997.
11. Зейгарник Б.В. Теория личности в зарубежной психологии. М., 1982.
12. Зейгарник Б.В. Теория личности Курта Левина. М., 1981.
13. Знаков В.В. Психология субъекта как методология понимания человеческого бытия // Психол. журн. Т. 24. № 2. С. 95-106.
14. Ковалёв А.Г. Психология личности. М., 1970.
15. Левин К. Динамическая психология. М.: Смысл, 2001. 572 с.
16. Левонтин Р. Человеческая индивидуальность: наследственность и среда / Пер. с англ. М., 1993.
17. Либин А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. М.: Смысл, 1999. 533 с.
18. МакВильямс Н. Психодинамическая диагностика. М., 1999.
19. Мерлин В.С. Личность как предмет психического исследования. Пермь, 1988.
20. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986.
21. Пекелис В.Д. Твои возможности, человек. М., 1975.
22. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. Ростов н/Д., 1996.
23. Платонов К.К. Структура и развитие личности. М., 1986.
24. Проективная психология / Пер. с англ. М.: Апрель-Пресс, 2000. 528 с.
25. Психология личности. Тексты/Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. М., 1982.
26. Рувинский Л.И. Самовоспитание личности. М., 1984.
27. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека: Введение в психологию субъективности: Учеб. пособие для вузов. М., 1995.
28. Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности. М.: МГУ, 1980.

Практикум

Задача 1. *Какие из данных особенностей характеризуют человека как личность, а какие как индивид?*

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

Задача 2. *Выпишите из данных понятий те, которыми обозначают:*

а) подструктуры личности; б) важнейшие элементы структуры личности.

Способности, убеждения, характер, моральные свойства, направленность, мотивы, мировоззрение, самосознание, отношения, чувства, мышление, уровень личной культуры, навыки, талант, темперамент, инстинкты, знания, социальная установка, возрастные особенности, память, воля, желания, потребности, идеалы, самостоятельность, активность, индивидуальность, авторитетность.

Задача 3. *Какие из данных свойств человека обусловлены главным образом социальными факторами, а какие биологическими?*

Авторитет, речь, темперамент, мировоззрение, инстинкты, воля, убеждения, знания, задатки, идеалы, возрастные особенности чувств, тип нервной системы, способности, характер, зрительные свойства, механическая память, логическая память, эмоции, мышление, внимание, ум, язык, музыкальный слух, творческое отношение к делу, равнодушие, меланхолия, агрессивность, гуманность.

Задача 4. *Из данных понятий постройте ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующим.*

Сознание, нравственный идеал, личность, направленность, человек, мировоззрение.

Задача 5. *Из указанных в скобках слов выбрать те, которые находятся к данному слову в том же отношении, что и в приведенном образце.*

Образец: человек—деятель общественного развития.

Личность — ... (организм, сознательное существо, субъект общественных отношений).

Образец: животное — особь.

Человек — ... (биосоциальность, индивид, субъект, личность).

Образец: человек — неповторимость.

Личность — ... (темперамент, активность, индивидуальность, способность).

Ролевая игра

Цель и практическая значимость игры. Формирование понимания соотношения биологического (природного) и социального (общественного) в структуре личности; овладение умением аргументированно защищать и отстаивать свою точку зрения.

Материал. Пакет информации с научными и лженаучными фактами.

Пакет информации

1. В Индии в 1920 г. Нашли двух девочек, которые жили в волчьем логове. Их поместили в детский дом. Младшая из них, ей было 2 года, скоро умерла, а старшая, которой было 8 лет, прожила 18 лет в человеческом обществе. В первое время она вела себя, как волчонок: воду лакала, пищу не брала из рук, а ела с пола, на людей рычала, оскаливала зубы, однажды покусала ребенка, когда он к ней приблизился; по ночам выла, боялась огня, одежду с себя срывала даже в холодное время. Камила (так назвали девочку) ходила на четвереньках, выпрямляться стала лишь спустя 3 года, а первые навыки ходьбы на носках приобрела к 14-15 годам, но бегала по-прежнему на четвереньках.

Первое слово она произнесла спустя 2 года, еще через 2 года знала еще 6 слов, к 15 годам ее словарь включал 45 слов, а в 16 лет Камила выучила около 100 слов и могла говорить короткими

фразами. В 18-летнем возрасте ее умственное развитие находилось на уровне развития 4-летнего ребенка.

2. Итальянский психиатр и криминалист Чезаре Ломброзо (1836-1909 гг.) утверждал, что наследственно-преступный тип, самой природой предназначенный к совершению преступления, можно заранее выявить по определенным физиологическим признакам (например, остролицевому углу). Он требовал по отношению к лицам, обладающим этими признаками, применять меры социальной защиты - от высылки на необитаемые острова до смертной казни - заранее, не дожидаясь, пока они совершат преступление.

3. «дастся ли индивиду вроде Рафаэля развить свой талант, - это целиком зависит от спроса, который, в свою очередь, зависит от разделения труда и от порожденных им условий просвещения людей»⁴.

4. Великий русский педагог и психолог К.Д.Ушинский дал своей педагогической антропологии наименование «человек как предмет воспитания», считая воспитание решающим фактором формирования человека, который, однако, не является «чистой доской» и не пассивно подчиняется воспитателям.

5. Известный этнограф Маргарет Мид на одном из островов Тихого океана обнаружила туземцев, живущих совершенно изолированно от остального мира. В этом племени ни дети, ни взрослые не знали кукол. Привезенные этнографом и розданные ребятам куклы в равной степени заинтересовали и мальчиков, и девочек. Но вопреки, казалось бы, логике, девочки быстро охладели к куклам, в то время как мальчики продолжали играть все с большим увлечением.

Своеобразие быта этих островитян состояло между прочим, в том, что главные заботы по уходу за детьми и их воспитание обычаем возлагались на более свободных мужчин, женщины же всегда были заняты добыванием и приготовлением пищи.

6. Современные идеологи расизма и фашизма пытаются доказать «неполноценность» некоторых рас и народов, ставя в зависимость психические свойства человека и качества его личности в первую очередь от цвета его кожи, жесткости волос и т.п. На тех же позициях стояли немецкие фашисты. Они объявили неполноценными евреев, славян, монголов, негров и другие народы. По их теории, несевверный человек (не немец, не ариец), занимает промежуточное положение между северным человеком и животным... Длинноногий, белокурый, голубоглазый ариец есть единственный представитель человеческого рода и высший продукт человеческого развития". У гитлеровцев, как сто лет назад, при Галле, пошли в ход специальные циркули для обмера черепа. На основании этих обмеров, цвета глаз и волос решался немаловажный для подданных третьего рейха вопрос о чистоте расы, наличии нордической (северной) «души» и связанных с ней высоких качеств личности, недоступных «низшим расам»

7. Историки рассказывают, что один египетский фараон решил узнать, какой язык является самым древним. Для этого он повелел старому пастуху воспитывать двух младенцев в горах, вдали от людей, и никогда не произносить в их присутствии ни одного слова. Фараон считал, что без влияния речи окружающих людей у детей должен появиться «врожденный язык», т.е. тот на котором говорили их далекие предки.

8. У близнецов даже в тех случаях, когда наблюдалось значительное сходство в физическом и умственном развитии, в чертах характера сходства не наблюдалось. Мюллер (1925) изучал двух взрослых близнецов, которые жили раздельно с двухнедельного возраста. Он нашел, что между ними было значительное сходство в умственном развитии и не было сходства в характере.

Между однойцевыми близнецами наблюдается большее сходство, чем между разнойцевыми. Это особенно относится к наследованию патологических черт (Тулер, 1965).

⁴ К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч.2-е изд. Т. 3. С. 329

9. К. Бюллер (психолог XX столетия) представляет психическое развитие в раннем детстве как процесс целостный, единый в своем внутреннем ритме, спонтанно протекающий, ничем принципиально не отличающийся от развития, свойственного животным: ребенок повторяет основные ступени психического развития животных. Недаром с легкой руки К.Бюллера ранний возраст получил в 20 - 30-х годах XX столетия название «шимпанзе-подобного возраста».

10. Известный английский исследователь Ф. Гальтон изучал виднейших ученых и политических деятелей своего времени с целью выявить причины появления на свет талантливых и гениальных людей. Оказалось, что среди блестящих умов было немало родственников. Сам Ф. Гальтон был двоюродным братом Ч.Дарвина. Выводы из своих исследований он изложил в книгах «Наследственный гений» и «Наследственность таланта, его законы и последствия». Позже, в 1884 г., на Лондонской международной выставке, он провел грандиозный по тому времени эксперимент - обследовал около 10 тыс. человек - и подтвердил ранее сделанные выводы. В анкеты, которые заполняли испытуемые, не были включены пункты об образовании, составе семьи и ее доходах, условиях жизни в период детства и молодости, образе жизни родителей и т.д.

11. Задачи по улучшению человеческого рода следует решать, по мнению Ф. Гальтона, таким же путем, каким выводятся новые породы животных, т.е. посредством подбора соответствующих пар для брака в течение нескольких поколений. Так появилось на свет новое направление в науке - психогенетика, или, как ее назвал Ф. Гальтон, «евгеника».

Методика проведения игры. Занятие проводится методом дискуссии. Группа делится на 3 подгруппы. 1-я, 2-я и 3-я подгруппы получают задание изложить и доказать (с помощью научных, литературных, спортивных, житейских данных, иллюстраций из фильмов) справедливость той теории, которую им предложено защищать. Наряду с фактами, содержащимися в пакете информации, следует приводить собственный материал.

1-я подгруппа защищает ту точку зрения на соотношение биологического и социального в структуре личности, согласно которой личность определяется биологическими, наследственными факторами и никакое общество не может изменить то, что заложено природой (так называемая биологизаторская теория).

2-я подгруппа обосновывает положение, утверждающее, что личность формируется обществом, что биологические особенности человека не оказывают на этот процесс существенного влияния (так называемая социальная теория).

3-я подгруппа – «судьи», оценивающие активность подготовки и участия студентов в дискуссии. Каждый «судья» ведет наблюдение и оценивает деятельность участников одной подгруппы.

Студенты каждой подгруппы при подготовке к дискуссии (первые 35 минут занятия) совместно обсуждают поставленную перед ними проблему и составляют план выступления. В ходе подготовки разрешается пользоваться учебниками, конспектами лекций, пакетом информации.

В процессе дискуссии от каждой подгруппы выступает один-два докладчика, остальные студенты имеют право делать дополнения и отвечать на вопросы.

Организацию дискуссии (предоставление слова для выступления, регламентация времени ответов на вопросы, оценка участия подгрупп в полемике) осуществляют «судьи». При оценке докладов, дополнительных выступлений, вопросов и ответов учитывается логичность, доказательность, разнообразие фактического материала, обоснованность теоретических постулатов, самостоятельность и оригинальность суждений, речевая форма высказываний.

Завершение работы. Итог полемики после выступления «судьи» подводит преподаватель. Он должен ответить на нерешенные студентами вопросы, оценить ход дискуссии, провести анализ тех методических приемов, которыми пользовались студенты 1-й и 2-й подгрупп.

Личностный опросник Г. Айзенка

Цель методики: выявить личностные особенности (экстраверсии-интроверсии (Э-И) и нейротизма (Н)

Инструкция: вам предлагается ряд вопросов об особенностях вашего поведения. Если вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте в соответствующей клетке знак «+», если отрицательно («не согласен»), то знак «-» Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна ваша первая реакция. Отвечать нужно на каждый вопрос.

Текст опросника

1. Любишь ли ты суету и шум вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают?
4. Бывает так, что ты раздражен чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-либо?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, оживленный человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто бываешь раздражен чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе делать все в быстром темпе? (Если, наоборот, склонен к неторопливости, ответь "нет").
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию?
18. Бывает так, что у тебя безо всякой причины бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-либо говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда делаешь сначала уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе все надоело?
32. Любишь ли ты хвастаться?
33. Ты часто сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решение?
36. Ты никогда не шумишь в аудитории, даже если нет преподавателя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю своим чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно для обдумывания?
42. Если ты оказываешься в глупом положении, долго ли потом переживаешь?
43. Тебе очень нравятся веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подадут?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли ребята тебя веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие?
52. Тебе обычно бывает трудно из-за разных мыслей?

53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить с незнакомыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-либо исправлять?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал чего-нибудь, не подумав?

Обработка результатов:

1. Экстраверсия - интроверсия определяется по сумме положительных ответов на вопросы 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57 и отрицательных ответов на вопросы 6, 33, 51, 55, 59.

2. Эмоциональная стабильность определяется суммой положительных ответов на вопросы: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

3. Шкала социальной желательности (шкала лжи) определяется по числу совпадений знаков при ответе на вопросы: со знаком "+" 8, 16, 24, 28, 36, 44 и со знаком "-" на вопросы: 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Оценка результатов:

Оценочная таблица для шкалы экстраверсия - интроверсия:

Значительная интроверсия	Умеренная интроверсия	Умеренная экстраверсия	Значительная экстраверсия
1-7	8-11	12-18	19-24

Оценочная таблица для шкалы нейротизма (эмоциональная стабильность - нестабильность):

Эмоциональная стабильность		Эмоциональная нестабильность	
Высокая	Средняя	Высокая	Очень высокая
до 10	11-14	15-18	19-24

По шкале социальной желательности (шкала лжи) показатель в 4-5 баллов рассматривается как критический, что свидетельствует о тенденции обследуемого ориентироваться на хорошее впечатление о себе. Это распространяется и на другие шкалы. Шкала лжи является своеобразным индикатором демонстративности в поведении обследуемого. Такого рода данные с превышением шкалы лжи выше критического уровня при обработке берутся на заметку.

Тема 5. ТЕМПЕРАМЕНТ

Ключевые понятия

Холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик, интровертированность, экстравертированность, тип высшей нервной деятельности, сензитивность, реактивность, активность, соотношение реактивности и активности, темп реакций, пластичность и ригидность, эмоциональная возбудимость

Краткая информация

Ни один процесс психики, ни одно его психическое свойство так не характеризуют наш поведенческий облик, как темперамент. Свойства темперамента, определяя динамическую сторону личности, наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Основными компонентами темперамента являются: общая психологическая активность, моторика, эмоциональность, чувственный тон.

От темперамента зависят скорость возникновения психических процессов и их устойчивость, темп и ритм деятельности и поведения, интенсивность психических процессов, речевая деятельность, ее ритм, темп. Наши чувства, переживания органично взаимосвязаны с проявлением всех свойств темперамента. Мимика, жестикуляция, акты и действия невербальной коммуникации, походка, моторика всегда на себе несут печать того или иного типа темперамента.

В истории учения о темпераменте свойства темперамента с самого начала характеризовались как групповые, "типологические" особенности. Иначе говоря, понятие о темпераменте связывалось с представлением о типах темпераментов, о свойствах, по которым одни группы людей отличаются от других.

В традиционной классификации темперамента, идущей от Канта и Вундта, такими свойствами были скорость и сила эмоциональных реакций; у современного американского психолога Диямонда - уровень активности и преобладающий чувственный тон; у английского психолога Г.Айзенка - экстраверсия - интроверсия и нейротизм - эмоциональная стабильность; у отечественных психологов, - эмоциональная возбудимость (например, у Н.Д.Левитова); общая психическая активность, в особенности двигательная, и эмоциональная (в работах В.Д.Небылицина). Сходство, заметное в этих классификациях, показывает, что выделяемые психологические характеристики образуют особую, более или менее однозначно определяемую группу свойств индивида. Более полный перечень свойств темперамента дает В.С.Мерлин: сензитивность, реактивность, активность, соотношение реактивности и активности, темп реакций, пластичность и ригидность, экстравертированность и интровертированность, эмоциональная возбудимость (см. словарь психологических терминов). Этот перечень выделяет особую группу свойств в личности, отличных как от способностей, так и особенностей мотивации. По конкретному психологическому содержанию эти свойства весьма различны.

Можно схематично характеризовать «чистые» типы темперамента следующим образом:

сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства у сангвиника легко возникают и сменяются. Мимика богатая, подвижная, выразительная. При отсутствии серьезных идей, целей, глубоких мыслей, творческой деятельности у сангвиника вырабатывается поверхностность и непостоянство;

холерик отличается повышенной возбудимостью, большой эмоциональностью, порывистостью, импульсивностью. Холерический темперамент в значительной мере зависит от направленности личности людей с общественными интересами, он проявляется в инициативности, энергичности, принципиальности. Там, где нет богатства духовной жизни, холерический темперамент часто проявляется отрицательно в раздражительности, аффективности;

флегматик обычно ровен, спокоен, редко "выходит из себя", не склонен к аффектам. В зависимости от условий в одних случаях у флегматика могут возникнуть положительные черты: выдержка, глубина мыслей и т.д.; в других— вялость и безучастность к окружающему, лень, безволие. Флегматик медленно вырабатывает новые формы поведения, но они являются устойчивыми;

меланхолик трудно сосредоточивается на чем-либо, его реакция часто не соответствует силе раздражителя. Сильные воздействия вызывают у него продолжительную тормозную реакцию. При нормальных условиях меланхолик глубокий, содержательный. При неблагоприятных — может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного человека.

Контрольные вопросы

1. Общее понятие о темпераменте.
2. Физиологические основы темперамента.
3. Характеристика типов темперамента.
4. Темперамент и личность.
5. Темперамент и деятельность.

Темы докладов и рефератов

- ✓ Проблема классификации темпераментов.
- ✓ Можно ли изменить темперамент?
- ✓ Формирование индивидуального стиля деятельности.
- ✓ Темперамент и индивидуальный стиль общения.
- ✓ Личность и темперамент.

Список дополнительной литературы

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций. М.,1996.
2. Грановская Р.М.Элементы практической психологии. Л., 1988.
3. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе. М.,1991.

4. Левитов Н.Д. Психология характера. М.,1969.
5. Мерлин В.С. Очерк теории темперамента. М.,1964.
6. Общая психология: Курс лекций / Сост. Е.И.Рогов. М.,1995.
7. Общая психология: Учеб. Пособие / Сост. С.В.Березин, О.В.Турусова. Самара, 1994.
8. Психология индивидуальных различий: Тексты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова. М.,1982.
9. Русалов В.М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека //Вопр. психологии.1985.№1.
10. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека: Введение в психологию субъективности: Учеб. пособие для вузов. М.,1995.

Практикум

Задача 1. Выберите правильный ответ.

Динамику психической жизни человека определяет:

- а) направленность личности;
- б) эмоциональность;
- в) темперамент;
- г) способности.

Задача 2. Какие прилагательные служат для описания двигательной сферы темперамента, а какие - для характеристики эмоциональной сферы?

Быстрый, подвижный, живой, резкий, вспыльчивый, вялый, импульсивный, чувственный, жизнерадостный, энергичный, заторможенный, стремительный, впечатлительный.

Задача 3. Определите тип темперамента (в соответствии с учением о типах нервной системы И.П.Павлова).

1. Тыниссон. «Вот там, медленно переминаясь с ноги на ногу, стоял какой-то толстощекий крепыш и ел... Кто-то, проходя мимо, наступил ему на ногу. Но мальчуган и бровью не повел, только буркнул: «Ну и слепая курица!» - и продолжал жевать... Нет, этот Тыниссон совсем не такой, как другие мальчики. Во-первых, хотя бы то, что он вечно ест и никогда не шалит, а во-вторых, гляди-ка, он и сейчас не рассмеялся...

Тыниссон был тот, кто в трудном деле сначала думал, прежде чем что-либо сказать».

2. Тоотс. «Мимо него с грохотом промчался сначала один мальчик, потом другой, и началась бешеная гонка: впереди бежал перепуганный Петерсон, за ним по пятам с кровожадной гримасой Тоотс.

Сжав кулаки и угрожая беглецу, он то и дело выкрикивал на ходу: «Я тебе задам! Я тебе покажу! Будешь знать ябедничать!» Прошло несколько минут, ярость Тоотса все остывала и остывала. Еще секунда - и недавние враги уже торговались не на жизнь, а на смерть из-за ножика со штопором».

Задача 4. Какой отпечаток накладывает темперамент на стиль общения (характер активности в налаживании контактов, чувствительности)?

Какие примеры классических типов темперамента приведены ниже?

В каких межличностных ситуациях по Вашему мнению, будет более успешным представитель первого типа темперамента, а в каких - второго?

Представьте, что Вы - руководитель научно-исследовательской группы. Какие коммуникативные задачи Вы бы поставили перед сотрудником с типом темперамента А, а какие - с типом темперамента Б. Почему?

А. Он почти всегда инициатор в общении, медленно откликается на желание пообщаться со стороны другого человека, но его отношения к людям могут изменчивы и непостоянны. Он чувствует себя в компании незнакомых людей, как рыба в воде, и новая необычная обстановка его только возбуждает. Любовь чаще дебютирует с взрыва, с первого взгляда.

Б. Он не таков: социальные контакты он устанавливает медленно, свои чувства проявляет мало и долго не замечает, что кто-то ищет повода познакомиться с ним, зато он устойчив и постоянен в своем отношении к человеку, поэтому любит находиться в узком кругу старых знакомых, в обычной привычной обстановке. Он склонен и любовные отношения начинать с дружбы и в конце концов

влюбляется, но без молниеносных метаморфоз. Его скептическая натура требует большого количества доказательств дружеских чувств.⁵

Задача 5. *Познакомьтесь с примером из книги Круга «Торопись не спеши».*

Четыре усталых странника добрались к полуночи до городских ворот. Ворота заперты и стража спит. Первый сел на землю: «Вот не везет, стоило в кои веки раз выбраться из дому, и такое невезение! Что же делать - до утра далеко, помяните меня, еще дождь пойдет», - приговаривал он сквозь слезы. «Что тут ворчать, вышибем ворота, и все дела!» - горячился второй, дубася кулаком в ворота. «Друзья, сохраняйте спокойствие, что вы мечетесь, сядем и подождем, летняя ночь коротка», - успокаивал попутчиков третий. «Зачем сидеть и смотреть? Рассмотрим-ка ворота поближе. Глядите, под ними большая щель. Ну-ка, посмотрим, вдруг в нее пролезем», - взял в свои руки инициативу четвертый.

Какие эмоциональные реакции проявили странники? Чем они вызваны? Можно ли данную ситуацию охарактеризовать как ту, в которой проявляется индивидуальный порог эмоционального реагирования? Почему?

Задача 6. *Как обладатели разных темпераментов относятся к одному и тому же событию? Вместе с А.Ф.Кони, автором работы “Память и внимание”, представьте себе отношение обладателей различных типов темпераментов к одному и тому же происшествию. Какие компоненты темперамента акцентируются в данном описании?*

Трамвай наехал на переходившую рельсы женщину и причинил ей тяжкие повреждения или, быть может, самую смерть вследствие того, что она не обратила внимания на предупредительный звонок или что таковой раздался слишком поздно.

А. волнуясь, скажет: «Это была ужасная картина - раздался раздирающий крик, хлынула кровь. Мне послышался даже треск ломаемых костей, эта картина стоит перед моими глазами, преследует меня, волнуя и тревожа».

Б. скажет: «При мне вагон раздавил несчастную женщину; и вот людская судьба: быть может, она спешила к любящему мужу, к любимым детям, под семейный кров. И все разбито, уничтожено, остались слезы и скорбь о невозвратимой потере, и картина осиротелой семьи с болью возникает в душе».

В. волнуясь, скажет: «Раздавили женщину! Я давно говорил, что городское управление небрежно в исполнении своих обязанностей: можно ли поручать управление трамваем таким вагоновожатым, которые не умеют своевременно звонить и предупредить рассеянного или тупого на ухо прохожего. И вот результат. Судить надо за эти упущения и строго судить».

Г. скажет: «Ехал я на извозчике и вижу: стоит трамвай, около него толпа, что-то смотрят; я привстал на пролетке и вижу: лежит какая-то женщина поперек рельсов, вероятно, наехали и раздавили. Я сел на свое место и сказал извозчику: пошел скорее».

Какова взаимосвязь способа реагирования с темпераментом? Представители каких типов темперамента участвовали в обсуждении происшествия? Какие теоретические представления и каких именно концепций о темпераменте подтверждает приведенное описание?

Задача 7.

1. *Какие качества характеризуют экстравертированный психологический тип, а какие - интровертированный?*

Инициативность, необщительность, склонность к самоанализу, импульсивность, беззаботность, мечтательность, социальная адаптированность, аутизм, вдумчивость, подвижность, расчетливость, заразительность поведения.

2. *Используя шкалы экстраверсии - интроверсии, невротизма - стабильности, постройте профиль личности*

а) *свой;*

б) *товарища по группе;*

в) *известных сказочных и литературных героев.*

⁵ Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Л., 1988.

Сравните автопортрет с полученным портретом. Обсудите, в чем состоит сходство, а в чем отличие. Чем вы объясняете отличие: особенностью рефлексивных процедур, казуальными схемами и т.д.

Задача 8. Укажите те особенности поведения, которые обусловлены темпераментом, и те, которые обусловлены мотивацией. По каким признакам это можно установить?

У детей дошкольного возраста холерического темперамента при выполнении различных трудовых заданий могут проявляться следующие особенности поведения:

- а) они невнимательны при объяснении задания даже тогда, когда интересно;
- б) часто не выслушивают объяснения до конца и приступают к работе;
- в) при неудачах бывают срывы: дети рвут тетради, бросают работу, когда что-нибудь не получается;
- г) в новых заданиях с красочным материалом при объяснении внимательно следят за каждым движением воспитателя;
- д) в работах соревновательного характера проявляют терпение и настойчивость при неудачах;
- е) в однообразной работе проявляют торопливость, неряшливость, неаккуратность.

Опросник свойств темперамента

Методика работы. Студенты диагностируют у себя выраженность свойств темперамента с помощью опросника и переписывают педагогические рекомендации по индивидуализации учебного процесса.

Методические указания. При изучении психологических свойств темперамента следует руководствоваться инструкцией. После ответов испытуемого на вопросы надо подсчитать сумму баллов за каждое свойство темперамента в отдельности и соотнести положительные ответы с ключом опросника.

Инструкция. Вы должны ответить на ряд вопросов, которые не являются задачами или правилами, они не связаны со школьной программой. Все они очень простые. Отвечая на каждый вопрос, надо давать один из двух ответов: либо «да», либо «нет». Если вы захотите ответить на какой-нибудь вопрос «да», надо поставить в клетке на бланке для ответов плюс; если захотите ответить «нет»- минус. Номер клетки на бланке для ответа соответствует номеру вопроса. Если вы захотите исправить ответ, сделайте это так, чтобы было понятно. Отвечая, помните:

- а) Не нужно тратить много времени на обдумывание ответа.
- б) Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ни одного не пропуская. Даже если некоторые вопросы покажутся вам не очень подходящими, постарайтесь найти наиболее точный ответ.
- с) Отвечайте честно и искренне. Не старайтесь своими ответами произвести хорошее впечатление.

Текст опросника

1. Когда тебя о чем-нибудь спрашивают, ты чаще всего быстро находишь ответ?
2. Бываешь ли ты очень сердитым и раздражительным?
3. Часто ли у тебя меняется настроение?
4. Беспокоят ли тебя различные перемены в жизни (например, переезды)?
5. Считаешь ли ты, что надо всегда покупать только очень надежные и прочные вещи?
6. Бывает ли так, что тебя иногда все раздражает?
7. Тебе нравилась бы такая работа, где все надо делать быстро?
8. Часто ли ты планируешь то, как будешь вести себя при встрече?
9. Ты можешь без труда развеселить компанию скучающих сверстников?
10. Когда ты что-то уже сделал, ты обычно говоришь себе: «В этой ситуации любой поступил бы на моем месте точно так же.»
11. Ты сильно привыкаешь к определенной одежде, ее цвету и покрою, так что очень неохотно меняешь ее на что-то другое?
12. Ты когда-нибудь говорил неправду?
13. Забываешь ли все остальное, когда занят каким-то делом?
14. Ты иногда чувствуешь себя усталым без особой причины?
15. Можешь ли ты сказать, что чуть-чуть более обидчивей, чем другие?
16. Тебе всегда очень нравится играть с другими ребятами?
17. Тебе всегда трудно взяться за какое-либо другое новое, знакомое дело?
18. У тебя временами бывает такое чувство, что тебе надоело все?

19. Бывает, что ты так волнуешься, что не можешь усидеть на месте?
20. Охотно ли ты делаешь работу, которая требует сосредоточенного внимания на мелких деталях?
21. Ты шумишь иногда в аудитории, когда там нет преподавателя?
22. Можешь ли веселиться, не сдерживая себя, в компании сверстников?
23. Тебя легко огорчить?
24. Можешь ли ты иногда сказать про себя, что ты беззаботный человек?
25. Если ты оказываешься в глупом положении, то ты потом долго раскаиваешься?
26. Когда тебя о чем-то просят, тебе всегда бывает трудно отказать?
27. Ты любишь часто ходить в гости?
28. Чувствуешь ли ты себя особенно неприятно, если кто-то или что-то нарушает твои привычки, обычный уклад жизни?
29. Случалось ли тебе говорить о ком-либо плохо?
30. Как ты думаешь, тебя считают веселым человеком?
31. Ты избегаешь иметь вещи, которые ненадежны, непрочны, хотя и очень красивы?
32. Тебе бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
33. Ты почти всегда уверен, что справишься с делом, за которое ты взялся?
34. Разговаривал ли ты когда-нибудь грубо с родителями?
35. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?

Ключ опросника.

Искренность - 2,12,21,29,34.

Тревожность - 3,6,14,15,18,19,23,25,26,32.

Ригидность - 4,5,8,10,11,13,17,20,28,31.

Экстраверсия - 1,7,9,16,22,24,27,30,33,35.

Совпадение положительного ответа с вопросом дает один балл.

При интерпретации данных изучения темперамента необходимо учитывать их объективность и степень выраженности. Объективность данных испытуемого устанавливается по «шкале искренности». Сумма менее трех баллов - показатель необъективности данных испытуемого. Степень выраженности свойств темперамента представлена в таблице:

Свойства темперамента	Балл	Степень выраженности	Балл	Свойства темперамента
Тревожность	9-10	Высокая	1-2	Нетревожность
Ригидность	9-10	Высокая	0-1	Пластичность
Экстраверсия	7-8	Средняя	2-3	Интроверсия

Примерный перечень педагогических рекомендаций по индивидуализации деятельности студентов с различными свойствами темперамента

Тревожность

1. Удержание от чрезмерной траты энергии.
2. Мягкое, тактичное, чуткое, внимательное отношение.
3. Поддержание бодрого, оптимистического настроения. Внушение уверенности.
4. Помощь в принятии и исполнении ответственных решений.
5. Минимизация угрозы при столкновении с риском и опасностью.
6. Стимулирование смелых и решительных действий.
7. Ободрение при неудачах.
8. Предпочтение воздействия похвалой (по сравнению с порицанием).
9. Отвлечение внимания от раздражающих мыслей и переживаний.
10. Снижение ответственности в стрессогенных условиях.
11. Обязательное обучение методам регуляции эмоциональных состояний.

Нетревожность

1. Проведение занятий с высокой нагрузкой.
2. Повышенная требовательность и повседневный контроль за выполнением заданий преподавателя.
3. Повышение интереса к изучению нового материала.

4. Поощрение проявления самостоятельности и активности.
5. Опора на предрасположенность к спокойным и расчетливым действиям в «горячей обстановке».
6. Воздействие не только похвалой но и порицанием.
7. Дополнительное стимулирование при устных ответах.

Ригидность

1. Побуждение к предварительному планированию своих действий.
2. Моделирование условий предстоящей деятельности.
3. Выполнение любой работы по намеченному плану.
4. Требование (стимулирование) мысленного воспроизведения ответа.
5. Побуждение к использованию шаблонных, стереотипных фраз в экстремальных условиях (устное выступление).
6. Опора на расположенность к высокой сосредоточенности и устойчивости внимания.
7. Учет склонности к длительному, но прочному образованию навыков и умений.
8. Поощрение склонности к соблюдению привычного режима жизни.

Пластичность.

1. Учет легкости приспособления к изменяющимся условиям.
2. Планирования неравномерного, цикличного характера труда.
3. Обязательность словесной разминки перед выступлением.
4. Опора на предрасположенность к высокой переключаемости и распределенности внимания.
5. Варьирование условий деятельности.
6. Учет склонности к изменению своих решений и увлечений.
7. Побуждение к использованию широкого круга приемов и способов при организации самостоятельной работы.
8. Требование повторения упражнений в целях лучшего закрепления полученных знаний.

Экстраверсия

1. Учет склонности к общению с новыми людьми.
2. Стимулирование деятельности с помощью зрителей и других внешних воздействий.
3. Использование расположенности к лидерству и руководству коллективными действиями.
4. Поощрение способности легко ориентироваться в тактическом взаимодействии с партнером.
5. Требование лучшей сосредоточенности внимания на собственных действиях, систематическая работа над собой.

Интроверсия

1. Учет склонности к ограниченному общению с новыми людьми.
2. Стимулирование деятельности в условиях отсутствия всякого рода внешних помех.
3. Использование действий, требующих глубокой внутренней сосредоточенности.
4. Обучение приемам и навыкам общения.
5. Поддержание интереса к занятиям, такт и помощь в постановке перспективных и других целей.

Определение некоторых свойств темперамента по речевому поведению.

Цель. Оценить темперамент с помощью косвенного метода - анализа речевого поведения.

Предлагаемый метод основан на многолетнем сопоставлении особенностей речевого поведения с результатами обследования темперамента с помощью метода ОСТА. Данный метод является ориентировочным и позволяет зафиксировать лишь те особенности темперамента, которые наиболее резко выступают в речевом поведении.

Собеседник не должен знать о намерении определить его темперамент. Общение должно проходить в виде беседы на нейтральную тему. Вы должны сосредоточить свое внимание только на формальных аспектах речевого поведения испытуемого. Назовем эти аспекты:

- перепады интонации;
- длительность высказываний;
- частота обращений к партнеру;
- легкость включения в разговор;

- персеверации;
- громкость голоса;
- плавность и легкость речи;
- быстрота реакции (ответов);
- паузы-остановки;
- эмоциональные характеристики;
- междометия;
- явные грамматические нарушения и новообразования.

Обращайте также внимание на использование невербальных средств в процессе общения: на жесты, мимику лица, положение головы, позу.

Речевое поведение - это важная информация о коммуникативных (социальных) шкалах темперамента:

- социальной эргичности;
- социальной пластичности;
- социальном темпе;
- социальной эмоциональности.

Социальная эргичность

Низкие значения. Предпочитает отвечать кратко, не задает вопросы, в разговор включается с трудом, молчалив, речь тихая, монотонная, печальные интонации.

Дополнительные признаки: мимика отсутствует, губы сжаты, голова опущена, держится на расстоянии от партнера.

Высокие значения. Собеседник часто обращается к партнеру, легко включается в разговор, радостные интонации, громкая речь, длительные высказывания.

Дополнительные признаки: живая мимика, часто улыбается, голова приподнята, держится близко к партнеру.

Социальный темп

Низкие значения. Много пауз, речь прерывистая, голос тихий.

Дополнительные признаки: мимика отсутствует.

Высокие значения. Плавная и свободная речь, редкие паузы и остановки или отсутствие их, голос громкий, говорит скороговоркой, проглатывает окончания.

Дополнительные признаки: живая мимика, делает много движений руками.

Социальная пластичность

Низкие значения. Долго думает, прежде чем ответить, с трудом включается в разговор, новообразования в речи отсутствуют, каждую фразу взвешивает. Дополнительные признаки: мимика вялая.

Высокие значения. Быстрые и даже мгновенные речевые ответы, легко включается в разговор, импульсивен, в речи много новообразований и грамматических нарушений, обилие эллипсов, телеграфный стиль.

Дополнительные признаки: живая мимика, делает много движений руками.

Социальная эмоциональность

Низкие значения. Интонации спокойные, уверенные, в речи преобладают радостные и приказные эмоциональные компоненты. Дополнительные признаки: голова приподнята, близкая дистанция с партнером.

Высокие значения. Интонации резкие (падающие или восходящие), персеверации, обилие отрицательных эмоциональных компонентов (печали, гнева, грусти, страха), обилие междометий (ох! ах! и др.); много шумовых эффектов (причмокивание, присвистывание и др.).

Дополнительные признаки: глаза бегают, руки дрожат, много движений, часто вертит головой, трет руками части лица (нос, подбородок и др.) и тербит руками мелкие предметы.

Тема 6. ХАРАКТЕР

Ключевые понятия

Характер, акцентуации характера, система отношений.

Краткая информация

Характер - это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности. Это особенности, которые выражают отношение человека к окружающему миру, другим людям, себе самому и закрепляются в типичных, привычных для него способах поведения.

Характер формируется на основе темперамента, но чертой характера может считаться любая черта личности, если она достаточно ярко выражена и систематически проявляется в различных видах деятельности. Характер не является простой совокупностью изолированных черт; различные свойства характера взаимосвязаны и взаимозависимы. Закономерные связи и взаимосвязи между отдельными чертами характера выражают его структурность. Структурность характера позволяет, зная ту или иную черту, предполагать у человека наличие ряда других, связанных с нею черт. Структурность характера выражается, кроме того, в определенной иерархичности его черт. Это значит, что среди черт характера некоторые являются основными, определяющими, другие - второстепенными, менее существенными. Ведущие черты в той или иной степени подчиняют себе второстепенные, обуславливая их проявление или не проявление в различных областях.

Характер формируется под влиянием жизненных воздействий и воспитания; вместе с тем он связан с природным типом высшей нервной деятельности. Тип нервной деятельности не предопределяет ни отдельных свойств характера, ни характера в целом, но обеспечивает различные условия для формирования систем временных нервных связей (динамических стереотипов), образующихся в коре головного мозга под воздействием окружающей среды и преломляющихся через соответствующие достижения психического развития субъекта. Человек реагирует на воздействие окружающей среды на основе "сплава" (И.П.Павлов) из прирожденных свойств нервной системы и тех изменений и приобретений в ней, которые возникают в процессе его жизнедеятельности.

В истории науки известны попытки объяснения характера различных людей в зависимости от строения и очертания их лица (физиогномика), от формы кисти рук и складок кожи ладоней (хиромантия), от цвета глаз и волос (иридопсихология), от почерка (психографология) и т.д.

Широкое распространение получили так называемые конституционные теории, связывающие особенности характера личности с его внешним видом (Ч.Ломброзо, Э.Кречмер, У.Шелдон).

Контрольные вопросы

1. Понятие о характере. Физиологические основы характера.
2. Структура характера. Черты характера.
3. Конституциональные теории.
4. Акцентуации характера.

Темы докладов и рефератов

- ✓ Характер и темперамент.
- ✓ Формирование и развитие характера.
- ✓ Место характера в общей структуре личности.
- ✓ Структура характера.
- ✓ Характер и волевые качества личности.
- ✓ Типология характеров.

Список дополнительной литературы

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций. М.,1996.
2. Грановская Р.М.Элементы практической психологии. Л., 1988.
3. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе. М.,1991.
4. Левитов Н.Д. Психология характера. М.,1969.
5. Мерлин В.С. Очерк теории темперамента. М.,1964.
6. Общая психология: Курс лекций / Сост. Е.И.Рогов. М.,1995.
7. Общая психология. Учеб. Пособие / Сост. С.В.Березин, О.В.Турусова. Самара, 1994.

8. Психология индивидуальных различий: Тексты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова. М.,1982
9. Русалов В.М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека //Вопр. психологии. 1985. №1.
10. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека: Введение в психологию субъективности: Учеб. пособие для вузов. М.,1995.

Практикум
Характерологический опросник
(опросник К. Леонгарда)

Тест, предназначенный для выявления акцентуаций характера, т.е. определенного направления характера, включает в себя 88 вопросов, 10 шкал, соответствующих определенным акцентуациям характера. Первая шкала характеризует личность с высокой жизненной активностью, вторая шкала показывает возбудимую акцентуацию. Третья шкала говорит о глубине эмоциональной жизни испытуемого. Четвертая шкала показывает склонность к педантизму. Пятая шкала выявляет повышенную тревожность, шестая - склонность к перепадам настроения, седьмая шкала говорит о демонстративности поведения испытуемого, восьмая - о неуравновешенности поведения. Девятая шкала показывает степень утомляемости, десятая - силу и выраженность эмоционального реагирования.

Перед проведением опроса дается инструкция. Время ответов не ограничивается.

Инструкция. Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего характера. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак "+" (да), если нет — знак "-" (нет). Над вопросами долго не думайте, правильных и неправильных ответов нет".

Текст опросника

1. У Вас чаще веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что у Вас на глаза наворачиваются слезы в кино, театре, в беседе и т.п.?
4. Сделав что-то, Вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно?
5. Считаете ли Вы себя более смелым, чем в детстве?
6. Часто ли у Вас резко меняется настроение от состояния безграничного ликования до отвращения к жизни, к себе?
7. Являетесь ли Вы обычно центром внимания в обществе, компании?
8. Бывает ли так, что Вы беспричинно находите в таком ворчливом настроении, что с Вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли Вы воодушевляться?
11. Предприимчивы ли Вы?
12. Вы быстро забываете, если Вас кто-то обидел?
13. Мягкосердечны ли Вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли Вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало в него?
15. Стремитесь ли Вы всегда считаться в числе лучших работников?
16. Бывало ли Вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (а может быть, такое чувство бывает и теперь, в зрелом возрасте)?
17. Стремитесь ли Вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли ваше настроение от внешних факторов?
19. Любят ли Вас ваши знакомые?
20. Склонны ли Вы к состоянию внутреннего беспокойства или к страстным стремлениям?
21. У Вас часто бывает несколько подавленное настроение?
22. Бывали ли у Вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?
23. Трудно ли Вам долго усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к Вам несправедливо поступили, энергично ли Вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли Вы зарезать курицу или овцу?
26. Раздражает ли Вас, если дома занавес или скатерть висят неровно, или Вы сразу же стараетесь

поправить их?

27. Вы в детстве боялись оставаться один в доме?
28. Часто ли у Вас бывают колебания настроения?
29. Всегда ли Вы стремитесь быть достаточно старательным работником в своей профессии?
30. Быстро ли Вы начинаете сердиться или впадать в гнев?
31. Можете ли Вы быть абсолютно, беззаботно веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение безграничного счастья буквально пронизывает Вас?
33. Как вы думаете, получился бы из Вас ведущий в юмористическом спектакле?
34. Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови? Не вызывает ли это у Вас неприятных ощущений?
36. Вы любите работу с высокой личной ответственностью?
37. Склонны ли Вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым поступили несправедливо?
38. В темный подвал Вам трудно, страшно спускаться?
39. Выполняете ли Вы кропотливую работу так же медленно и тщательно, как и любимое Вами дело?
40. Общительны ли Вы?
41. В школе Вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли Вы в детстве из дома?
43. Кажется ли Вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что после конфликта, обиды Вы были до того расстроены, что идти на работу казалось невыносимым?
45. Можно ли сказать, что при неудаче Вы не теряете чувства юмора?
46. Предприняли бы Вы первые шаги к примирению, если Вас кто-то обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли Вы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?
49. Преследует ли Вас иногда неясная мысль, что с Вами и вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли Вы, что ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли Вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?
52. Вы можете ударить обидчика, если он Вас оскорбит?
53. У Вас очень велика потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто при каких-либо разочарованиях впадает в глубокое отчаяние?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли Вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать Вас так, что на глазах выступают слезы?
58. Часто ли бывает Вам трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого дня или будущего все время крутятся в ваших мыслях?
59. В школе Вы иногда пользовались подсказками своих товарищей или списывали?
60. Потребуется ли Вам большое напряжение воли, чтобы пройти одному через кладбище?
61. Тщательно ли Вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была всегда на одном и том же месте?
62. Бывает ли так, что, будучи перед сном в хорошем настроении, Вы на следующий день встаете в подавленном, длящемся несколько часов?
63. Легко ли Вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у Вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Можете ли Вы быть приветливым даже с тем, кого Вы явно не цените, не любите, не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать ее другом?
70. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли Вы, закрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?

71. Вы очень боязливы?
72. Изменяется ли ваше настроение при приеме алкоголя?
73. В вашей молодости Вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности?
74. Часто ли Вас тянет смотреть вдаль?
75. Вы расцениваете жизнь несколько пессимистически, без ожидания радости?
76. Может ли ваше настроение измениться так резко, что состояние радости вдруг сменяется угрюмым и подавленным?
77. Легко ли Вам поднять настроение друзей в компании?
78. Долго ли Вы переживаете обиду?
79. Долго ли Вы переживаете горести других людей?
80. Часто ли, будучи школьником, Вы переписывали страницу в вашей тетради, если случайно поставили в ней кляксу?
81. Относите ли Вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?
82. Часто ли Вы видите страшные сны?
83. Бывает ли, что Вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда или, стоя у окна многоэтажного дома, остерегаетесь того, что можете внезапно выпасть из окна?
84. В веселой компании Вы обычно веселы?
85. Способны ли Вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?
86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, приняв алкоголь?
87. В беседе Вы скудны на слова?
88. Если бы Вам необходимо играть на сцене. Вы смогли бы войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра?

При подсчете баллов на каждой шкале опросника Леонгарда для стандартизации результатов значение каждой шкалы умножается на определенное число. Оно указано в ключе к методике. Акцентуированные личности не являются патологическими. Они характеризуются выделением ярких черт характера.

Ключ

Акцентуация	Номера положительных ответов	Номера отрицательных ответов	Коэффициент
Гипертимная	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77		×3
Застревающая	2,15,24,34,37,56,68,78,81	12,46, 59	×2
Эмотивная	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79,	25	×3
Педантичная	4,14,17,26,39,48,58,61,70,80,83	36	×2
Тревожная	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82	5	×3
Циклотимная	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84		×3
Демонстративная	7,19,22,29,41,44,63,66,73, 85, 88	51	×2
Возбудимая	8,20,30,42,52,64,74,86		×3
Дистимная	9, 21, 43, 75, 87	31, 53, 65	×3
Экзальтированная	10, 32, 54, 76		×6

Задание. Познакомьтесь с типологией характеров, предложенной немецким ученым К. Леонгардом. Каковы главные черты каждого характера? В чем его сильные и слабые стороны?

Эта классификация основана на оценке стиля общения человека с окружающими людьми и представляет как самостоятельные следующие типы характеров:

Гипертимный тип характеризуется чрезвычайной контактностью, словоохотливостью, выраженностью жестов, мимики, пантомимики. Человек с этим типом акцентуации спонтанно отклоняется от первоначальной темы разговора, у него возникают эпизодические конфликты с окружающими людьми из-за недостаточно серьезного отношения к своим служебным и семейным

обязанностям. Люди подобного типа нередко сами бывают инициаторами конфликтов, но огорчаются, если окружающие делают им замечания по этому поводу. Положительными чертами, привлекательными для партнеров по общению, у людей данного типа являются энергичность, жажда деятельности, оптимизм, инициативность. Вместе с тем они обладают и некоторыми отталкивающими чертами: легкомыслием, склонностью к аморальным поступкам, повышенной раздражительностью, прожектерством, недостаточно серьезным отношением к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

Дистимный тип характеризуется низкой контактностью, немногословием, доминирующим пессимистическим настроением. Такие люди являются обычно домоседами, тяготеют шумным обществом, редко вступают в конфликты с окружающими, ведут замкнутый образ жизни. Они высоко ценят тех, кто с ними дружит, и готовы им подчиниться. Они располагают следующими чертами личности, привлекательными для партнеров по общению: серьезностью, добросовестностью, обостренным чувством справедливости. Есть у них и отталкивающие черты. Это - пассивность, замедленность мышления, неповоротливость, индивидуализм.

Циклоидный тип. Им свойственны довольно частые периодические смены настроения, в результате чего так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми. В период повышенного настроения они являются общительными, а в период подавленного - замкнутыми. Во время душевного подъема они ведут себя как люди с гипертимной акцентуацией характера, а в период спада - с дистимной.

Возбудимый тип. данного типа присуща низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций. Нередко они занудливы и угрюмы, склонны к хамству и брани, к конфликтам, в которых сами являются активной, провоцирующей стороной. Они неуживчивы в коллективе, властны в семье. В эмоционально спокойном состоянии люди данного типа часто добросовестные, аккуратные, любят животных и маленьких детей. Однако в состоянии эмоционального возбуждения бывают раздражительными, вспыльчивыми, плохо контролируют свое поведение.

Застревающий тип характеризуют умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. В конфликтах человек с этим типом акцентуации обычно выступает инициатором, активной стороной. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, предъявляет повышенные требования к себе. Особо чувствителен к социальной справедливости, вместе с тем обидчив, уязвим, подозрителен, мстителен. Иногда чрезмерно самонадеян, честолюбив, ревнив, предъявляет непомерные требования к близким и к подчиненным на работе.

Педантичный тип. В конфликты вступает редко, выступая в них скорее пассивной, чем активной стороной. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Вместе с тем с охотой уступает лидерство другим людям. Иногда изводит домашних чрезмерными претензиями на аккуратность. Его привлекательные черты: добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах, а отталкивающие и способствующие возникновению конфликтов - формализм, занудливость, брюзжание.

Тревожный тип. Людям данного типа свойственны низкая контактность, робость, неуверенность в себе, минорное настроение. Они редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях ищут поддержки и опоры. Нередко располагают следующими привлекательными чертами: дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащитности также нередко служат «козлами отпущения», мишенями для шуток.

Эмотивный тип. Эти люди предпочитают общение в узком кругу избранных, с которыми устанавливаются хорошие контакты, которых они понимают с полуслова. Редко сами вступают в конфликты, играя в них пассивную роль. Обиды носят в себе, не «выплескивают» наружу. Привлекательные черты: доброта, сострадательность, сорадование чужим успехам, обостренное чувство долга, исполнительность. Отталкивающие черты: чрезмерная чувствительность, слезливость.

Демонстративный тип. Этот тип людей характеризуется легкостью установления контактов, стремлением к лидерству, жаждой власти и похвалы. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям и вместе с тем склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Такие люди раздражают окружающих самоуверенностью и высокими притязаниями, систематически сами провоцируют конфликты, но при этом активно защищаются. Обладают следующими чертами,

привлекательными для партнеров по общению: обходительностью, артистичностью, способностью увлечь других, неординарностью мышления и поступков. Их отталкивающие черты - эгоизм, лицемерие, хвастовство, отлынивание от работы.

Экзальтированный тип. Человеку с данным типом акцентуации свойственны высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дело до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Вместе с тем привязаны и внимательны к друзьям и близким. Они альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Отталкивающие черты: паникерство, подверженность сиюминутным настроениям.

Данная классификация относится в основном к взрослым людям и представляет типологию характеров преимущественно с точки зрения отношения к людям (напомним, что характер человека проявляется также в отношении к делу, себе и вещам).

Тема 7. СПОСОБНОСТИ

Ключевые понятия

Задатки, склонности, мастерство, одаренность, талант, гениальность, индивидуальные различия, генотип, сензитивные периоды, креативность.

Краткая информация

Большой вклад в разработку теории способностей внес Б.М. Теплов. Им показано, что способности проявляются в динамике приобретения и формирования знаний, умений и навыков в условиях конкретной деятельности. От способностей зависят качество выполнения деятельности, ее успешность и уровень достижения целей деятельности. Прежде чем дать определение понятию «способности», рассмотрим основные признаки этого понятия. Б.М. Тепловым выделено 3 основных его признака⁶

Во-первых, под способностями понимаются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого. Эти способности имеют психологическую природу и варьируются от одного индивида к другому.

Во-вторых, способностями называют не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо конкретной деятельности.

В-третьих, понятие «способности» не сводимы к психологическим образованиям (знаниям, умениям, навыкам), которые выработаны у данного конкретного человека.

Исходя из вышеперечисленных признаков, можно дать следующее определение понятию «способности».

Способности – это формирующиеся в деятельности на основе задатков индивидуально-психологические особенности личности, отличающие одного человека от другого, от которых зависит успешность деятельности. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а лишь ускоряют их приобретение.

Исходя из этого определения, можно выяснить общее правило, применимое к сущности развития человеческих способностей. Способность обнаруживается только в деятельности и только в такой, которая не может осуществляться без наличия этой способности.

Способности – это результат сложной взаимосвязи природных задатков, исторических, социальных и индивидуальных условий среды, в которой формируется личность

Недостаток, слабое развитие какой-либо одной частной способности могут быть компенсированы (возмещены) за счет усиленного развития других. Это свойство компенсации способностей дает довольно широкие возможности для овладения различными видами деятельности, выбора профессии. Отсутствие отдельной частной способности можно компенсировать также упорным трудом, настойчивостью, напряжением сил.

Способности различаются по направленности, качественным и количественным характеристикам и по уровню. Уровень и степень развития способностей личности различают не по характеристике самих способностей, а по характеристике продуктов деятельности.

⁶ Теплов Б.М. Избранные труды: В 2т. М.: Педагогика, 1985. Т.1.С.20-21.

Контрольные вопросы

1. Общее понятие о способностях. Структура и виды способностей.
2. Природа человеческих способностей.
3. Развитие способностей.
4. Особенности творческих способностей.

Темы докладов и рефератов

- ✓ Природа индивидуальных различий в способностях людей.
- ✓ Талант как высшая ступень развития способностей.
- ✓ Развитие способностей у человека.
- ✓ Роль интересов и склонностей в формировании способностей.
- ✓ Межполовые различия в способностях.

Список дополнительной литературы

1. Бодалев А. А. Психология личности. М., 1988.
2. Венгер Л. А. Педагогика способностей. М., 1973.
3. Гуревич К. М. Индивидуально-психологические особенности школьников. М., 1988.
4. Ильин Е. П. Успешность деятельности, компенсации и компенсаторные отношения // Вопр. психологии. 1983. № 5.
5. Кагальняк А. И., Мельник Л. П. Темперамент учителя и успешность педагогической деятельности // Вопросы психологии. 1986. №2.
6. Климов Е. А. Психология профессионала. Москва; Воронеж, 1996.
7. Кулюткин Ю. Н. Творческое мышление в профессиональной деятельности учителя // Вопр. психологии. 1986. №2.
8. Лейтес Н. С. Умственные способности и возраст. М., 1971.
9. Мерлин В. С. Структура личности; Характер, способности, самосознание. Пермь, 1990.
10. Одаренные дети. М., 1991.
11. Пономарев Я. А. Психология творчества. М., 1976.
12. Регуш Л. А. Развитие способности к прогнозированию педагогических явлений у студентов пединститута // Вопр. психологии. 1985. №6
13. Способности и склонности: Комплексные исследования. М., 1989.
14. Чудновский В. Э. Воспитание способностей и формирование личности. М., 1986.
15. Шадриков В. Д. Деятельность и способности. М., 1994.
16. Щербаков А. И. Способности личности и общество / Проблемы развития познавательных способностей / Отв. ред. А. И. Раев. Л., 1983.
17. Якиманская И. С. Развивающее обучение. М., 1979.

Практикум

Задача 1. Как известно, психические свойства личности подразделяют на три основные группы: свойства темперамента, свойства характера и способности. Ниже приведен перечень понятий, обозначающих психические свойства личности.

Классифицируйте приведенные слова по трем группам.

Услужливый, медлительный, инициативный, честный, эгоистичный, живой, энергичный, чуткий, возбудимый, самоуверенный, осторожный, предприимчивый, хороший организатор, доброжелательный, небрежный, с чувством юмора, последовательный, недотепа, с золотыми руками, красноречивый, с горячим сердцем, находчивый, неряшливый, ленивый, необузданный, ловкий, решительный, непоседа, спокойный, глупый, суетливый, послушный, красноречивый, пылкий, отходчивый, умный, деловой, черствый, горячий, трудолюбивый, остроумный, смелый, справедливый, нежный, вспыльчивый.

Задача 2. Проанализируйте данные высказывания. Определите в какой мере и в чём они совпадают друг с другом.

1. Рафаэлем может стать тот, «в ком сидит Рафаэль». Но «удастся ли индивиду вроде Рафаэля развить свой талант, - это целиком зависит от спроса, который, в свою очередь, зависит от разделения труда и от порождённых им условий просвещения людей»⁷

2. «Человек никогда бы не проявил своих способностей, если бы он не родился с соответствующими генами музыкальных, технических, литературных, интеллектуальных и т.д. способностей... Развитие способностей носит имманентный характер, совершается по принципу присущей самому организму внутренней целесообразности... совершенно независимо от влияния внешней среды»⁸

3. «Абсолютный слух как способность не существует у ребёнка до того, как он впервые стал перед задачей узнать высоту звука. До этого существовал только задаток как анатомо-физиологический факт»⁹.

4. «Не в том дело, что способности проявляются в деятельности, а в том, что они создаются в этой деятельности»¹⁰

5. «Свои способности человек может узнать, только попытавшись приложить их»¹¹

6. «Явление таланта должно признать одной из величайших тайн природы и жизни, и мне смешно, когда сегодняшние учёные... уверяют, будто они в прекрасном и сравнительно недалёком будущем начнут с помощью комбинирования молекул создавать гениев по своему усмотрению и в неограниченном количестве»¹²

Исследование умственных способностей

Цель исследования: определить уровень общих умственных способностей.

Материал и оборудование: краткий ориентировочный тест, бумага, ручка, секундомер.

Процедура исследования. Тестирование проводится в парах, состоящих из испытуемого и экспериментатора. Экспериментатор даёт испытуемому инструкцию и вариант теста для определения интегрального показателя общих способностей. После чтения инструкции и знакомства испытуемого с образцами выполнения заданий экспериментатор подаёт сигнал к выполнению теста, засекает время и по истечении 15 минут прекращает его выполнение.

Инструкция испытуемому: «Вам предлагается несколько простых заданий. Прочтите их внимательно.

Познакомьтесь с образцами заданий и правильными ответами на них:

«Быстрый» является противоположным по смыслу слову:

- 1 - тяжелый,
- 2 - упругий,
- 3 - скрытный,
- 4 - легкий,
- 5 - медленный.

Ответ – 5.

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

Ответ 1р.10 коп.

Минер-минор. Эти два слова являются:

- 1 - сходными,
- 2 - противоположными,
- 3 - ни сходными, ни противоположными по значению.

Ответ – 3.

Правильный ответ напишите на бланке ответов напротив вопроса. Тест, который Вам будет предложен сейчас, содержит 50 вопросов. На выполнение теста дается 15 минут. Ответьте на столько вопросов, на сколько сможете, не тратя много времени на один вопрос. Если необходимо - пользуйтесь бумагой для записи. О том, что Вам непонятно, спросите у преподавателя. После

⁷ Маркс К., Энгельс Ф. Немецкая идеология // Соч. 2-е изд. Т. 3. С.392.

⁸ Рудик П.А. Психология. М.,1964. С.401.

⁹ Хрестоматия по психологии. М, 1977.С.335

¹⁰ Хрестоматия по психологии. М, 1977.С.335

¹¹ Афоризмы. М.,1966. С.83

¹² Чивилихин В. Забытый талант// Молодая гвардия. 1985. №7. С.10-22.

команды переверните страницу и начните работать. Через 15 минут, по команде, сразу же прекратите выполнение заданий, переверните страницу и отложите ручку.

Сосредоточьтесь. Положите ручку справа от себя. Ждите команды.

Краткий ориентировочный тест (КОТ)

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 - жесткий,
5 - неподатливый.

3. Какое из приведенных ниже слов относится к слову «жевать» как обоняние к носу:

- 1 - сладкий, 2 - язык,
3 - запах, 4 - зубы,
5 - чистый.

4. Какое из приведенных ниже слов отлично от других:

- 1 - определенный, 2 - сомнительный,
3 - уверенный, 4 - доверие,
5 - верный.

5. Ответьте «Да» или «Нет». Сокращение «н. э.» означает: «нашей эры» (новой эры)?

6. Какое из следующих слов отлично от других:

- 1 - петь, 2 - звонить,
3 - болтать, 4 - слушать,
5 - говорить?

7. Слово «безукоризненный» является противоположным по своему значению слову:

- 1 - незапятнанный, 2 - непристойный,
3 - неподкупный, 4 - невинный,
5 - классический.

8. Какие из приведенных ниже пар 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.
Soderquist P.E. Soderquist B.E.

9. «Ясный» является противоположным по смыслу слову:

- 1 - очевидный, 2 - явный,
3 - недвусмысленный, 4 - отчетливый,
5 - тусклый.

10. Предприниматель купил несколько подержанных автомобилей за 3500 долларов, а продал их за 550 долларов, заработав при этом 50 долларов за автомобиль. Сколько автомобилей он продал?

11. Слова «стук» и «сток» имеют:

- 1 - сходное значение,
2 - противоположное,
3 - ни сходное, ни противоположное.

12. Три лимона стоят 45 копеек. Сколько стоит 1,5 дюжины?

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.

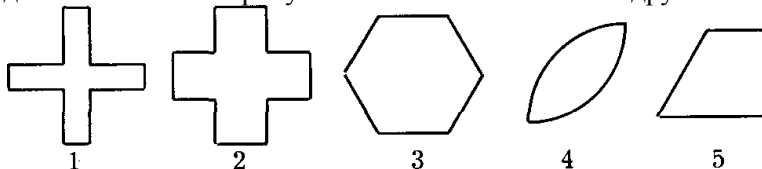
15. Какое число является наименьшим:

- 6 0,7 9 36 0,31 5?

16. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось правильное предложение. В качестве ответа запишите две последние буквы последнего слова.

Есть, Соль, Любовь, Жизнь

17. Какой из приведенных ниже пяти рисунков наиболее отличен от других?



18. Два рыбака поймали 36 рыб. Первый поймал в 8 раз больше, чем второй. Сколько поймал второй?

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, то ответ будет П, если не правильно - Н.

Мхом обороты камень набирает заросший.

21. Две из приведенных 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 все 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 $1/4$ сек. Если он будет ехать с той же скоростью, то какое расстояние он пройдет за 5 секунд?

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.

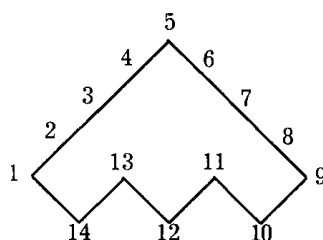
Боря моложе Жени.

27. Пять полукилограммовых пачек мясного фарша стоят 2 руб. Сколько килограммов фарша можно купить за 80 коп.?

28. «Расстилать» и «растянуть». Эти слова:

- 1 - схожи по смыслу,
2 - противоположны,
3 - ни схожи, ни противоположны.

29. Разделите эту геометрическую фигуру прямой линией на две части так, что бы сложив их вместе, можно было получить прямоугольник.



30. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда последнее будет: 1-верно, 2 - неверно, 3 - неопределенно.

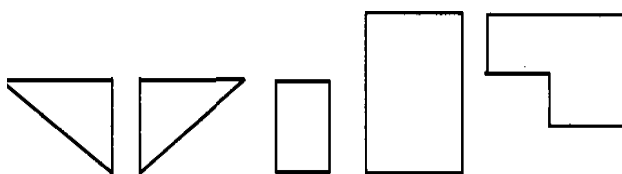
Саша поздоровался с Машей.

Маша поздоровалась с Дашей.

Саша не поздоровался с Дашей.

31. Автомобиль «Жигули» стоимостью 24000 руб. был уценен во время 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 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 долл. В ящике их было 12 дюжин. Он знает, что 2 дюжины испортятся еще до того, как он продаст все апельсины. По какой цене ему нужно продавать апельсины, чтобы получить прибыль в $\frac{1}{3}$ закупочной цены?

38. *Претензия* и *претенциозный*. Эти слова по своему смыслу:

1 - сходны,

2 - противоположны,

3 - ни сходны, ни противоположны.

39. Если бы полкило картофеля стоило 0,0125 руб., то сколько килограммов можно было бы купить за 50 коп?

40. Один из членов ряда не подходит к другим. Каким числом Вы бы его заменили:

$\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$

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 20м?

43. Следующие две фразы по значению:

- 1 - сходны,
- 2 - противоположны,
- 3 - ни сходны, ни противоположны.

Хорошие вещи дешевы, плохие дороги.

Хорошее качество обеспечивается простотой, плохое - сложностью.

44. Солдат, стреляя в цель, поразил ее в 12,5% случаев. Сколько раз солдат должен выстрелить, чтобы поразить ее сто раз?

45. Один из членов ряда не подходит к другим. Какое число Вы бы поставили на его место:

$\frac{1}{4}$ $\frac{1}{6}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{9}$ $\frac{1}{12}$ $\frac{1}{14}$?

46. Три партнера по акционерному обществу «Интенсивник» решили поделить прибыль поровну. Т. вложил в дело 4500 руб., К. - 3500 руб., П. - 200 руб. Если прибыли составит 2400 руб., то насколько меньше прибыль получит Т. по сравнению с тем, как если бы прибыль была разделена пропорционально вкладам?

47. Какие две из приведенных ниже пословиц имеют сходный смысл?

1. Куй железо, пока горячо.
2. Один в поле не воин.
3. Лес рубят, щепки летят.
4. Не все то золото, что блестит.
5. Не по виду суди, а по делам гляди.

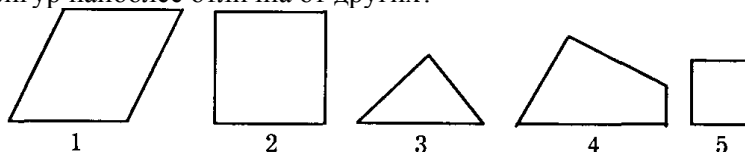
48. Значение следующих фраз:

- 1 - сходно,
- 2 - противоположно,
- 3 - 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 умещается 900 слов, меньшего -1200. Статья должна занять 21 полную страницу в журнале. Сколько страниц должно быть напечатано меньшим шрифтом?

Обработка результатов

Цель обработки результатов - определение интегрального показателя общих умственных способностей (I_n). Его подсчитывают по количеству правильно решенных задач. Верные ответы представлены в таблице 1.

Анализ результатов

Анализ результатов целесообразно начинать с определения уровня общих умственных способностей. Для этого количество правильно решенных задач (I_n) соотносится со шкалой уровней (табл.2).

Таблица 1

№ задания	Ключ	№ задания	Ключ	№ задания	Ключ	№ задания	Ключ
1	3	14	3	27	1	40	$\frac{1}{8}$
2	3	15	0,31	28	1	41	3
3	2	16	НИ	29	2-13	42	14
4	4	17	4	30	3	43	1
5	ДА	18	4	31	16000	44	800
6	2	19	3	32	1,2,4	45	$\frac{1}{10}$
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	40	23	2	36	1	49	3
11	3	24	1	37	4,8	50	17
12	2,7 (270)	25	1500 (15)	38	1		
13	4	26	1	39	20		

Таблица 2

Величина показателя $I_{п}$	Уровень общих умственных способностей
13 и меньше	низкий
14—18	ниже среднего
19—24	средний
25—29	выше среднего
30 и больше	высокий

Тест-опросник «Коммуникативные и организаторские склонности (КОС-2)»

Инструкция для испытуемых. Методика по определению коммуникативных и организаторских склонностей содержит 40 вопросов. На каждый из вопросов следует ответить «Да» или «Нет». Если Вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-). Время на выполнение методики -10-15 минут.

Текст опросника

1. Есть ли у Вас стремление к изучению людей и установлению знакомств с различными людьми?
2. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненной Вам кем-либо из ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
6. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли Вам отказаться от своих намерений?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вам включаться в новые для Вас компании (коллективы)?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты и общаться 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 обещаний, обязательств, обязанностей?
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 затруднение, если приходится проявлять 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 незнакомых людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли, что Вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе (на производстве)?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомый коллектив?
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?

Обработка результатов тестирования. Определяются уровни коммуникативных и организаторских склонностей в зависимости от набранных баллов по этим параметрам. Максимальное количество баллов отдельно по каждому параметру - 20. Подсчитываются баллы отдельно по коммуникативным и отдельно по организаторским склонностям с помощью Ключа для обработки данных «КОС-2».

Ключ для обработки данных по методике «КОС-2»

Коммуникативные склонности	Ответы
	(+) Да 1,5, 9, 13,17, 21,25,29,33,37 (-) Нет 3,7,11,15,19,23,27,31,35,39
Организаторские склонности	(+) Да 2,6,10,14,18,22,26,30,34,38 (-) Нет 4,8,12,16,20,24,28,32,36,40

За каждый ответ «Да» и ответ «Нет» для высказываний, совпадающих с отмеченными в Ключе отдельно по соответствующим склонностям, приписывается один балл. Экспериментально установлено пять уровней коммуникативных и организаторских склонностей. Примерное распределение баллов по этим уровням показано ниже.

Уровни коммуникативных и организаторских склонностей

Сумма баллов	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20
Уровень	очень низкий	низкий	средний	высокий	высший

Испытуемые, получившие *оценку 1-4 балла*, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Набравшие *5-8 баллов* имеют коммуникативные и организаторские склонности на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, предпочитают проводить время наедине с собой. В новой компании или коллективе чувствуют себя скованно. Испытывают трудности в установлении контактов с людьми. Не отстаивают своего мнения, тяжело переживают обиды. Редко проявляют инициативу, избегают принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, набравших *9-12 баллов*, характерен средний уровень проявления

коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, отстаивают свое мнение. Однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Требуется дальнейшая воспитательная работа по формированию и развитию этих качеств личности.

Оценка в *13-16 баллов* свидетельствует о высоком уровне проявления коммуникативных и организаторских склонностей испытуемых. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, стремятся расширить круг своих знакомых, помогают близким и друзьям, проявляют инициативу в общении, способны принимать решения в трудных, нестандартных ситуациях.

Высший уровень коммуникативных и организаторских склонностей (*17-20 баллов*) у испытуемых свидетельствует о сформированной потребности в коммуникативной и организаторской деятельности. Они быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе. Инициативны. Принимают самостоятельные решения. Отстаивают свое мнение и добиваются принятия своих решений. Любят организовывать игры, различные мероприятия. Настойчивы и одержимы в деятельности.

Тема 8. ВОЛЯ

Ключевые понятия

Мотив, цель, борьба мотивов, волевая регуляция, волевое усилие, волюнтаризм, «свобода воли», сила воли, произвольность, локус контроля.

Краткая информация

Воля - способность человека, проявляющаяся в самодетерминации и саморегуляции им своей деятельности и различных психических процессов. Это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. В качестве основных функций воли выделяют:

- выбор мотивов и целей,
- регуляцию побуждения к действиям при недостаточной или избыточной их мотивации,
- организацию психических процессов в адекватную выполняемой человеком деятельности систему,
- мобилизацию физических и психических возможностей в ситуации преодоления препятствий при достижении поставленных целей.

Возможность произвольно регулировать действия и психические процессы, подчиняя их своим сознательным решениям, также объясняется наличием воли, как и проявление в действиях человека таких качеств, как настойчивость, решительность, выдержка, смелость и т. д.

Воля является важным компонентом психики человека, неразрывно связанной с мотивами, познавательными и эмоциональными процессами.

Волевые свойства (качества) личности представляют собой устойчивые психические образования.

Волевая активность имеет сложную психологическую структуру и включает отношение к внешним воздействиям, мотивацию, сознательную саморегуляцию.

В волевой активности мотивы выполняют двоякую функцию - *направляющую* и *побудительную*,

Волево действие может быть реализовано в более простых и более сложных формах. В *простом волевом акте* побуждение к действию переходит в самодействие почти автоматически. Для *сложного волевого акта* существенно то, что действию предшествует учет его последствий, осознание мотивов, принятие решения, возникновение намерения его осуществить, составление плана для его осуществления.

Нервные центры управления произвольными движениями сосредоточены в двигательном участке коры больших полушарий, расположенном в области передней центральной извилины головного мозга.

Контрольные вопросы

1. Понятие о воле. Структура волевого действия.
2. Теории воли.
3. Волевая регуляция поведения.
4. Развитие воли у человека.

Темы докладов и рефератов:

- ✓ Волевая регуляция и сила воли
- ✓ Безвольное поведение.
- ✓ Возрастные изменения волевых качеств.

Список дополнительной литературы

1. Ильин Е.П. Психология воли. СПб. Питер, 2000.

Практикум

Тест «Самооценка силы воли»

Методика описана Н.Н.Обозовым (1997) и предназначена для обобщенной характеристики проявления «силы воли».

Инструкция. На приведенные 15 вопросов можно ответить:

- «да» - 2 балла,
- «не знаю» или «бывает», «случается» - 1 балл,
- «нет» - 0 баллов.

При ответе необходимо сразу ставить очки.

Текст опросника

1. В состоянии ли Вы завершить начатую работу, которая Вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолевали ли Вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли Вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
4. Если Вам прописана диета, сможете ли Вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли Вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли Вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли Вы отвечаете на письма?
8. Если у Вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубокабинета, сумеете ли Вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли Вы принимать очень неприятное лекарство, которое Вам рекомендовал врач?
10. Сдержите ли Вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, являетесь ли Вы человеком слова?
11. Без колебаний ли Вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?
12. Строго ли Вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относите ли Вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит Вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?
15. Можете ли Вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались Вам слова противоположной стороны?

Подсчитывается сумма набранных баллов:

- 0-12 баллов - сила воли слабая;
- 21 балл - сила воли средняя;
- 22-30 баллов - сила воли большая.

Задание. Проверьте вашу способность к самообладанию.

Способность к самообладанию можно оценить по длительности времени, в течение которого человек упорно продолжает решать трудно поддающуюся ему задачу.

Проиллюстрировать данное качество позволяет эксперимент, в котором нужно прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ «ОБХВАТИМОЮШЕЮКРЕПКОИДЕРЖИСЬ»;
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКа
ВБезОПаСНОемЕсто;

наК ОНецП ОСЛЫШАЛ Сян аМост УТОп ОтБеГ УщиХ но Гприб ЛижАЮЩ иХСЯКНим.

Самообладание заключается в преодолении "сопротивления" текста (внешне кажущимся хаотическим набором букв). Чтобы владеть собой, необходимо иметь волевые навыки, которые можно развить лишь после кропотливой работы над собой.

Следует помнить: "Сидя на берегу, никогда не научишься плавать".

**Определение локуса контроля
Модификация шкалы 1-С Дж. Роттера
(С.Р. Пантелеев, В.В. Столин)**

Тест - опросник субъективной локализации контроля (СЛК) направлен на измерение локуса контроля как обобщенной генерализованной переменной. Опросник содержит 32 пункта (26 - работающих и 6 - маскировочных), построенных по принципу вынужденного выбора одного из двух утверждений, и образует одномерную шкалу, дающую обобщенный показатель локуса контроля.

Инструкция. Выберите из каждой пары одно (и только одно) высказывание, с которым Вы больше согласны, и отметьте соответствующую ему букву на бланке ответов.

Текст опросника

1. а) издержки в воспитании детей часто связаны с излишней строгостью родителей;
б) в наше время неблагополучие детей в большей степени зависит оттого, что родители недостаточно строги с ними.
2. а) многие несчастья в жизни людей объясняются невезением;
б) людские невезения - результат их собственных ошибок.
3. а) большинство недостатков в сфере обслуживания связаны с тем, что мы плохо с ними боремся;
б) в ближайшее время улучшить сферу обслуживания почти невозможно.
4. а) к людям относятся так, как они того заслуживают;
б) к несчастью, достоинства человека часто остаются непризнанными, как бы ни старался.
5. а) спокойная жизнь студента при факультете зависит от его отношений с деканатом;
б) у добросовестного студента не бывает конфликтов с учебной частью.
6. а) жалобы на то, что преподаватели несправедливы к студентам, редко бывают обоснованными;
б) большинство студентов не сознают, что их оценки в основном зависят от случайности.
7. а) без везения никто не может преуспеть в жизни;
б) если способный человек немного добился, значит, он не использовал свои возможности.
8. а) как бы Вы ни старались, некоторым людям Вы все равно не понравитесь;
б) люди, которые не нравятся другим, просто не умеют ладить с окружающими.
9. а) наследственность играет главную роль в определении личности;
б) человека определяет его жизненный опыт.
10. а) из моего опыта следует, что если что-то должно произойти, то это произойдет;
б) я убедился, что принять решение о выполнении определенного действия лучше, чем положиться на случай.
11. а) в жизни студента, который всегда тщательно готовится к занятиям, редко бывает несправедливая оценка;
б) систематические занятия — излишняя трата сил, так как экзамен-это своеобразная лотерея.
12. а) успех приносит усердная работа, он мало связан с везением;
б) чтобы хорошо устроиться, нужно вовремя оказаться в нужном месте.
13. а) мнение студента будет учтено, если оно обосновано;
б) студенты практически не оказывают влияния на решения деканата.
14. а) что бы я ни планировал, я почти уверен, что мне удастся осуществить намеченное;
б) планирование будущих действий не всегда разумно, так как многое зависит от случая.
15. а) есть определенные люди, в которых нет ничего хорошего;
б) что-то хорошее есть в каждом.

16. а) если принято верное решение, то достижение того, что я хочу, мало зависит от обстоятельств;
 б) очень часто мы можем принять решение, гадая на монете.
17. а) кто станет руководителем - часто зависит оттого, кому повезет;
 б) нужны специальные способности, чтобы заставить людей выполнять то, что нужно.
18. а) события в мире зависят от сил, которыми мы не можем управлять;
 б) принимая активное участие в политике и общественных делах, люди могут контролировать мировые события.
19. а) если в общежитии скучно, значит, студком «никуда не годится»;
 б) сделать жизнь в общежитии веселой и интересной зависит от нас самих.
20. а) большинство людей не сознают, до какой степени их жизнь определяется случаем;
 б) не существует реально такой вещи, как везение.
21. а) человек иногда вправе допустить ошибку;
 б) обычно лучше всего «прикрыть» свои ошибки.
22. а) трудно понять, почему мы нравимся некоторым людям;
 б) как много друзей ты имеешь, зависит оттого, что ты за личность.
23. а) неприятности, которые с нами случаются, сбалансированы удачами;
 б) большинство несчастных судеб - результат отсутствия способностей, невежества и лени.
24. а) аспирант - это в прошлом свободный, трудолюбивый студент;
 б) чтобы поступить в аспирантуру, нужны «связи».
25. а) иногда я не могу понять, на основании чего преподаватели выводят оценки;
 б) есть прямое соотношение между моим усердием и оценкой.
26. а) хороший лидер в коллективе ожидает, что каждый сам решит, что ему делать;
 б) хороший лидер в коллективе определяет, что делать каждому.
27. а) добровольно работая сейчас, я обеспечиваю себе будущие научные достижения;
 б) большинство великих научных открытий—результат непредсказуемого озарения,
28. а) не раз я чувствовал, что у меня мало влияния на события, которые со мной случаются;
 б) я почти не верю, что везение или удача играют важную роль в моей жизни.
29. а) люди одиноки потому, что не стараются быть дружелюбными;
 б) немного пользы в том, чтобы стараться быть приятным людям: если ты им нравишься, то и так нравишься.
30. а) в высшей школе неоправданно много внимания уделяют физкультуре;
 б) занятия спортом - лучшее средство воспитания характера.
31. а) то, что со мной случается, - это мои собственные действия и поступки;
 б) иногда мне кажется, что моя жизнь идет сама по себе.
32. а) рядовому студенту трудно понять, на основании чего деканат выносит свои решения;
 б) чаще всего студенты виноваты, если деканат применяет строгие меры.

Ключ опросника

Интернальные альтернативы: 2б, 3а, 4а, 5б, 6а, 7б, 8б, 10б, 11а, 12а, 13а, 14а, 16а, 17б, 18б, 19б, 20б, 22б, 23б, 24б, 25б, 27а, 28б, 29а, 31а, 32б.

Экстернальные альтернативы: 2а, 3б, 4б, 5а, 6б, 7а, 8а, 10а, 11б, 12б, 13б, 14б, 16б, 17а, 18а, 19а, 20а, 22а, 23а, 24а, 25а, 27б, 28а, 29б, 31б, 32а.

Маскировочные пункты: 1, 9, 15, 21, 26, 30.

Показатель субъективной локализации контроля получается из опросника путем подсчета суммы выбранных испытуемым интегральных альтернатив.

Так как опросник содержит 26 пунктов, не считая 6 маскировочных, значения шкалы имеют 27 градаций (от 0 до 26). Значение 26 соответствует максимально интернальному контролю, 0 - максимально экстернальному контролю. Распределение баллов нормализуется с помощью последующего перевода в стандартные единицы - стены.

Перевод сырых баллов в стены

«сырые» баллы	0-	5-	8-	11-	13-	15-	17-	19-	21-	23-
	4	7	10	12	14	16	18	20	22	26
стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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.

Процедура исследования

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 рядом с ними графа для ответа.

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" (-).

Тест

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании 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, дежурстве) 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 к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости 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.

Обработка 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 субшкалы.

В вопроснике 6 маскировочных 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:

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
"Настойчивость"	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
"Самообладание"	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Анализ результатов

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

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

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

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

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

Субшкала "настойчивость" характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

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

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

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. 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. отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

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

Тема 9. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Ключевые понятия

Аффект, депрессия, настроение, страсть, стресс, эйфория, эмпатия, фрустрация.

Краткая информация

Познавая действительность, человек так или иначе относится к предметам и явлениям, окружающим его: к вещам, событиям, к другим людям, к своей личности. Одни явления действительности радуют его, другие печалят, одни вызывают восхищение, другие возмущают и т.д. Радость, печаль, восхищение, возмущение, гнев и др. - все это различные виды субъективного отношения человека к действительности, переживания им того, что на него воздействует. Чувства - это своеобразно выраженное и переживаемое человеком отношение к действительности, к окружающему миру.

Чувства человека носят социальный характер. В их основе лежат потребности, возникающие в процессе общественного развития. Круг потребностей человека широк и разнообразен. А это, в свою очередь, вызывает многообразие его чувств.

В зависимости от направленности чувства делятся на:

моральные (переживания человеком его отношения к другим людям, к обществу);

интеллектуальные (чувства, связанные с познавательной деятельностью);

эстетические (чувства красоты, особенно ярко проявляющиеся при восприятии произведений искусства, явлений природы, событий общественной жизни);

практические (чувства, связанные с деятельностью человека).

При удовлетворении сложных социальных потребностей у человека возникают *высшие чувства*; при удовлетворении органических потребностей возникают *низшие чувства (эмоции)*.

Говоря о переживаниях человека, употребляют два термина - «чувства» и «эмоции». В широком смысле слова - это синонимы. В узком - под эмоциями понимают переживания отношений, возникшие в данный момент. Эмоции обычно носят ситуативный характер и выражают оценку личностью определенной ситуации, связанной с удовлетворением потребностей человека в данный момент. У человека они проявляются в разнообразных эмоциональных состояниях.

Эмоциональные состояния, возникшие в процессе деятельности, могут повышать или понижать жизнедеятельность человека. Первые называются *стеническими*, вторые - *астеническими*.

Состояния, характеризующиеся максимальной мобилизацией всех сил, напряжением, называются *стрессовыми*.

Эмоции существенно влияют на ход деятельности человека. Как форма проявления личности, они выступают в качестве внутренних побуждений к деятельности и обуславливают ее динамику.

Чувства и эмоции играют чрезвычайно важную роль в деятельности и во всем поведении человека.

Возникновение и проявление чувств связано со сложной комплексной работой коры, подкорки и вегетативной нервной системы (Гамезо М.В., Домашенко И.А., 1986).

Контрольные вопросы

1. Понятие эмоций и чувств.
2. Виды эмоций и чувств. Функции эмоций.
3. Психологические теории эмоций.
4. Эмоциональные состояния.

Темы докладов и рефератов

- ✓ Эмоции и индивидуальность.
- ✓ Любовь как нравственное чувство
- ✓ Совесть как высшее эмоционально-моральное чувство.

Список дополнительной литературы

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань, 1987.
2. Вартамян Г. Д., Петров Е. С. Эмоции и поведение. М., 1989.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М.,1984.
4. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.,1976. Выготский Л. С. Эмоции и их развитие в детском возрасте //Собр. соч.: В 6 т. М., 1982. Т. 2.
5. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. М., 1987.
6. Дерябин В. С. Чувства, влечения, эмоции, Л., 1974.
7. Додонов Б. И. В мире эмоций. Киев, 1987.
8. Изард К. Е. Эмоции человека. М., 1980.
9. Китаев-Смых Л. А. Психология стресса. М., 1983.
10. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1982.
11. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. Физиология. Нейроанатомия. Психология эмоций. М., 1981.
12. Тигранян Р. А. Стресс и его значение для организма. М., 1988.
13. Фромм Э. Искусство любить: Исследование природы любви. 1990.
14. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.,1990.

Практикум

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.

Процедура исследования

Исследование проводят по методике цветописи как одним испытуемым, так и с группой до 16-20 человек. 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 предъявляется шкала цветового диапазона настроений и объясняется принцип ее использования.

Шкала цветового диапазона настроений:

красный	– восторженное
оранжевый	– радостное
желтый	– приятное
зеленый	– спокойное, уравновешенное
голубой	– грустное
фиолетовый	– тревожное
черный	– крайне неудовлетворенное
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 или его помощника – фиксировать определенное испытуемым настроение в цветоматрице с помощью цветных карандашей или фломастеров.

Оперативная цветоматрица настроений участников исследования выглядит следующим образом.

Оперативная цветоматрица настроений

№ пп	Ф.и.о. участника исследования	Дата исследования числа месяца									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	и т.д.
1.	Анд-ков В.А.										
2.	Бон-ко В.Н.										
3.	Ков-в О.Г.										
4.	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 в цветоматрице результатов самодиагностики участниками своих настроений исследователю важно вести дневник наблюдений. В дневнике записывают, соответствует или нет самодиагностированное настроение реально наблюдаемому, и основные события дня, которые могли 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 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 настроения всех участников исследования, подготавливают итоговую цветоматрицу настроений.

Итоговая цветоматрица настроений

№ пп	Ф.и.о. участника исследования	Количество дней									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и т.д.
1.	Анд-ков В. А.	к	к	к	о	о	о	ж	ж	з	ф
2.	Бон-ко В.Н.	к	к	о	о	ж	з	г	г	ф	ф
3.	Ков-в О.Г.	к	о	о	о	ж	ж	ж	з	з	г
4.	Ник-ая Л.Е.	к	о	о	ж	ж	ж	ж	з	г	ф
...	и т.д.										

В цветоматрице или буквами или посредством закраски соответствующего количества клеточек цветом, обозначающим настроение, фиксируют количество дней, когда имело место то или иное настроение. При этом начинают с восторженного, затем – радостного, потом – желтого и т.д.

Анализ результатов

Анализ данных оперативной цветоматрицы настроения можно проводить и ежедневно, и в конце каждой недели, и в конце каждого месяца.

Ежедневный анализ данных цветоматрицы соотносится с реальными жизненными событиями испытуемого. Такой анализ помогает человеку разобраться в причинах своих переживаний и является хорошим средством эмоционального самоконтроля. При этом важно установить степень адекватности эмоционального реагирования индивида в зависимости от событий 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;
- чрезмерная хроническая эмоциональная возбужденность (в виде радостно-восторженного настроения);
- резкая полярность в тональности эмоциональных состояний;

- длительное однообразие проявляемых эмоциональных состояний.

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

Исследование эмоциональной отзывчивости

Цель исследования: определить уровень эмпатических тенденций.

Процедура исследования

Каждому участнику исследования раздается тест-опросник, представляющий собой 33 утверждения, отражающих те или иные ситуации, которые могут вызывать сочувствие, сопереживание при общении и взаимодействии с людьми, продуктами их деятельности, живой и неживой природой. Кроме того, каждый получает бланк ответов, представляющий собой нумерацию соответствующих опроснику утверждений и два варианта возможных ответов «Да» и «Нет».

Инструкция испытуемому. Прочитайте и по ходу чтения дайте ответ, вспоминая или предполагая, какие чувства в подобной ситуации возникали или могли возникнуть лично у Вас. Если ваши переживания, мысли, реакции соответствуют тем, что предложены в утверждении, то в бланке ответов напротив соответствующего номера, совпадающего с номером утверждения, подчеркните ответ «Да», а если они иные, то подчеркните ответ «Нет».

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

Если все понятно, приступайте к ответам.

Текст опросника

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 глупо плакать от счастья.
7. Я принимаю близко к сердцу проблемы моих друзей.
8. Порой песни о любви вызывают 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 сам (сама) расстраиваюсь.
17. Слушая некоторые песни, я чувствую порой себя счастливым человеком.
18. Когда я читаю книгу (роман, повесть и т. п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.
19. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь или переживаю, негодую.
20. Я могу не волноваться, даже если все вокруг волнуются.
21. Если мой друг или подруга начинают обсуждать свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.
22. Мне неприятно, если люди вздыхают и плачут, когда смотрят кинофильмы.
23. Чужой смех меня не заражает.
24. Когда я принимаю решение, чувства других людей на меня, 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 фильм.
 32. Я могу оставаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг.
 33. Маленькие дети плачут без причин.

Обработка результатов

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

Чтобы получить индекс эмпатийности, нужно подсчитать количество ответов, совпадающих с «ключом».

Да	1, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31
Нет	2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33

Таким образом, индекс эмпатийности (I_3) является суммой совпадений ответов по вопросам-утверждениям, предполагающим ответ «Да», и по вопросам-утверждениям, предполагающим ответ «Нет».

Для определения уровня эмпатических тенденций предлагается таблица интерпретации индекса I_3 с учетом возраста и пола респондентов.

Таблица

Пол	Уровни эмпатических тенденций		
	высокий	средний	низкий
юноши	33—2	24—17	16—8
девушки	33—29	28 — 22	21—22

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

Анализ результатов

Эмоциональная отзывчивость на переживания других, называется в психологии эмпатией, относится к высшим нравственным чувствам. Эмпатия в форме сочувствия или сопереживания, будь то сорадование или сопечаление, связана с умением человека «проникать» в чувственный мир других. В разнообразных ситуациях эмоциональный отклик зависит от адекватности восприятия переживаний людей и эмоций животных, а также от представления о вызвавших их причинах. 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 I_3 , уровни эмпатических тенденций у юношей и девушек различаются.

Развитие эмоциональной отзывчивости зависит от многих факторов, среди которых: степень актуализации потребности в благополучии других людей, умение правильно «считывать» невербальную информацию о состоянии человека или животного по их позе, мимике, жестам, интонациям голоса и т.п., а также от жизненного опыта, характера воспитания в семье, школе и жизненных условий.

Следует обратить внимание на тех, кто имеет высокий уровень эмпатических тенденций, с коэффициентами 30-33, пронаблюдать за особенностями отношений с ними товарищей по учебе. Дело в том, что эмоционально отзывчивых людей могут эксплуатировать эгоистически воспитанные лица, которые пользуются их добротой 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.

Методика «Дифференциальные шкалы эмоций»

(по К. Изарду)

Инструкция: Оцените, пожалуйста, в 4-балльной шкале то, в какой степени каждое понятие описывает ваше самочувствие *в данный момент*, проставив, подходящую для вас цифру справа. Предлагаемые значения цифр:

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

Шкалы в понятиях эмоций			Сумма	Эмоция
Внимательный	Концентрированный	Собранный		1.Интерес
Наслаждающийся	Счастливый	Радостный		2.Радость
Удивлённый	Изумлённый	Поражённый		3.Удивление
Унылый	Печальный	Сломленный		4.Горе
Взбешённый	Гневный	Безумный		5.Гнев
Чувствующий неприязнь	Чувствующий отвращение	Чувствующий омерзение		6.Отвращение
Презрительный	Пренебрегающий	Надменный		7.Презрение
Пугающий	Страшный	Сеющий панику		8.Страх
Застенчивый	Робкий	Стыдливый		9.Стыд
Сожаляющий	Виноватый	Раскаивающийся		10.Вина

Обработка результатов: Подсчитывается сумма баллов по каждой строке, и эти значения проставляются в графу «сумма». Таким образом, обнаруживаются доминирующие эмоции, позволяющие качественно описать самочувствие обследуемого человека. В этой связи полезно дополнительно сравнить результаты сложения сумм отдельных эмоций и найти коэффициент самочувствия (K_c).

Положительные эмоции - $(C_1+C_2+C_3+C_9+C_{10})$

Отрицательные эмоции - $(C_4+C_5+C_6+C_7+C_8)$

$K_c = (C_1+C_2+C_3+C_9+C_{10}) : (C_4+C_5+C_6+C_7+C_8)$

Если $K_c > 1$, то самочувствие в целом более отвечает положительному, если $K_c < 1$ - отрицательному.

Задача 1. *Какой особенностью эмоций можно объяснить неоднозначность переживаний молодого человека?*

«Не знаю, - пишет юноша девушке, - люблю я тебя или ненавижу. Мне кажется, что эти чувства во мне странным образом перемешаны. Ставлю вопрос: почему я могу тебя любить? Не нахожу ответа. Но нет кажется оснований и для ненависти...» (По Н.Д. Левитову).

Задача 2. *Используя "формулу эмоций" П.В.Симонова, обоснуйте чем вызвана такая разница в переживаниях двух друзей при внешне одинаковом отрицательном результате. После разбора приведенной ситуации поупражняйтесь с "формулой эмоций" в психологическом анализе эмоциональных реакций различных событий ("несправедливая отметка", предательство друга и т.д.).*

Два товарища - Миша и Андрей - после окончания школы решили поступить на физико-математический факультет университета. Миша давно мечтал стать физиком, выписывал журнал

"Квант", посещал физический кружок, а Андрюша еще не нашел себя и решил поступить на физмат, чтобы и после школы не расставаться со своим лучшим другом. Конкурс они оба не выдержали. Андрей легко пережил эту неудачу, а Миша перенес ее как большую личную трагедию. (По В.С. Мерлину).

Задача 3. Разложите при помощи шкалы В.Вундта «удовольствие – неудовольствие» эмоциональные переживания так, чтобы напротив каждой положительной эмоции располагалась соответствующая отрицательная эмоция. Затем, попробуйте проделать ту же работу, но уже относительно двух других направлений: «расслабление-напряжение» и «успокоение-возбуждение».

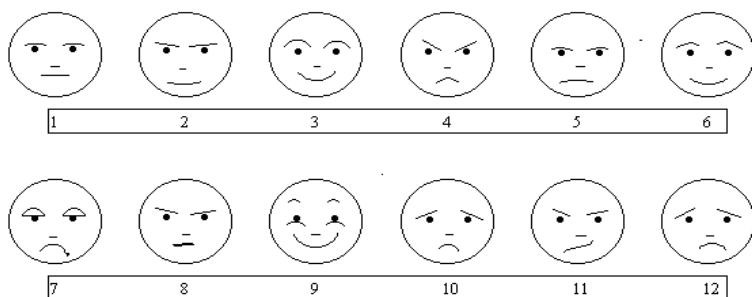
а) Положительные эмоции: радость, блаженство, восторг, восхищение, гордость, самодовольство, уверенность, доверие, уважение, симпатия, нежность, любовь, умиление, благодарность, облегчение, предвкушение.

б) Отрицательные эмоции: горе, тоска, печаль, уныние, отчаяние, огорчение, боязнь, страх, досада, гнев, презрение, зависть, злоба, ненависть, сомнение, отвращение.

Задача 4. Ученый Р.С.Янкелевич выяснил, что в произведениях Л.Н.Толстого упоминается о 85 оттенках выражения глаз и 97 оттенках улыбки, отображающих то или иное эмоциональное состояние человека. Попробуйте определить, какое эмоциональное переживание из приведенного ниже списка эмоций закодировано художником в двенадцати схематических выражениях лица (см. рис.). Для этого рядом с номером схематического изображения лица поставьте соответствующий порядковый номер эмоционального переживания.

Список эмоциональных переживаний: 1) сильная злоба; 2) враждебность; 3) злость; 4) скепсис (сомнение, недоверие); 5) глубокая печаль; 6) скорбь; 7) грусть; 8) плохое самочувствие; 9) безразличие; 10) веселье; 11) застенчивая радость; 12) бурная радость.

Количество правильных ответов (совпадений с эталоном) может свидетельствовать о степени развития способности к сопереживанию и пониманию внутреннего состояния окружающих людей.



Схематическое изображение лица:

Эталон - правильная последовательность номеров эмоциональных состояний: 9, 2, 10, 1, 7, 11, 8, 3, 12, 5, 4, 6.

Задача 5. Из приведенных ниже описаний различных эмоциональных состояний выберите те, которые характеризуют страсть, стресс, настроение, аффект, фрустрацию. Обоснуйте свой выбор.

а) Ученик десятого класса за перемену хотел успеть взять в библиотеке необходимую для подготовки к завтрашнему, очень значимому для него занятию книгу. Однако библиотекарь сказала, чтобы он и пришел в другой день, так как ей нужно съездить в отдел комплектования для получения новой литературы. Обычно отличавшийся спокойствием и уравновешенностью школьник резко вспылал и обругал работницу библиотеки, о чем в дальнейшем сам сильно переживал.

б) Две девушки путешествуют на теплоходе. Утром одна из них, напевая, тормошит соседку по каюте:

- И чего ты с утра дуешься, с левой ноги встала что ли?
- Не приставай, надоела со своими песнями, - огрызнулась та.

(По К.К.Платонову).

в) Знаменитый русский физиолог И.М.Сеченов свой выдающийся труд "Рефлексы головного мозга" создал за короткий период лета 1863 г., когда был горячо влюблен в Марию Александровну, свою будущую жену.

- г) Во время сдачи вступительного экзамена по математике сильный ученик не может справиться с простенькой задачей, говорит, что у него какое-то странное состояние: он все забыл.
- д) Графиня Ростова после получения известия о гибели сына Пети «лежала в кресле, странно-неловко выпячиваясь, и билась головой об стену ...»(По Л.Н.Толстому).

Задача 6. Вам предлагается простая методика по контролю над своим настроением. В ее основе лежат взгляды психолога А.Лутошкина на соотношение цветов и эмоционального фона переживаний (настроения):

- красный - восторженное;
- оранжевый - радостное, веселое;
- желтый - светлое, приятное;
- зеленый - спокойное, ровное;
- голубой - грустное, печальное;
- фиолетовый - тревожное, беспокойное;
- черный - очень плохое, крайне неудовлетворительное.

В конце каждого дня в вашем карманном календаре закрашивайте соответствующим цветом текущую дату.

Подобная цветопись дает возможность увидеть изменение своего настроения изо дня в день, узнать, когда и в связи с чем меняется настроение, и осознать важные для себя отношения с окружающими.

Тема 10. СЕНСОРНО-ПЕРЦЕПТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ

Ключевые понятия.

Ощущение. Анализатор. Психофизика. Пороги чувствительности. Сенсорная адаптация. Взаимодействие ощущений. Сенсбилизация. Синестезия. Восприятие. Константность. Апперцепция. Иллюзии восприятия.

Краткая информация.

Основой знаний об окружающем мире являются ощущения. Ощущение – это процесс первичной обработки информации на уровне отдельных свойств предметов и явлений. Этот уровень обработки информации называется сенсорным. Однако ощущение - только первичный материал психического образа, который формируется на уровне восприятия. Восприятие – процесс обработки сенсорной информации, результатом которого является целостное отражение предметов, ситуаций и явлений. Перцептивный образ включает в себя целый ряд ощущений, а также требует участия других психических процессов, таких, как память и мышление.

Исследования сенсорно-перцептивных процессов приоткрывают завесу тайны над вопросами о соотношении физического и психического, психического и физиологического. Ощущения возникают в результате преобразования специфической энергии раздражителей в энергию нервных процессов организма. Физиологической основой ощущений является нервный процесс, стимулируемый действием раздражителя на адекватный анализатор. Точность работы анализатора характеризуется его чувствительностью, которую можно установить экспериментально. Минимальную интенсивность раздражителя, при котором впервые возникает едва заметное ощущение, основоположник психофизики Г.Т.Фехнер назвал абсолютным порогом чувствительности органов чувств. Различают два вида чувствительности: абсолютную и разностную, то есть чувствительность к различию между интенсивностями раздражителя. Органы чувств обладают свойством приспособления к изменившимся условиям, поэтому пороги чувствительности способны изменяться при переходе от одних условий восприятия к другим. Это явления обозначаются понятиями сенсорная адаптация и взаимодействие ощущений. Существуют способы повысить чувствительность органов чувств, однако в определенных пределах, ограниченных генетической предрасположенностью.

В большей степени подлежит развитию восприятие, так как оно не дано от рождения и развитие его происходит в процессе деятельности. Основными свойствами восприятия являются константность, предметность, целостность, осмысленность, активность. Зависимость восприятия от общего содержания психической жизни человека, его опыта и интересов называется апперцепцией. В восприятии всегда сказываются особенности личности человека.

Контрольные вопросы

1. Сенсорные и перцептивные процессы.
2. Виды ощущений.
3. Основные свойства и характеристики ощущений. Пороги чувствительности.
4. Сенсорная адаптация и взаимодействие ощущений.
5. Свойства восприятия.
6. Иллюзии восприятия.

Темы докладов и рефератов

- ✓ Характеристика основных видов ощущений.
- ✓ Генетическая предрасположенность и возможность развития ощущений.
- ✓ Индивидуальные различия в восприятии и его развитие у детей.
- ✓ Восприятие пространства.
- ✓ Восприятие движения и времени.

Список дополнительной литературы

1. Гибсон Дж. Экологический подход к зрительному восприятию/ Отв.ред. О.И.Логвиненко. – М.: Прогресс, 1988.
2. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997.
3. Грегори Р.Л. Глаз и мозг: Психология зрительного восприятия / Отв. Ред. А.И.Лурия. – М.: Прогресс, 1970.
4. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т.1: Психическое развитие ребенка / Под ред. В.В.Давыдова, В.П.Зинченко. – М.: Педагогика, 1986.
5. Линдсей П., Норманн Д. Переработка информации у человека: Введение в психологию / Пер. с англ. Под ред. А.Р.Лурия. – М.: Мир, 1974 Величковский Б.М. Современная когнитивная психология. – М.: Изд-во МГУ, 1982.
6. Лурия А.Р. Ощущение и восприятие. – М.: Изд-во МГУ, 1975.
7. Платонов К.К. Психологический практикум. М.: Высшая школа, 1980.
8. Солсо Р.Л. Когнитивная психология. – М: Тривола, 1996.
9. Практикум по общей и экспериментальной психологии. Учеб. пособие/Под общей ред. А.А.Крылова. - Л., Изд-во Ленингр.ун-та, 1987.

Практикум

Задача 1. Выделите особенности, которые характерны для ощущения и для восприятия.

1. Этот психический процесс включает в себя моторный компонент.
2. Это отражение отдельных свойств предмета.
3. Для этого процесса необходима встречная активность.
4. Он представляет собой систему специальных психических действий, овладение которыми требует обучения и практики.
5. Эта способность складывается в течение всей жизни.
6. Эта способность дана от рождения.
7. Этот процесс требует работы нескольких анализаторов.
8. Этот процесс связан с мышлением.

Задача 2. Проанализируйте следующие утверждения. Какие из них неверны и почему?

1. К экстероцептивным ощущениям относят ощущения боли.
2. Одно из основных свойств ощущений - это их интенсивность.
3. Минимальная величина раздражителя, способная вызвать едва заметное ощущение, называется нижним абсолютным порогом.
4. Физиологический порог ощущений определен генетически.
5. Сенсорная адаптация состоит в том, что мы перестаем замечать периодически возобновляющийся шум мотора холодильника.
6. Рецептор пассивно отвечает на воздействующий раздражитель, и этим пассивным ответом является ощущение.
7. У каждого биологического вида свое восприятие действительности.

8. Наше восприятие предметов все время изменяется в соответствии с их расстоянием от глаз и углом, под которым мы их видим.
9. Стимул или объект имеют больше шансов попасть в поле восприятия, если они сложны.
10. Наше восприятие мира связано с культурой, к которой мы принадлежим.

Задача 3. Определите, о каких закономерностях ощущений идет речь в примерах:

1. При виде лимона у многих людей выделяется слюна и ощущается вкус кислого.
2. Когда человек начинает носить жесткие контактные линзы, они ему очень мешают, но со временем он перестает их ощущать.
3. В романе Э.Л.Войнич есть эпизод: «Джули, жена брата Артура, отчитывает своего родственника: от ее такого пронзительного голоса у Артура стало кисло во рту».
4. Музыкант слышал разницу между звуками в 1/8 тона, тогда как обычный человек может уловить разницу в 1/2 тона.
5. Люди, живущие в странах с теплым климатом, хуже переносят морозы.
6. Известный лингвист Р.Якобсон считал, что гласные звуки имеют цветовую окраску, в то время как все согласные – черно-белые. «А» - самый яркий по окраске звук, «И» - самый светлый, «У» - самый темный.
7. Почему человек не замечает тиканья часов в комнате?
8. Почему человек не ощущает пылинок, попадающих на его лицо?
9. Когда человек прислушивается, он прикрывает глаза. Почему?
10. Когда человек пьет горячий чай, он кладет много сахара. После остывания чай кажется очень сладким. Почему?

Задача 4. Познакомьтесь с приведенными фактами. Какие свойства восприятия стоят за ними?

1. Стоящую передо мной тарелку я воспринимаю как круглую, в соответствии с отображением на сетчатке, но отображение, которое получается на моей сетчатке от тарелок моих соседей за столом не круглое, а овальное – это эллипсы, удлиненность которых зависит от угла зрения, под которым я их вижу; для тарелки каждого из моих соседей они различны. Тем не менее видимая мною форма предметов остается относительно постоянной – в соответствии с объективной формой самих предметов (С.Л.Рубинштейн).

2. Человек способен свободно читать текст независимо от шрифта, которым он написан.

3. По данным Грегори, человеку, прозревшему в 52 года и читавшему с детства по Брайлю, нетрудно было научиться читать стандартный печатный текст, но рукописный текст давался ему с большим трудом. За три года практики чтения рукописного текста он научился узнавать только простые короткие слова.

4. Если бы не такое свойство восприятия, не было бы вообще восприятия предметов, а было бы одно непрерывное мерцание непрерывно сдвигающихся, увеличивающихся и уменьшающихся и растягивающихся пятен и бликов неопишуемой пестроты. Ориентировка в мире и практическое воздействие на него на основе такого восприятия были бы невозможны (С.Л.Рубинштейн).

5. В экспериментах Стрэттона испытуемые носили разнообразные искажающие очки, меняющие местами правую и левую, верхнюю и нижнюю части сетчаточного образа, переворачивающие изображение. У человека, надевающего такие очки, соответственно искажается и наблюдаемая картина окружающего мира. Если испытуемому не предоставлялась возможность практического взаимодействия со средой, то его восприятие либо оставалось неадекватным, либо перестраивалось незначительно. Но если человек активно взаимодействовал с окружающими объектами, то адекватное восприятие мира восстанавливалось в течение нескольких дней.

Упражнения по развитию чувствительности

Развитие осязания: Одному из студентов завязывают глаза и подводят к сидящему товарищу с тем, чтобы он прикосновением к прищипке определил, кто перед ним.

Развитие точности восприятия времени: Студентам дается задание определить промежуток времени между первым и вторым ударом карандаша по столу руководителя занятия. Временные отрезки даются сначала с нарастанием, а затем вразброс.

Развитие глазомера: посмотрите на спинку своего стула. Закройте глаза, и, не открывая глаз, раздвиньте руки на ширину спинки стула. Откройте глаза, проверьте. Посмотрите на тетрадь или книгу, лежащую на столе. Закрыв глаза, покажите поочередно несколько раз ширину стула и ширину тетради, книги. Сделайте то же с открытыми глазами. А теперь с открытыми.

Развитие слуха. Отвернитесь. По какому предмету я стучу карандашом? А теперь? Звуки разные – карандаш постукивает то по книге, то по столу, то стеклу, то по руке, то по часам.

Упражнения по развитию наблюдательности

1. На столе лежат несколько предметов: часы, ручка, бумажник, книга и т.д. Обучаемый в течение 10 сек. изучает предметы, а затем отворачивается. Руководитель занятия меняет расположение предметов и предлагает обучаемому восстановить на столе их исходное расположение.

2. Несколько человек выстраиваются в ряд. Один из студентов входит в аудиторию и рассматривает их 15 сек. После чего он выходит из комнаты. В это время стоящие меняются местами, одеждой, изменяют позы и др. Задача студента – устранить внесенные изменения.

3. Группа делится на пары. Партнеры садятся спиной друг к другу и отвечают на вопросы: Какого цвета глаза у Вашего партнера? Какого цвета волосы? Есть ли у него украшения и какие? Какие застёжки есть у него на одежде, на обуви? И др.

Лабораторное занятие по теме «Сенсорно-перцептивные процессы»

Задание 1. Определение нижнего абсолютного порога зрительной чувствительности.

Цель: определить нижний абсолютный порог зрительной чувствительности.

Оснащение эксперимента. Используются плакаты с рисунками кольца Ландольта. Диаметр кольца 7,5 мм, толщина линии 1.5 мм, разрыв линии 1.5 мм. Следует изготовить 5-6 плакатов с разрывами в разные стороны. Необходима также рулетка для измерения расстояния от испытуемого до плаката.

Порядок работы. Испытуемый становится на расстоянии 6 метров спиной к плакату, затем поворачивается и приближается к нему, пока не увидит разрыв. Испытание следует повторить 3 раза.

Обработка результатов. Расстояние до плаката, с которого был обнаружен разрыв, записывается в протокол, затем вычисляется средний результат и переводится в условные баллы по таблице:

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Расстояние до плаката, с которого был обнаружен разрыв (в см)	640	620-639	590-619	550-589	500-549	430-499	330-429	200-329	200

Протокол занятия

№ опыта	Расстояние до плаката (в см)	Оценка в баллах
1		
2		
3		
Среднее значение:		

Индивидуальные результаты сравниваются с нормой остроты зрения (5 баллов). Определяется уровень зрительной чувствительности — высокий, средний, низкий.

Студенты должны ответить на следующие **вопросы:**

1. В каком отношении находятся абсолютный порог чувствительности и чувствительность?
2. Какие факторы влияют на величину абсолютного порога зрительной чувствительности?

Задание 2. Восприятие формы при пассивном и активном осязании.

Цель: сравнение точности пассивного и активного осязания.

Оснащение эксперимента. Используется набор плоских геометрических фигур, изготовленных из картона. Фигуры отличаются друг от друга сложностью контура. Для фиксации результатов эксперимента требуется бумага.

Порядок работы. Студенты делятся на испытуемых и экспериментаторов. Задание состоит из четырех опытов. В каждом из них испытуемому предъявляют три фигуры разной сложности. До начала исследования экспериментатор зачитывает испытуемому инструкцию: «Вам будут предъявлены плоские фигуры. Ваша задача — с закрытыми глазами путем осязания возможно более точно определить форму каждой из них и затем, открыв глаза, воспроизвести свое представление о фигуре графически».

1 опыт — пассивное осязание неподвижной фигуры-стимула. Экспериментатор кладет фигуру на неподвижную ладонь испытуемого, при этом перемещать фигуру по ладони и ощупывать ее запрещается. Когда испытуемый сообщает, что он готов, фигура убирается, испытуемый открывает глаза и приступает к зарисовке воспринятой фигуры.

2 опыт — пассивное осязание при движении фигуры-стимула. Экспериментатор плавно обводит контуром фигуры по неподвижному указательному пальцу правой руки испытуемого. После одного полного обведения контуром фигуры испытуемый приступает к зарисовке ее формы.

3 опыт — редуцированное активное осязание. Испытуемый сам последовательно обводит контур фигуры-стимула указательным пальцем правой руки 3-4 раза, после чего приступает к зарисовке.

4 опыт — активное осязание. Испытуемый сам ощупывает одной рукой предъявленную фигуру. Время ощупывания не ограничено. После ощупывания фигуры-стимула испытуемый делает ее зарисовку.

Обработка результатов. Оценивают качество зарисовок по следующей шкале:

5 — рисунок в точности соответствует форме оригинала,

4 - в рисунке искажены длины отдельных сторон,

3 — искажены не только длины сторон, но и углы,

2 — искажены длины сторон и углы, а также пропущены один или несколько элементов фигуры-оригинала,

1 — сходство между рисунком и фигурой-оригиналом полностью отсутствует.

Полученные балльные оценки для каждой фигуры в опытах записывают в протокол и подсчитывают средний балл для каждого опыта.

Протокол занятия

Номер фигуры	Опыт 1 (балл)	Опыт 2 (балл)	Опыт 3 (балл)	Опыт 4 (балл)
1				
2				
3				
Средний балл				

Делается вывод о точности активного осязания по сравнению с пассивным.

Студенты должны ответить на следующие **вопросы**:

1. Каковы особенности восприятия формы при пассивном осязании?
2. Каковы особенности восприятия формы при активном осязании?
3. Какова роль осязания в практической деятельности людей?

Тема 11. ВНИМАНИЕ

Ключевые понятия

Доминанта. Ориентировочный рефлекс. Установка. Внимание произвольное, произвольное, послепроизвольное. Устойчивость, объем, концентрация, распределение, переключаемость, отвлекаемость.

Краткая информация.

По поводу внимания среди психологов нет единого мнения. Некоторые авторы утверждают, что внимание не может рассматриваться как самостоятельное психическое явление, поскольку оно не имеет собственного продукта и присутствует в любом другом психическом процессе. Существуют разногласия и по поводу того, к какому классу психических явлений следует отнести внимание. Одни считают, что внимание – это познавательный психический процесс, другие связывают его с волей и деятельностью. В то же время в повседневной жизни внимание очень важно и может быть описано как сосредоточенность на чем-либо определенном. Внимание можно определить как «избирательную направленность на тот или иной объект и сосредоточенность на нем, углубленность в направленную на объект познавательную деятельность» (С.Л.Рубинштейн).

Внимание выполняет следующие функции: активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы, способствует целенаправленному, организованному отбору поступающей информации, обеспечивает длительную сосредоточенность активности на одном и том же объекте. Внимание делится на произвольное, произвольное и послепроизвольное. Произвольное внимание обусловлено как физическими характеристиками стимула, так и значимостью стимула для человека. Если направленность и сосредоточенность внимания связаны с сознательно поставленной целью, то говорят о произвольном внимании. Если в ходе сознательно выполняемой деятельности для личности интересными и значимыми становятся содержание и процесс деятельности, а не только ее результат, Н.Ф.Добрынин говорит о послепроизвольном внимании.

К числу основных свойств внимания относят его устойчивость, объем, концентрацию, переключаемость, распределение и отвлекаемость. Устойчивость – это длительное привлечение внимания к одному и тому же объекту. Под объемом внимания понимается то количество объектов, которые могут быть отчетливо восприняты в относительно короткий период времени. Под концентрацией понимается степень или интенсивность сосредоточенности внимания. Под распределением внимания понимают способность человека выполнять несколько видов деятельности одновременно. Переключаемость означает сознательное перемещение внимания с одного объекта на другой и определяется скоростью перехода от одного вида деятельности к другому. Отвлекаемость внимания – это произвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Отвлекаемость может привести к дефектам внимания, таким как ослабленность внимания, рассеянность, дефицит внимания.

Контрольные вопросы

1. Определение и критерии внимания.
2. Основные виды внимания.
3. Характеристика свойств внимания.
4. Дефекты внимания.
5. Этапы и факторы развития внимания ребенка.
6. Теории внимания.

Темы докладов и рефератов

- ✓ Психологические теории внимания.
- ✓ Физиологические основы внимания.
- ✓ Факторы развития внимания.

Список дополнительной литературы

1. Величковский Б.М. Современная когнитивная психология. – М.: Изд-во МГУ, 1982.
2. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. Спб.: Издательство «Речь», 2001.
3. Лурия А.Р. Внимание и память. – М.: Изд-во МГУ, 1975.

4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 1999.
5. Методики психодиагностики в спорте/ В.Л.Марищук, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко, Л.К.Серова. - М.:Просвещение, 1984.

Практикум

Задача 1. Верны или нет следующие утверждения? Почему?

1. Внимание выполняет функцию целенаправленного организованного отбора информации.
2. Непроизвольное внимание возникает на основе ориентировочного рефлекса.
3. Условием возникновения непроизвольного внимания является новизна и необычность раздражителя.
4. Произвольное внимание имеет биологическое происхождение
5. Психологическая сущность произвольного внимания заключается в поглощенности яркими признаками объекта.
6. Внимание – необходимое условие эффективного выполнения любой деятельности.
7. Концентрация внимания определяется функционированием доминанты.
8. Внимание – это отражение предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.
9. Внимание не имеет собственного продукта.
10. Главная функция внимания – контроль над содержанием действия, психического образа и др.

Задача 2. Укажите, какие условия нужны для поддержания произвольного внимания, а какие для возникновения непроизвольного.

1. Отчетливое понимание целей и задач деятельности.
2. Новизна, сила, контраст раздражителя.
3. Осознание долга и обязанностей выполняемой деятельности.
4. Активная умственная работа.
5. Создание привычных условий деятельности.
6. Необычность раздражителя.
7. Осознание текущих результатов деятельности в форме внутреннего словесного отчета.
8. Начало и прекращение действия раздражителя, подвижность предмета.
9. Устойчивость интересов.
10. Наличие косвенных интересов.

Задача 3. Определите, какие свойства внимания проявляются в следующих ситуациях:

1. Как-то произошел спор о том, кого можно назвать более внимательным. Один из споривших сказал: «Иван Иванович очень внимательный. Когда он читает книгу или слушает, что ему говорят, то ничего не может его отвлечь: ни появление кого-нибудь в комнате, ни разговор соседей, ни звук радио. Все его внимание поглощено тем, что он в данный момент делает».

Другой ответил: «Павел Петрович более внимательный. С каким бы увлечением он ни рассказывал (кажется, он весь поглощен рассказом), все же ни одна деталь не ускользает от его внимания. Он видит и слышит все, что делается вокруг».

«Нет уж, Борис Васильевич внимательнее всех, - сказал третий. – Однажды мы шли в полной тьме по дороге, и вдруг неожиданно вспыхнул и сразу же погас свет от электрического фонарика. Мы успели лишь едва заметить фигуру мужчины, а Борис Васильевич за этот короткий миг разглядел все детали его одежды».

2. Вот, в Берлине, одна дама показывает фокусы: обеими руками в одно время пишет на разных языках – английском, немецком, французском – разные фразы. Даже так делает: в руки берет по два карандаша, в зубы – пятый и одновременно пишет пять различных слов на пяти языках. (М.Горький)

3. «Телефон трещал понапрасну, шаги в коридоре приближались и отдалялись, стук в дверь раздавался и требовательным напором, и вкрадчивым поскребыванием. Васильев не отвечал, он просто не слышал всего, занятый любимым, главным делом своей жизни...» (Ю.Бондарев)

4. В течение одной минуты ребенок должен увидеть как можно больше предметов установленного цвета. Проходит минута, раздается сигнал. Ведущий выясняет, кто насчитал больше предметов, предлагает ему перечислить вслух увиденное. То, что не замечено, дополняют другие участники игры.

5. Учитель объяснял новый материал. Стояла тишина. Довольный вниманием детей, он прохаживался от стола к доске. И вот послышался шепот: «Раз, два, три, четыре... запиши». – «Что это вы считаете?» - «А мы на спор считаем, сколько вы за урок сделаете шагов». – Учитель смутился и попытался пошутить: «Собьетесь до конца урока». – «Не собьемся, ваши шаги легко считать – у вас ботинки скрипят».

Задача 4. Дайте психологическое объяснение следующим фактам:

1. Почему световая реклама устроена так, что свет то загорается, то гаснет?
2. Почему во многих спортивных соревнованиях звучит предварительная команда?
3. Почему младший школьник может часами играть в компьютерные игры, не уставая и не отвлекаясь, а вот геометрия требует от него большого сосредоточения внимания?
4. Как аспирант, просматривающий в научной библиотеке каталог, мгновенно «отлавливает» книги с ключевыми для его исследования словами?
5. В чем причина рассеянности Ньютона? Однажды он задумал сварить яйцо. Взяв часы, он заметил время начала варки. А спустя некоторое время обнаружил, что держит в руках яйцо, а варит часы.
6. Почему в первом классе текст задачи целесообразнее читать учителю?
7. Почему в младших классах не рекомендуется во время урока входить в класс и делать объявления?
8. Почему в начальной школе не следует давать домашнее задание со звонком с урока?

Упражнения на развитие внимания.

1. В течение нескольких секунд студенты должны сосчитать, сколько брюнетов и блондинов в аудитории, сколько предметов квадратной и круглой формы, сколько сумок, книг, тетрадей и т.д.
2. Три студента садятся лицом к своим товарищам. Руководитель занятия дает им по газете и отмечает статьи. По команде трое одновременно в течение 2-3 минут читают вслух свои статьи. Все слушающие должны понять, что читает каждый. В свою очередь каждый из читающих должен слушать и понимать двух других.
3. Одному из студентов предлагается написать на доске свою фамилию и одновременно называть буквы в обратном направлении.
4. Другому студенту предлагается писать на доске числа от 1 до 20 и одновременно считать вслух от 20 до 1.

Какие свойства внимания развивают эти упражнения?

Лабораторная работа по теме «Внимание»¹³

Задание «Исследование устойчивости внимания с помощью корректурной пробы»

Цель: Измерение устойчивости внимания.

Оснащение эксперимента. Для каждого испытуемого должны быть подготовлены по 2 бланка корректурной пробы Бурдона-Анфимова. Эти бланки содержат стандартный набор букв русского алфавита, расположенных в случайном порядке. Всего в бланке 40 строк по 30 букв в каждой. Экспериментатор должен иметь программный бланк и секундомер.

Порядок работы. Занятие групповое. Испытуемые получают бланки корректурной пробы, и им зачитывается **инструкция:** «На бланке написаны различные буквы. Просматривая каждую строчку слева направо, вы должны подчеркивать букву «к», а букву «р» зачеркивать. Это первый способ работы. При втором способе нужно делать наоборот: «к» зачеркивать, «р» подчеркивать. Начинайте работать первым способом, через минуту последует команда «Черта, второй способ!». Это значит: нужно провести вертикальную линию на том месте, где застанет команда, и продолжать работу вторым способом. Затем через минуту следует команда «Черта, второй способ!». Поставьте черту и начинайте работать первым способом и т.д. Работайте быстро и точно».

Работа с корректурными бланками рассчитана на 10 минут.

Обработка результатов. Испытуемые сверяют свои результаты с программой экспериментатора, подсчитывают количество правильных ответов, пропущенных или неправильно зачеркнутых или подчеркнутых букв в каждом временном промежутке и заносят данные в протокол.

¹³ Методики психодиагностики в спорте/В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. М.: Просвещение, 1984.

Протокол занятия

Временные промежутки (1 мин)	Количество просмотренных знаков	Количество правильно вычеркнутых букв	Количество пропущенных букв	Количество неправильно зачеркнутых букв
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
Сумма				

Показателем устойчивости внимания будет оценка, выставленная по таблице:

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество просмотренных знаков минус знаки за ошибки	2151	2001-2150	1851-2000	1701-1850	1501-1700	1351-1500	1201-1350	1000-1200	Менее 1000

За каждую ошибку вычитается 20 знаков, за пропущенную строку — 60 знаков.

Студенты строят график, условно называемый графиком динамики устойчивости внимания, для чего на оси абсцисс откладывают все временные промежутки (1-10), а на оси ординат — количество ошибок (пропущенных и неправильно зачеркнутых букв). Делается вывод об индивидуальной динамике устойчивости внимания в течение всего задания.

Студенты должны ответить на вопросы:

1. Дайте определение устойчивости внимания.
2. Какова практическая необходимость исследований устойчивости внимания?

Тема 12. ПАМЯТЬ

Ключевые понятия

Запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение, забывание, реминисценция, амнезия, вытеснение, интерференция, мнемотехники. Сенсорная, кратковременная, долговременная, оперативная память. Семантическая и эпизодическая память.

Краткая информация

Память – процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности. Память связывает прошлое субъекта с настоящим и будущим и обеспечивает единство и целостность человеческой личности. Память включает в себя процессы запоминания, сохранения, воспроизведения и забывания информации. Одной из первых психологических теорий памяти была ассоциативная теория. Память в этой теории понималась как сложная система кратковременных и долговременных ассоциаций по смежности, сходству и контрасту. В русле этой теории немецкий психолог Г.Эббингауз в 19 веке проводил экспериментальные исследования и открыл законы памяти, не потерявшие научного значения и сегодня. В конце 19 века на смену ассоциативной теории памяти пришла гештальттеория. По мнению сторонников этой теории, процессы памяти определяются формированием целостной организации – гештальта. В экспериментальных исследованиях, проводимых с позиций гештальтпсихологии, также было получено много интересных фактов, например, эффект Зейгарник. Представители бихевиоризма по своим взглядам на процессы памяти оказались очень близки к ассоцианистам. При

этом они подчеркивали роль подкрепления в запоминании материала. Заслугой представителей психоанализа является то, что они выявили роль эмоций, мотивов и потребностей в запоминании и забывании, ввели понятие вытеснения как мотивированного забывания. В начале 20 века возникла смысловая теория памяти, представители которой доказали, что на первый план при запоминании и воспроизведении выступает смысловое содержание материала. В советской психологии память исследовалась преимущественно в рамках деятельностного подхода, где были раскрыты законы памяти как осмысленной человеческой деятельности, в которой продуктивность запоминания зависит от поставленной задачи и места материала в структуре деятельности. С середины 20 века в. память активно исследуется в когнитивной психологии, где она рассматривается с точки зрения процессов приема, переработки и хранения информации в самом совершенном «компьютере» – человеческом мозге. Представителями когнитивного подхода были выделены сенсорная, кратковременная, долговременная и оперативная память, разработаны модели, в которых функционирование памяти описывается в терминах регистров, блоков, уровней переработки и кодов информации.

Контрольные вопросы

1. Общая характеристика памяти.
2. Виды памяти.
3. Процессы и механизмы памяти.
4. Индивидуальные особенности памяти и ее развитие.

Темы докладов и рефератов

- ✓ Теории памяти в психологии.
- ✓ Индивидуальные особенности и нарушения памяти.
- ✓ Пути, приемы и средства улучшения памяти.
- ✓ Память и организация знаний.

Список дополнительной литературы

1. Аткинсон Р. Человеческая память и процесс обучения/ Пер. с англ. Под общей ред. Ю.М.Забродина, Б.Ф.Ломова. – М.: Прогресс, 1980.
2. Величковский Б.М. Современная когнитивная психология. – М.: Изд-во МГУ, 1982.
3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997.
4. Лапп Д. Улучшаем память – в любом возрасте: Пер. с франц. – М.: Мир, 1993.
5. Линдсей П., Норманн Д. Переработка информации у человека: Введение в психологию / Пер. с англ. Под ред. А.Р.Лурия. – М.: Мир, 1974.
6. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2-х т. Т.1 / Под ред. В.В.Давыдова и др. – М.: Педагогика, 1983.
7. Лурия А.Р. Внимание и память. – М.: Изд-во МГУ, 1975.
8. Солсо Р.Л. Когнитивная психология. – М: Тривола, 1996.
9. Хрестоматия по общей психологии: Психология памяти / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова. – М: Изд-во МГУ, 1979.

Практикум

Задача 1. Какие из перечисленных явлений относятся к памяти?

Опыт, узнавание, мечта, забывание, припоминание, сохранение, цель, следы воздействия раздражителя, предвидение, творчество, опережающее отражение, грезы, воссоздание образа, воспоминание, запечатление информации, иллюзия, фантазия, запоминание, рассказ о прошлом, рассказ о будущем, идеал, гипотеза, реминисценция.

Задача 2. Проанализируйте следующие утверждения. Какие из них неверны и почему?

1. Механизм кратковременной памяти позволяет информации сохраняться не больше секунды.
2. Емкость долговременной памяти и длительность хранения в ней информации зависит от важности запоминаемого материала.
3. Информация всегда легче воспроизводится в том же самом контексте, в котором происходило запоминание.
4. Мы всегда дольше помним о работе, которую успели закончить.

5. Серьезная проработка материала в течение короткого времени приводит к более эффективному запоминанию, чем длительное его изучение.
6. Эпизодическая память состоит из всех структур, свойственных той или иной культуре и позволяющих организовать познание мира.
7. Всегда легче вспомнить какой-либо элемент прошлого опыта, чем узнать его среди других предъявляемых предметов.
8. В оперативной памяти информация сохраняется на более длительный срок, чем в кратковременной памяти.
9. Проактивная интерференция способствует запоминанию, а ретроактивная затрудняет его.
10. Память тесно связана с большинством процессов мышления.

Задача 3. Определите, в каком из перечисленных примеров речь идет о сверхкратковременной (сенсорной), кратковременной, оперативной или долговременной памяти.

1. При печатании на пишущей машинке как только буква напечатана, человек тут же забывает ее, чтобы перейти к следующей.
2. Человек, набирающий малознакомый номер телефона, не имея перед глазами его запись, мысленно повторяет его. Если его прервать, номер исчезнет из памяти.
3. Старушка всю жизнь помнит о своей первой любви.
4. Авиадиспетчер на несколько минут сосредотачивает внимание на изображении движущейся точки на экране, а после посадки самолета тут же забывает о ней, переключая внимание на следующую.
5. Люди, окончившие школу даже 40-50 лет назад, сохраняют в памяти имя первой учительницы.
6. Студент перед экзаменом помнит огромное количество цифр, дат, фактов, которые после сдачи экзамена «улетучиваются» из головы.
7. Кинофильм воспринимается зрителями как непрерывно текущее изображение, а не как набор отдельных кадров.
8. На конференции с человеком пытается поболтать неинтересный ему собеседник. Высматривая в толпе знакомые лица, человек отвечает на его вопросы, но, наконец избавившись от него, совершенно не помнит, о чем был разговор.
9. Многим людям трудно запомнить имя и фамилию нового знакомого, хотя при знакомстве их друг другу представили.
10. Пожилой актрисе, работающей над мемуарами, кажется, что свои гимназические годы она помнит лучше, чем военные и перестроечные.

Оцените свою память

Изучите в течение 5 минут текст, не делая никаких заметок.

15 сентября 2008 года в 13 часов 45 минут главный инженер Ростовской кожевенной фабрики Краснов Евгений Павлович услышал телефонный звонок. Звонил из Минска директор Белорусской обувной фабрики Беляев. Его интересовало, почему не пришел заказ хромовой кожи с артикулом 173-А, необходимый для пошива сапог для Крайнего Севера. Этот вопрос обеспокоил Краснова. Он стал утверждать, что уже 24 часа, как 50 % заказа находится в пути. Об этом уведомялось в посланной ему телеграмме. Груз отправлен по железной дороге и состоит из 60-ти ящичков, каждый весом по 70 кг. Остаток заказа согласно контракту от 10 июля 2008 года должен быть отправлен в течение 8 недель после первой поставки. Беляев Константин Петрович очень удивился и сказал, что никакой телеграммы не получал. Обеспокоенный Евгений Павлович попросил Беляева, как только он получит груз, сразу же сообщить ему лично. Этот разговор несколько успокоил Константина Петровича, и они переменили тему.

Телефонный разговор длился 13 минут. Краснов положил трубку и сразу же вызвал секретаришу Юлю. Он попросил принести ему текст телеграммы, которая была послана в Минск по поводу отправки заказа. Юля очень смутилась и призналась, что она забыла отправить телеграмму, так как у нее были неприятности по оплате больничного листа по уходу за ребенком. О телеграмме она вспомнила только сегодня утром.

Закройте текст и как можно точнее ответьте по памяти на следующие вопросы:

1. Назовите фамилию, имя и отчество главного инженера фабрики.
2. Где находится эта фабрика и чем занимается?
3. Как называется предприятие в Минске?
4. Назовите фамилию, имя и отчество директора этого предприятия.

5. В какое время раздался звонок из Минска?
6. О каком заказе шла речь?
7. В каком часу закончился разговор между двумя городами?
8. Почему телеграмма не прибыла в Минск?
9. Что и в каком количестве было отправлено в Минск?
10. Какого числа и года происходили эти события?

Запишите свои ответы на вопросы и сверьте их с текстом. За каждый правильный ответ получите 1 балл. Если Вы набрали 8-10 баллов, у Вас прекрасная память. Если Вы набрали 6-7 баллов, у Вас нормальная память. Если у Вас только 5 баллов, Вы имеете слабую память. Если Вы получили менее 5 баллов, значит, Вы были недостаточно внимательны.

О каких видах памяти здесь идет речь?

Рекомендации по запоминанию прочитанных текстов

Читать с большей эффективностью означает читать с целью запомнить побольше на возможно более долгий срок. Для этого надо придать своей мысли структуру. Это можно сделать разными способами. Д.Лапп, автор книги «Улучшаем память – в любом возрасте», предлагает среди прочих следующие методы:

1. **Читайте и отвечайте на вопросы:** Кто делает, Что, Когда, Почему, Где и Как? К этому методу прибегают на курсах журналистики в США, чтобы студенты улавливали основные идеи газетных статей, сообщений, радиопередач.
2. **Стратегия для серьезного чтения.** К этому методу прибегали для быстрого развития способностей к учебе в университетах США. В работе с текстом выделили ряд этапов. Сначала **бегло просмотрите текст** для выявления его главной мысли. Затем **поставьте вопросы**, переформулировав подзаголовки, и при чтении текста ищите на них ответы. **Сделайте в тексте отметки** и постарайтесь найти основные идеи. **Перескажите** про себя эти идеи одну за другой, останавливаясь в конце длинных абзацев. Тотчас **повторно просмотрите** текст, вновь акцентируя внимание на основных идеях и порядке их изложения. И, наконец, **сделайте собственные комментарии** и критические замечания.

Оцените и улучшите свою память

Прочитайте слова один раз и закройте их:

Сыр, платье, книга, колбаса, компот, шарф, карандаш, костюм, бумага, варенье, брюки, тетрадь, суп, ручка.

Запишите слова так, как Вам удалось их запомнить. Сколько слов получилось? Какой вид памяти Вы оцениваете?

А теперь используйте метод запоминания по ассоциации. На какие категории можно разделить этот список слов? Прочитайте его еще раз и «отправьте» продукты в холодильник, одежду в шкаф, а школьные принадлежности в портфель. Сколько слов теперь Вы можете воспроизвести?

Лабораторная работа по теме «Память»

Задание «Определение индивидуальных особенностей памяти по методу удержанных членов ряда»

Цель: определение индивидуальных особенностей памяти на основе определения успешности запоминания слов, предъявляемых различными способами.

Оснащение эксперимента. Для каждого испытуемого должны быть подготовлены четыре карточки — каждая с десятью не связанными между собой словами. Слова должны быть простыми, состоящими из 4-6 букв.

Порядок работы. Проводится групповое занятие. Задание состоит из четырех опытов. Между каждым из них испытуемому дают отдых.

1 опыт. Экспериментатор читает испытуемому вслух ряд слов и после 10-секундной паузы предлагает испытуемому вписать в протокол запомнившиеся слова. Инструкция: «Сейчас вас будет прочитан ряд слов. Выслушайте их внимательно и запомните. Затем по моему сигналу запишите в протоколе слова, которые сумели запомнить, в любой последовательности».

2 опыт. Экспериментатор кладет перед испытуемым вторую карточку с другим рядом слов и разрешает смотреть на них в течение 10 секунд. Инструкция: «Перед вами лежит карточка, на которой написан ряд слов. По моему сигналу вы перевернете ее и прочитаете слова, стараясь их

запомнить. По моему новому сигналу закончите чтение, снова перевернув карточку. Запишите в протоколе все слова, которые вы запомнили».

3 опыт. Экспериментатор кладет перед испытуемым третью карточку с третьим рядом слов и разрешает ему прочесть слова, одновременно также сам читая их вслух. Испытуемый повторяет слова шепотом, а потом воспроизводит их письменно. Инструкция: «Перед вами лежит карточка с записанными на ней словами. По моему сигналу вы должны перевернуть ее и одновременно со мной шепотом прочесть весь ряд слов. По новому моему сигналу вы должны закончить чтение, снова перевернув карточку, и записать в протоколе слова, которые запомнили».

4 опыт. Экспериментатор зачитывает вслух ряд слов с четвертой карточки. Испытуемый вслед за экспериментатором шепотом повторяет каждое слово и одновременно рукой как бы записывает его в воздухе. Инструкция: «Сейчас вам будет прочитан ряд слов. Для лучшего запоминания их вы должны каждое слово повторять шепотом и рукой «записывать» его в воздухе. Затем по моему сигналу впишите в протокол слова, которые вы запомнили».

Обработка результатов. Определить количество удержанных в памяти слов (правильные ответы) в каждом опыте и записать в протокол.

Протокол занятия

Опыт	Способ запоминания	Ответы испытуемого	Количество правильных ответов
1	Слуховой		
2	Зрительный		
3	Комбинированный		
4	Моторный		

Студенты должны ответить на вопросы:

1. Сравните успешность воспроизведения при разных способах запоминания и сделайте выводы о преобладающем типе памяти.
2. Какое практическое значение может иметь определение индивидуального типа памяти?

Тема 13. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ И ВООБРАЖЕНИЕ

Ключевые понятия

Представление, образ, воображение, мечта, галлюцинация, греза, анализ, абстрагирование, синтез, агглютинация, схематизация, акцентировка, творчество.

Краткая информация

Представление – это психический процесс отражения предметов или явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но воссоздаются на основе нашего прошлого опыта. Первичную информацию об окружающем мире мы получаем с помощью ощущения и восприятия. Но мы можем вызвать образ воспринятого ранее предмета и спустя длительное время, в отсутствие воздействия предмета на органы чувств. Такой образ называется вторичным образом, или представлением. Как и восприятия, представления наглядны. Образы представления отличаются от образов восприятия меньшей яркостью, фрагментарностью, неустойчивостью, обобщенностью. Представления являются образами памяти в том случае, если в образе воспроизводится прежде воспринятое и если отношение образа к прошлому опыту осознается субъектом. Если представление преобразует результаты прошлого опыта, оно является образом воображения. Воображение – это процесс преобразования представлений, отражающих реальную действительность, и создание на этой основе новых представлений. Процесс воображения протекает в неразрывной связи с процессами памяти и мышления. Образы воображения формируются на основе прошлого опыта. Создание образов воображения проходит два основных этапа. На первом этапе происходит анализ впечатлений и абстрагирование объекта. На втором этапе с абстрагированными образами производятся операции синтеза, который может осуществляться в различных формах: в форме агглютинации, схематизации, акцентирования.

Р.С.Немов выделяет следующие функции воображения: активизация наглядно-образного мышления, регулирование эмоциональных состояний, произвольная регуляция познавательных процессов и состояний человека, формирование внутреннего плана действия, планирование и программирование деятельности, управление физиологическими состояниями. Таким образом, воображение играет важную роль в регуляции процессов организма и поведения человека. Процессы воображения могут различаться по степени произвольности. Непроизвольное, непреднамеренное воображение проявляется во сне или полудреме. Произвольное, преднамеренное воображение разделяется на воссоздающее воображение, творческое воображение и мечту. По степени активности воображение может быть активным и пассивным. К пассивным формам воображения относят сновидения, галлюцинации, грезы. Активное воображение имеет большое значение для творчества.

Контрольные вопросы

1. Общая характеристика представлений и воображения.
2. Роль и функции воображения.
3. Виды воображения.
4. Механизмы создания образов воображения.
5. Воображение и творчество.

Темы докладов и рефератов

- ✓ Воображение и художественное творчество.
- ✓ Развитие воображения.
- ✓ Влияние воображения на состояния организма.

Список дополнительной литературы

1. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997.
2. Дьяченко О.М. Воображение дошкольника. – М.: Знание, 1986.
3. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2-х т. Т.1 / Под ред. В.В.Давыдова и др. – М.: Педагогика, 1983.
4. Линдсей П., Норманн Д. Переработка информации у человека: Введение в психологию / Пер. с англ. Под ред. А.Р.Лурия. – М.: Мир, 1974.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 1999.
6. Якобсон П.М. Психология художественного творчества. – М.: Знание, 1971.
7. Практикум по общей и экспериментальной психологии. Учеб. пособие/Под общей ред. А.А.Крылова. -Л., Изд-во Ленингр.ун-та, 1987.

Практикум

Задача 1. Определите вид воображения:

1. Незначительная переработка имеющихся представлений.
2. Образы воображения продуцируются спонтанно, под влиянием захвативших человека эмоций.
3. Для данного вида воображения характерно осознание цели и мотивов деятельности, ради чего человек должен продуцировать новые образы.
4. Создание образов желаемого будущего.
5. Действительность сознательно конструируется человеком, преобразуется, а не просто воссоздается.
6. Создание образа происходит на основе словесного описания, восприятия изображения в виде картин, карт, схем.
7. Образы воображения возникают под действием мало осознанных потребностей, влечений, установок.
8. Преднамеренное построение образов воображения, вызывание их по собственному желанию.
9. Самостоятельное создание новых образов, которые реализуются в оригинальных продуктах деятельности.
10. Фантастические видения, не имеющие почти никакой связи с окружающей человека действительностью.

Задача 2. Какие приемы использованы при создании образов воображения в приведенных примерах? По каким признакам это можно установить?

1. В мифах и легендах описываются различные фантастические существа – кентавры, сфинксы, русалки.
2. «за столом сидят чудовища кругом: один в рогах с собачьей мордой, другой с петушьей головой. Злая ведьма с козьей бородой, тут основ чопорный и гордый, там карла с хвостиком, а вот полужуравль и полукот». (А.С.Пушкин. Евгений Онегин.)
3. «старый старичок: худой как зайцы зимние. Весь бел и шапка белая, высокая с околышем из красного сукна. Нос клювом как у ястреба, усы седые, длинные. И разные глаза...» (Н.А.Некрасов. Кому на Руси жить хорошо.)
4. «Поглядел богатырь в руку правую, увидал тут Илью Муромца. Он берет Илью за желты кудри, положил Илью да он к себе в карман, Илью с лошадыю да богатырскойей...» («Илья Муромец и Святогор»)
5. Беседа о создании литературных образов, А.М.Горький говорил: «Они строятся, конечно, не портретно, не берут определенного какого-нибудь человека, а берут тридцать-пятьдесят человек одной линии, одного ряда, одного настроения и из них создают Обломова, Онегина, Фауста, Гамлета, Отелло и т.д.» Он советовал молодым писателям: «Если вы описываете лавочника, так надо сделать так, чтобы в одном лавочнике было описано тридцать лавочников, в одном попе – тридцать попов...»
6. Л.Н.Толстой рассказывает о том, как возник у него образ Наташи для романа «Война и мир»: «Я взял Таню, перетолок с Соней, и вышла Наташа». Таня и Соня – это его свояченица и жена.

Задача 3. Проанализируйте приведенные определения воображения. Какое из них, на ваш взгляд, наиболее полно отражает его сущность? Обобщите эти определения и сформулируйте комплексное понятие воображения.

1. Э.В.Ильенков характеризовал воображение как «постоянное индивидуальное отклонение от уже найденной и узаконенной формы».
2. Суть воображения связывается с переработкой во внутреннем плане сознания реальных связей, отношений, свойств объектов и явлений действительности, с отысканием в них новой структуры или смысла, скрытых связей и сторон.
3. Л.С.Выготский писал, что «воображение не повторяет в тех же сочетаниях и в тех же формах отдельные впечатления, которые накоплены прежде, а строит какие-то новые ряды из прежде накопленных впечатлений. Иначе говоря, привнесение нового в самое течение наших впечатлений и изменение этих впечатлений так, что в результате возникает некоторый новый, раньше не существовавший образ, составляет, как известно, самую основу той деятельности, которую мы называем воображением».
4. Л.М.Веккер считал, что воображение есть тот процесс, природе которого соответствует «психическая реальность, скрывающаяся за разными уровнями экстраполяции, антиципации или вероятностного прогнозирования».
5. С.Л.Рубинштейн связывал воображение с нашей способностью и необходимостью творить новое: воображение он описывал как «преобразование данного, осуществляемое в образной форме».
6. Воображение описывается как активная деятельность продуктивно-творческого, конструктивного характера.
7. К.С.Станиславский сказал: «Воображение создает то, что есть, что бывает, что мы знаем, а фантазия – то, чего в действительности мы не знаем, чего никогда не было и не будет».

Задача 4. Из предложенных определений творчества путем обобщения сформулируйте наиболее полное понятие.

1. Творить – это значит претворять внутренний образ во внешнюю реальность. (Р.Нусбаум)
2. Творчество представляет собой сплав восприятий, осуществленный новым способом (Маккеллар), способность находить новые связи (Кюби), возникновение новых отношений (Роджерс), появление новых сочинений (Мюррей), предрасположение совершать и узнавать новшества (Лассуэль), деятельность ума, приводящую к новым прозрениям (Жерар), трансформацию опыта в новую организацию (Тейлор), воображение новых констелляций значений (Гизелин). (Р.Дж.Халлман)
3. Творчество – это целенаправленная деятельность человека, создающая новые материальные и духовные ценности, обладающие общественным значением...Творчество всегда содержит в себе элемент новизны и неожиданности. (И.Б.Гутчин)

Упражнения по развитию воображения

1. **Рисование по точкам.** Возьмите чистый лист бумаги и карандаш. В течение 20 секунд ставьте на бумаге точки хаотично, в случайном порядке. Затем взгляните в эти точки и на их основе нарисуйте рисунок и дайте ему название.

2. **Групповое сочинение сказок и историй.** В группе студентов каждый по очереди прибавляет свою фразу к общей истории. Один начинает, второй подхватывает, третий продолжает и так пока каждый не внесет свой вклад, а история не будет завершена.

3. **Разрешение противоречий.**

Мышь съела волшебную таблетку и стала невидимкой. Как сделать так, чтобы кот увидел и поймал мышью?

Ученые разработали формулу абсолютного растворителя. Он может растворить все. Как его хранить?

Придумайте животное, которое никого и ничего не боится.

Предложите способы крепления частей одежды без ниток и клея.

Лабораторная работа по теме «Представления и воображение»

Задание «Оценка яркости — четкости представлений»

Цель: исследование яркости — четкости представлений.

Оснащение эксперимента. Для каждого студента должен быть подготовлен экземпляр опросника Д.Маркса.

Опросник Д. Маркса

Шкала

5 - представление абсолютно яркое, четкое, чистое, как образ восприятия,

4 - представление яркое, четкое, чистое,

3 - представление средней яркости — четкости,

2 - представление неясное, тусклое и смутное,

1 - представления нет вообще; Вы только знаете, что думаете о предмете.

Задания

Подумайте о ком-нибудь из Ваших родственников или друзей, которых Вы часто видите. Сосредоточьтесь на образе, который встал перед Вашим мысленным взором. Оцените по шкале «яркость — четкость» представления, которые будут возникать у Вас в соответствии со следующими вопросами:

1. Представьте точные контуры лица, головы, плеч, тела этого человека.

2. Представьте характерные положения головы и позы его тела.

3. Представьте его осанку, манеру себя держать, походку, длину шага при ходьбе; представьте все это в единой образе.

4. Представьте цвета его одежды, хорошо Вам знакомой.

Представьте себе и оцените по шкале следующие сцены восхода солнца:

5. Солнце встает в подернутое дымкой небо.

6. Солнце встает в синее небо.

7. Солнце встает, но на небе облака; в стороне начинается гроза, видны вспышки молний.

8. Встает солнце, на небе радуга.

Представьте и оцените следующие сцены, связанные с магазином, куда Вы часто ходите:

9. Представьте полную картину магазина с противоположной стороны улицы.

10. Представьте витрину этого магазина с товаром.

11. Представьте, что Вы подходите к двери: представьте цвет, размер, детали двери.

12. Представьте, что Вы входите в магазин, идете к прилавку; представьте продавца, его руки, он отпускает товар, дает сдачу.

Представьте себе деревенский уголок с деревьями, горами, озером:

13. Представьте данный ландшафт в целом.

14. Представьте деревья, их цвет и размер.

15. Представьте цвет и размер озера.

16. Представьте, что подул ветер, деревья зашумели, на озере появилась рябь.

Каждому испытуемому необходимо иметь форму протокола занятия.

Протокол занятия

№ задания в опроснике	Балл
1	
2	
...	
16	
	Средний балл:

Порядок работы. Проводится групповое занятие. Экспериментатор сообщает испытуемым **инструкцию**: «Задания опросника вызовут у вас определенные образы. Вы должны оценить яркость-четкость каждого из них на основе предлагаемой шкалы оценок и записать баллы в протокол. Старайтесь оценивать каждое задание независимо от оценки других заданий. Запомните, что представление об объекте нельзя путать со знанием о нем. Вы должны видеть объект «мысленным взором», и ваша задача — оценить яркость-четкость возникшей у вас картинки».

Обработка результатов. Подсчитывается сумма оценок по опроснику для каждого испытуемого и средняя арифметическая величина индивидуальных оценок в группе испытуемых.

Студенты должны ответить на следующие **вопросы**:

1. Сравнивая индивидуальный показатель со среднегрупповым, сделайте вывод о степени выраженности у вас способности к ярким-четким представлениям об объекте.
2. Какой метод был применен в данном исследовании?

Тема 14. МЫШЛЕНИЕ

Ключевые понятия

Мышление, интеллект, понятие, суждение, умозаключение, дедукция, индукция, сравнение, анализ, синтез, обобщение, абстракция, конкретизация.

Краткая информация

Мышление – процесс опосредованного и обобщенного отражения объективной действительности, составляющий высшую ступень человеческого познания. Исходной основой познания являются ощущение и восприятие, мышление переходит их границы и позволяет человеку получать знания о таких свойствах и отношениях действительности, которые не могут быть восприняты органами чувств. Мышление связано с решением той или иной задачи, возникшей в процессе познания или в практической деятельности. Как всякий психический процесс, мышление является функцией мозга. Однако мышление человека не существует вне общества, вне языка, оно неразрывно связано с речью. Способность человека к мышлению – интеллект – важнейшая характеристика человека, отличающая его от других биологических видов. Человек – это человек разумный. Благодаря своему мышлению и интеллекту человек занял доминирующее положение на Земле. Но определенные способности к мышлению есть и у высокоразвитых животных. Нужно различать разные виды мышления. Чаще всего мышление делят на теоретическое и практическое. Теоретическое мышление свойственно только человеку. По форме мышление делят на наглядно-действенное, наглядно-образное и абстрактно-логическое. Эти виды мышления можно рассматривать и как последовательные стадии онтогенетического развития мышления. По степени развернутости мышление может быть дискурсивным и интуитивным. Выделяют также репродуктивное и продуктивное мышление.

Мышление исследует не только психология, но и логика. Психология изучает скорее процесс мышления, логика – его формы. Основными логическими формами мышления являются понятия, суждения и умозаключения. Процесс мышления осуществляется с помощью умственных действий и операций. К основным видам умственных операций относятся: сравнение, анализ и синтез, абстракция, конкретизация, обобщение. Индивидуальные особенности мышления являются важной характеристикой личности. Индивидуальные различия наблюдаются в уровне интеллекта и в уровне выраженности таких качеств мышления, как самостоятельность мышления, его гибкость и быстрота мысли.

Контрольные вопросы

1. Основные характеристики мышления.
2. Формы мышления.
3. Умственные операции.
4. Виды мышления.
5. Развитие мышления.
6. Мышление и интеллект.

Темы докладов и рефератов

- ✓ Теории мышления в психологии.
- ✓ Понятие интеллекта и его измерение.
- ✓ Психология творческого мышления.
- ✓ Развитие интеллекта ребенка по Ж.Пиаже.
- ✓ Средства развития мышления.

Список дополнительной литературы

1. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997.
2. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – СПб.: Питер, 1999.
3. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2-х т. Т.2 / Под ред. В.В.Давыдова и др. – М.: Педагогика, 1983.
4. Лурия А.Р. Язык и мышление. – М., 1979.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 1999.
6. Хрестоматия по общей психологии: Психология мышления. – М.: Изд-во МГУ, 1981.

Практикум

Задача 1. Из данных понятий постройте логический ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было более общим по отношению к последующим.

1. Сознание, понятие, отражение, абстрактное мышление, познание.
2. Психика, суждение, логическое познание, отражение, сознание.

Задача 2. Определите, о каких видах мышления идет речь.

1. «...мышление неотрывно от восприятия, оперирует лишь непосредственно воспринимаемыми вещами» (Б.Т.Теплов)
2. Вид мышления, пользуясь которым человек в процессе решения задачи выполняет действия в уме, непосредственно не имея дела с опытом, полученным при помощи органов чувств.
3. Вид мышления, направленный на решение практических задач.
4. ... неотрывно от прямого манипулирования вещами, неотрывно от действия в моторном, физическом смысле этого слова.
5. Вид мышления, при котором человек для решения задач использует образы, непосредственно извлекаемые из памяти или воссоздаваемые воображением.
6. Мышление, при котором задача решается с опорой на зрительный образ.

Задача 3. Одинаковы ли по значению и употреблению перечисленные ниже термины?

Интеллект, мышление, разум, рассудок, менталитет, знание, ум, мудрость, образованность, информация, интеллигентность, понимание, осведомленность, эрудиция.

Задача 4. Верны или нет следующие утверждения?

1. Мышление характеризуется как процесс решения задач.
2. Мышление является процессом непосредственно-чувственного отражения объективной действительности.
3. Мышление имеет своим источником ощущения.
4. Важнейший признак мышления – умение выделять общее и существенное.
5. Теоретическое мышление не связано с решением задач реальной жизни.
6. Теоретическое мышление можно рассматривать как высший уровень развития мышления.
7. Понятийное мышление представляет собой более высокий уровень развития мышления, чем образное.
8. Интуитивное мышление присуще только женщинам и детям.

9. Обобщение представляет собой мысленное отвлечение от каких-либо свойств предмета для выделения его существенных признаков.
10. Мышление ребенка отличается от мышления взрослого лишь количеством усвоенных знаний.

Задача 5. О каких особенностях детского мышления свидетельствуют следующие диалоги:

1. «Андрей, почему звезды не падают?» - «Они маленькие, очень легкие, они вертятся как-то на небе, это не видно, только по телескопу видно».
2. «Почему ветер дует?» - «Потому что ведь надо помогать людям на парусниках в спорте, он дует и помогает людям».
3. «Почему корабль не тонет? Он тяжелее, чем камень, но не тонет?» - «Корабль умнее, чем камень».
- «Что значит умнее?» - «Он не делает того, чего не должен делать».
4. Ребенок звонит по телефону своей бабушке и говорит: «Бабушка, посмотри, какая у меня красивая кукла!»

Проверьте свой интеллект

Задание 1. Вам предлагается слова, пять из которых объединены общим признаком, шестое слово к ним не подходит. Определите слово, которое на ваш взгляд является лишним.

Пример: Шура – Александр – Иванов – Петя – Светлана – Ира (лишним является слово Иванов, так как в отличие от остальных имен это фамилия).

1. Кошка – собака – кролик – курица – лошадь – корова.
2. Платье – пуловер – брюки – шарф – зонтик – пальто.
3. Ложка – тарелка – кастрюля – сумка – нож – стакан
4. Квартира – жилище – отель – двор – шалаш – дворец.
5. Москвич – литовец – минчанин – парижанин – миланец – киевлянин.
6. Уничтожать – строить – опустошать – сжигать – раздавливать – разваливать.
7. Благодарность – вежливость – признательность – деликатность – одобрение – вульгарность.
8. Вид – осанка – внешность – темперамент – посадка – статья.
9. Ножницы – бритва – молоток – нож – пинцет – клещи.
10. Ворчать – ругать – сюсюкать – произносить – кричать – вопить.

Задание 2. Определите в каждой серии слов только два слова, наиболее близких по смыслу.

Пример: ребенок – сапожник – мужчина – поэт – **солдат** – женщина – продавец – **генерал** (оба военные)

1. Пианино – скрипка – барабан – саксофон – орган – клавиесин – гармошка – труба.
2. Камень – пластмасса – мрамор – дерево – алмаз – сталь – медь – железо.
3. Хлопок – шерсть – джут – лен – шелк – солома – конопля – целлюлоза.
4. Арена – толпа – тореадор – бык – лошадь – матадор – сабля – пикадор
5. Припаять – приладить – приклеить – залатать – пригнать – насаивать – приколоть – пережимать.

Задание 3. В каждой серии даны 3 слова. Первые два находятся между собой в определенной связи. Нужно к третьему слову вместо многоточия подобрать четвертое, которое будет с ним соотноситься по принципу двух первых.

Пример: холодный и теплый, как светлый и ... темный.

1. Ученик и учитель, как президент и ...
2. Радость и грусть, как любовь и ...
3. Паром и вода, как поезд и ...
4. Заря и рассвет, как сумерки и ...
5. Мех и соболь, как кожа и ...

Сравните ваши ответы с правильными:

Задание 1. 1. Курица. 2. Зонтик. 3. Сумка. 4. Двор. 5. Литовец. 6. Строить. 7. Вульгарность. 8. Темперамент. 9. Молоток. 10. Произносить.

За каждый правильный ответ вы получаете 1 балл.

Задание 2. 1. Саксофон – труба. 2. Пластмасса – сталь. 3. Шерсть – шелк. 4. Тореадор – пикадор. 5. Припаять – приклеить.

За каждый правильный ответ – 2 балла.

Задание 3. 1. Гражданин. 2. Ненависть. 3. Рельсы. 4. Закат. 5. Лошадь, свинья, бык.

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Таким образом, за правильное выполнение всех трех заданий можно получить 25 баллов.

Если Вы набрали 20-25 баллов, значит, Вы обладаете высоким вербальным интеллектом, хорошими гуманитарными способностями.

Если Вы набрали 9-19 баллов, у Вас средний вербальный интеллект, достаточные гуманитарные способности.

Если Вы набрали менее 9 баллов, не огорчайтесь! Возможно, у Вас более развит невербальный интеллект, вам легче решать задачи с цифрами и чертежами.

Вставьте пропущенные числа:

1. 2 5 8 11 ...

2. 7 10 9 12 11

3.

2	5	7
4	7	5
3	6	...

4.

7	9	5	11
4	15	12	7
13	8	11	...

Лабораторная работа по теме «Мышление»¹⁴

Задание «Исследование влияния установки на оригинальность мыслительной деятельности»

Цель: исследование влияния установки на оригинальность мыслительной деятельности.

Оснащение эксперимента. Для каждого испытуемого должно быть подготовлено два набора задач, каждый из которых содержит по две задачи, требующие продуктивного мышления, и по одной задаче, требующей репродуктивного мышления.

Порядок работы. Студенты делятся на две подгруппы: экспериментальную и контрольную. В каждой группе один из студентов берет на себя роль экспериментатора. На 1 этапе исследования испытуемые решают один и тот же набор задач, но руководствуются разными инструкциями.

Инструкция испытуемым экспериментальной группы (1 этап):

«На Вашем бланке написано, что именно нужно сделать с предъявляемыми понятиями. Постарайтесь придумать как можно более оригинальные, нестандартные решения для поставленных задач. Ответы записывайте на чистых листах. Для формулировки решения каждой задачи Вам дается 60 секунд».

Инструкция испытуемым контрольной группы (1 этап):

«На Вашем бланке указано, что именно нужно сделать с предъявляемыми понятиями. Ответы записывайте на чистых листах. Для формулировки решения каждой задачи Вам дается 60 секунд».

На 2 этапе исследования обеим группам дают **набор задач 2**, сопровождая это одинаковой для обеих групп **инструкцией:**

«На бланке даны аналогичные предыдущим задачи с указанием, что нужно делать. Ответы записывайте на чистых листах. Для формулировки решения каждой задачи Вам дается 60 секунд».

Пример материала методики

Набор задач 1

1. Укажите применение: кирпича, проволоки, портфеля.
2. Нарисуйте сюжет к темам: обезьяна, ворона, стрекоза.
3. Укажите общий признак для следующих пар понятий: день - ночь, пол - потолок, вода — молоко.

Набор задач 2

1. Укажите применение: камня, веревки, хозяйственной сумки.
2. Нарисуйте сюжет к темам: лисица, муравей, очки.
3. Укажите общий признак для следующих пар понятий; кошка — мышка, тарелка — ложка, медь — золото.

¹⁴ Практикум по общей и экспериментальной психологии/Под общей ред. А.А.Крылова. Л., Изд-во Ленингр.Ун-та, 1987.

Обработка результатов. Студенты оценивают оригинальность решений каждой задачи отдельно испытуемыми экспериментальной и контрольной групп, в качестве критерия используя суммарную частоту встречаемости одинаковых решений. Шкала оценок трехбалльная:

- 3 — ответы встречаются только один раз,
- 2 — ответы встречаются у 2-5 испытуемых,
- 1 — ответы встречаются больше 5 раз.

Подсчитывается количество баллов, набранных испытуемыми экспериментальной и контрольной групп.

Оценки записываются в групповой протокол.

Протокол занятия

Этап исследования	Номер задачи	Оценки экспериментальной группы, баллы	Оценки контрольной группы, баллы
1	1		
	2		
2	3		
	Сумма баллов:		
2	1		
	2		
2	3		
	Сумма баллов:		

Студенты должны ответить на **вопросы:**

1. Повлияла ли инструкция на оригинальность решения задач? Для этого необходимо сравнить сумму баллов за решение набора задач 2 в экспериментальной и контрольной группах.
2. Почему в продуктивном мышлении в большей степени проявляется влияние установки на оригинальность решения задачи?

Тема 15. РЕЧЬ

Ключевые понятия

Речь, язык, слово, понятие, значение, смысл, общение, мышление, монолог, диалог, эгоцентрическая речь, контент - анализ.

Краткая информация

Речь – это процесс общения людей посредством языка. Язык является средством речевого общения и интеллектуальной деятельности человека. Язык и речь составляют одно целое, но в психологии принято разделять эти понятия. Язык – явление национальное, речь – общечеловеческое, и в то же время индивидуальное. Язык как средство речевого общения изучается лингвистикой, а речь как процесс речевого общения изучается психологией. Основное предназначение языка заключается в том, что он обеспечивает закрепление за каждым словом определенного значения. Кроме содержания, передаваемого посредством словесных значений, в речи выражается и эмоциональное отношение человека к тому, что он говорит. В речи также часто содержится смысловой подтекст. Язык и речь носят общественно-исторический характер, они возникли в процессе совместной трудовой деятельности людей в связи с потребностью в общении. Две важнейшие функции речи – служить средством общения и орудием интеллектуальной деятельности человека – приводят к тому, что одни психологи рассматривают речь как познавательный процесс, другие как коммуникативный, помещая в раздел «общение и речь».

Речь человека многообразна и имеет разные формы. Выделяют два основных вида речи: устную и письменную. Устная речь может иметь форму диалога или монолога. При этом она может быть

активной или пассивной. Различают также речь внешнюю и внутреннюю. Внутренняя речь отличается от внешней не только тем, что она беззвучна, она отлична по своей функции. Она становится прежде всего формой внутренней работы мысли. Между речью и мышлением существует единство, в котором ведущим является мышление. Благодаря своей выразительной функции речь обладает значительным психодиагностическим потенциалом. По речи человека можно многое узнать о нем. При этом можно исследовать формально-динамические характеристики речи – темп, громкость, интонацию, рассматривая их как проявления темперамента и характера. Также исследуют содержательные характеристики речи, подвергая тексты контент-анализу и делая на основе этого метода выводы о тревожности, враждебности и других личностных качествах.

Контрольные вопросы

1. Речь и язык.
2. Функции речи.
3. Основные виды речи.
4. Речь и мышление
5. Развитие речи у ребенка
6. Личность в речи

Темы докладов и рефератов

- ✓ Коммуникативная речь у животных.
- ✓ Отличие речи человека от речи животных.
- ✓ Эгоцентрическая речь.
- ✓ Внутренняя речь и ее особенности.

Список дополнительной литературы

1. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.1.: Вопросы теории и истории психологии / Гл.ред. А.В.Запорожец. – М.: Педагогика, 1982.
2. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: В 2-х т. / Под ред. В.В.Давыдова, В.П.Зинченко. – М.: Педагогика, 1986.
3. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2-х т. Т.2 / Под ред. В.В.Давыдова и др. – М.: Педагогика, 1983.
4. Лурия А.Р. Язык и мышление. – М., 1979
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 1999.
6. Флелвел Дж. Генетическая психология Жана Пиаже. – М.: Просвещение, 1967.

Практикум

Задача 1. Какие из приведенных выражений характеризуют речь, а какие – язык?

1. Исторически сложившееся средство общения.
2. Выражает психологические особенности отдельно взятого человека.
3. Развивается относительно независимо от человека.
4. Отражает психологию народа.
5. Система условных знаков, с помощью которых передаются сочетания звуков, имеющие для людей определенное значение и смысл.
6. Наиболее совершенная, присущая человеку деятельность, передающая мысли и чувства.
7. Средство хранения и передачи познавательного и трудового опыта многих поколений.
8. Психическая деятельность, которая проявляется как процесс общения.

Задача 2. Раскройте единство и различие речи и языка. Почему содержание речи не сводится к сумме значений использованных в ней слов?

1. Речь и язык неразрывно связаны между собой. Но речь – это сам процесс обмена мыслями, который осуществляется с помощью языка... Речь у каждого своя... Язык же – явление общественное. В противоположность речи, он не зависит от конкретного индивида... Индивидуальные особенности, отклонения и ошибки, возможные в речи, не затрагивают общей основы языка. (А.С.Никифоров)

2. Речью называется «процесс пользования языком в различных видах общения и деятельности человека». Пользование языком – индивидуально-психологическое явление; это означает, что речь связана со всей биографией человека, с содержанием его личности. (Б.А.Бенедиктов, С.Б.Бенедиктов)

Задача 3. Определите виды речи.

1. Речь, смысл которой понятен благодаря конкретной ситуации, обстановке.
2. Речь с наиболее полно выраженными грамматическими связями.
3. Наиболее развернутое речевое высказывание, предполагающее длительный и сложный путь умственной работы по переводу смысла в значение.
4. Внешняя речь для себя.
5. Заранее планируемая, программируемая речь.
6. Отрывочная, грамматически бессвязная речь.
7. Речь, в которой последующие высказывания обусловлены высказываниями собеседника.
8. Речь, в которой активно используются мимика, жесты.

Задача 4. Попробуйте наполнить смысловым содержанием приведенную ниже «форму». Проанализируйте, за счет каких средств языка вам удалось это сделать. Глокая кудра штеко будланула бокра и кудрячит бокренка. (Л.В.Щерба)

Задача 5. Познакомьтесь с речевыми характеристиками героев приведенных фрагментов. Что можно сказать об этих людях, анализируя их речевое поведение, и почему?

1. Речь его была неуклюжа, полна безобразных, нелепых слов, но иногда вздрагивала в интонации неведомая, намекающая на какие-то другие слова, живые, насыщенные тонким смыслом, который он выговорить не мог. (Л.Н.Толстой).
2. Не помню, что он мне говорил, но глаза и манеру говорить отметила сразу: взгляд, медленно проникающий в собеседника, речь негромкая, неторопливая... В нем много от нежелания быть как все... отсюда и непредсказуемые ответы... Манера не говорить лишнее отличает его одинаково и в жизни, и в искусстве. Он не ведет долгий доверительный разговор с приятелем из министерства культуры и поэтому в некоторых кругах имеет репутацию человека надменного... чуть старомодная речь.. В стиле его поведения отсутствует характерная для нашего круга импульсивность, преувеличенность оценок, употребление словечек «гениально». «потрясающе»;... к диалекту артистической среды совершенно не склонен... (Т.Г.Винокур).
3. Она также умела кстати прибегнуть к украшениям новейшего слога. Слова артистический, художественность, обуславливать – так и сыпались из ее уст. (И.С.Тургенев).
4. У Грушницкого страсть была декламировать: он закидывал вас словами, как скоро разговор выходил из круга обыкновенных понятий; спорить с ним я никогда не мог. Он не отвечает на возражения, он вас не слушает. Только что вы остановились, он начинает длинную тираду, по-видимому, имеющую какую-то связь с тем, что вы сказали, но которая в самом деле есть только продолжение его собственной речи. (М.Ю.Лермонтов).
5. ...Знаете ли вы, что он сегодня сделал? ... Сегодня он сожрал кусок пирога, который вы ему дали за столом, и, знаете ли, что он сказал после этого? Что ты сказал, когда ты сожрал свой пирог? Повтори при всех! Ты сказал, треснув себя по своему набитому и неприличному брюху: «натрескался пирога, как Мартын мыла!» Помилуйте, полковник, разве говорят такими фразами в образованном обществе, тем более в высшем! (Ф.М.Достоевский).

Измерьте свой словарный запас и гибкость своего ума

Для этого вам придется выполнить следующее задание: написать как можно больше слов, обозначающих заданное понятие, за 1 минуту.

1. Напишите серию слов, обозначающих домашних животных (например, собака...)
2. Напишите серию слов, обозначающих предметы культуры (например, картина...)
3. Напишите серию слов, обозначающих коммерческие термины (например, контракт...)
4. Напишите серию слов, обозначающих технические термины (например, руль...)
5. Напишите серию слов, характеризующих юридические термины (например, судья...)
6. Напишите серию слов, относящихся к положительным качествам женщины (например, скромность...)
7. Напишите серию слов, характеризующих жизненный успех (например, признание...)

Если по каждому заданию Вам удалось записать 9-10 слов, значит, Вы обладаете богатым словарным запасом и гибким мышлением.

Если Ваши показатели по каждому заданию превышают 11-12 слов, то Вы обладаете этими качествами в превосходной степени.

Забавные превращения или как из мухи сделать слона

В русском языке есть немало слов, которые отличаются друг от друга только одной буквой. Например, мука- рука - река — репа; бур — бор - борт - сорт - торт - торф.

Последовательно превращая одно слово в другое, можно подобрать забавные словесные комбинации, например, кошку превратить в мышку: кошка — мошка — мышка.

Попробуйте превратить одно слово в другое (всякий раз заменяя, добавляя или убирая только одну букву):

миг — в час	тесто — в булку
час — в год	лужу — в море
ночь — в день	волка — в козу
рожь — в муку	муху — в слона

Тема 16. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

Ключевые понятия.

Общение. Вербальная и невербальная коммуникация. Межличностное взаимодействие, взаимоотношения и взаимопонимание. Идентификация, эмпатия, рефлексия, аттракция. Стереотипы, предубеждения, предрассудки. Принуждение, заражение, внушение, убеждение, подражание.

Краткая информация

Аристотель назвал человека «общественным животным». Потребность в общении является одной из важнейших человеческих потребностей. Общение можно определить как реальность человеческих отношений, предполагающую любые формы совместной деятельности людей. Функции общения многообразны, в нем выделяют три взаимосвязанные характеристики — информационную, интерактивную и перцептивную. В соответствии с этим выделяются информационно-коммуникативная, регуляционно-коммуникативная и аффективно-коммуникативная функции общения. Передача информации возможна посредством различных знаковых систем. Различают вербальную и невербальную коммуникацию. Невербальная коммуникация включает в себя жесты, мимику, пантомимику, взгляд, позу, прикосновения, организацию пространства и времени общения, паралингвистические компоненты речи (паузы, покашливания, интонацию, темп, тембр голоса).

Общение может рассматриваться как процесс взаимодействия людей, который требует решения трех задач: достижения взаимопонимания, формирования взаимоотношений и оказания психологического воздействия. Основными механизмами взаимопонимания и развития межличностных отношений являются идентификация, эмпатия, рефлексия, аттракция. Восприятие человека человеком может быть искажено стереотипами, предрассудками, механизмами первичности, проекции, предубеждения. Механизмами межличностного воздействия являются принуждение, убеждение, внушение, заражение, подражание.

Контрольные вопросы

1. Общение и его функции.
2. Механизмы взаимопонимания.
3. Средства и техники общения.
4. Механизмы межличностного воздействия.
5. Стереотипы, предубеждения, предрассудки.

Темы докладов и рефератов

- ✓ Психологические механизмы восприятия людьми друг друга.
- ✓ Толерантность и предрассудки.
- ✓ Эмпатия как основа альтруизма.
- ✓ Правила эффективного общения.

Список дополнительной литературы

1. Годфруа ж. Что такое психология. Т.2. Москва, 1992.
2. Майерс Д. Социальная психология. СПб., 2001.
3. Психогимнастика в тренинге/Под ред. Н.Ю.Хрящевой.- СПб., 2000.
4. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. СПб., 2002.
5. Знаков В.В. Понимание в познании и общении/РАН. - М.: ИП РАН, 1994.

Практикум

Групповая дискуссия: Кто привлекателен?

Цель проведения: обсуждение факторов, способствующих зарождению привязанности и любви, на языке житейской и научной психологии. Дискуссия способствует развитию навыков убеждения и аргументации, закреплению представлений о методах научной психологии и выявленных этими методами факторах привлекательности людей друг для друга.

Процедура проведения: группа делится на подгруппы, каждая из которых получает для обсуждения реальные или вымышленные результаты психологических исследований. Свои выводы и аргументы в их пользу студенты излагают затем всей группе, что дает возможность сравнить противоположные точки зрения и отделить «житейскую мудрость» от научных психологических знаний.

Материалы для дискуссии.

1. Психологи обнаружили, что, выбираете ли вы друзей или любимых, вас более всего привлекают люди, чьи особенности отличны от ваших собственных. Таким образом, верна старая поговорка «Противоположности притягиваются» .

Как вы объясните этот результат? Удивил ли он вас?

2. Психологи обнаружили, что, выбираете ли вы друзей или любимых, вас более всего привлекают люди, чьи особенности похожи на ваши собственные. Таким образом, верна старая поговорка «Ворон — к ворону, голубь — к голубю».

Как вы объясните этот результат? Удивил ли он вас?

3. Психологи обнаружили, что разлука усиливает романтическую привязанность. Таким образом, верна старая поговорка «Любовь не страшится разлук» .

Как вы объясните этот результат? Удивил ли он вас?

4. Психологи обнаружили, что разлука ослабляет романтическую привязанность. Таким образом, верна старая поговорка «С глаз долой — из сердца вон» .

Как вы объясните этот результат? Удивил ли он вас?

5. Психологи обнаружили, что нам нравятся люди, которые нас постоянно хвалят. Таким образом, верно крылатое выражение «Кукушка хвалит петуха за то, что хвалит он кукушку».

Как вы объясните этот результат? Удивил ли он вас?

6. Психологи обнаружили, что нам нравятся люди, которые сначала критиковали нас, а потом начали хвалить. Таким образом, верно крылатое выражение, что легче понравиться человеку, если «сначала швырнуть в другого горшок, а уж потом бросить ему цветок».

Как вы объясните этот результат? Удивил ли он вас?

Задача 1. О каком механизме межличностного взаимодействия говорится в этом высказывании К. Роджерса?

«... означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто». Так, ощущаешь радость или боль другого, как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает. Но обязательно должен оставаться оттенок «как будто»: как будто это я радуюсь или огорчаюсь. Если этот оттенок исчезает, то возникает состояние идентификации».

Задача 2. Выберите невербальные сигналы, передающие следующие сообщения:

- а) теплота по отношению к собеседнику,
- б) холодность по отношению к собеседнику,
- в) уверенность в себе,
- г) неуверенность,
- д) агрессия.

Свободная, открытая поза; скованная, статичная поза; позы превосходства, пренебрежения; пространственное расположение близко от партнера; пространственное расположение далеко от партнера; движения точные и размеренные; держится за стул; жесты открытые; жесты закрытые, оборонительные; жесты угрожающие; поправляет одежду, теребит волосы; склоняется к партнеру; отклоняется от партнера; спокойное выражение лица; улыбка; напряженное, неестественное выражение лица; лицо бесстрастно, хмурое, незаинтересованное; содержание речи и пантомимика согласованы; проявление инициативы в установлении контакта; отсутствие инициативы, длинные паузы; взгляд направлен на собеседника; избегает смотреть в глаза; смотрит в глаза партнера; потупленный взгляд; взгляд поверх собеседника; тон голоса мягкий; тон голоса жесткий; дрожащий, извиняющийся голос; раздраженный, покровительственный тон; прерывистая, бессвязная речь; закусывает губы; тремор конечностей и тела; хихиканье; покраснение/побледнение кожи.

Задача 3. Какие способы межличностного воздействия применяют авторы следующих слов и действий:

1. «На работу все должны приходить только в темных костюмах».
2. «Ты сможешь это сделать. Все в твоих руках!»
3. «Позвольте, князь, я попробую доказать вам противоположный взгляд» (Л.Толстой).
4. Группа людей входит в комнату, где находятся другие люди, с хохотом. Один из этой группы продолжает рассказывать смешную историю, которая сопровождается новыми взрывами хохота. Вскоре многие зрители тоже начинают смеяться.
5. «Те, кто собирается мне сейчас возразить, потом долго будут это расхлебывать».
6. «Ваши глаза закрываются. Вы слышите только мой голос».
7. Танцующие вбегают в комнату, многократно повторяя одну и ту же серию танцевальных движений. Один из них начинает в такт движениям скандировать: «Делайте, как мы: руки к голове, к плечам, на талию, на бедра, взмахнули руками».
8. «Согласны ли вы с тем, что $2 \times 2 = 4$?»

Задача 4. Верно или неверно? Почему?

1. Величина межличностной дистанции зависит от культурных традиций.
2. Взаимное влечение двух людей определяется главным образом внутренними качествами каждого из них.
3. Коммуникация основывается на всем поведении человека в целом.
4. Стереотип — это сравнительно объективное представление о группе людей, с которой у нас были ограниченные контакты.
5. Дистанция, позволяющая людям находиться на расстоянии вытянутой руки, называется личной дистанцией.
6. Дистанция, которая устанавливается между людьми на собраниях и в аудиториях, называется социальной дистанцией.
7. Вероятность увлечься другим человеком возрастает, если он часто находится поблизости.
8. Склонность объяснять все поведение человека на основе тех качеств, которые, на наш взгляд, являются у него главными, называется эффектом Пигмалиона.
9. Эффект, выражающийся в том, что наши первые впечатления о человеке наиболее стойки, получил название эффект первичности.
10. О предубеждении говорят в том случае, когда мы судим о человеке или о группе людей, даже не познакомившись с ними и не зная причин их поведения.

Упражнения на развитие невербальных средств общения

Зеркало. Группа разбивается на пары. «Пусть каждая пара займет удобное место так, чтобы не мешать никому. Встаньте лицом друг к другу. Договоритесь, кто будет начинать движение, а кто продолжит. Итак, сейчас тот, кто начинает, будет делать различные движения руками, головой, все телом. Второму участнику необходимо с максимальной точностью повторять все движения партнера. Через некоторое время партнеры поменяются ролями».

Подарок. «Пусть каждый сделает подарок своему соседу молча (невербально), но так, чтобы сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят, и после завершения упражнения высказать свои догадки».

Разговор через стекло. «Предложите вашему партнеру, как провести сегодняшний вечер. Информацию о ваших предложениях надо передавать только невербальными средствами.

Упражнения на развитие вербальных средств общения

Кто я? Один из студентов загадывает персонажа, остальные должны догадаться, кто это, задавая только такие вопросы, на которые можно получить ответ «да» или «нет».

Умение слушать. Студенты разбиваются на пары и беседуют, соблюдая следующее правило: прежде чем высказать свое мнение по обсуждаемому вопросу, надо повторить то, что сказал собеседник. Повторение может начинаться словами «Ты думаешь...», «Ты говоришь...».

Тема 17. ЛИЧНОСТЬ В ГРУППЕ

Ключевые понятия.

Малая группа. Коллектив. Ролевая структура группы. Социометрия. Лидерство. Конформизм. Групповое давление. Деиндивидуализация. Сплоченность. Конкуренция. Конфликт.

Краткая информация

Малая группа — это небольшое по размеру объединение людей, связанных непосредственным взаимодействием. Малые группы делятся по размеру, происхождению, формальному или неформальному характеру взаимоотношений. Принадлежность к группе способствует удовлетворению важных человеческих потребностей, однако в группе личность также может быть подвержена деиндивидуализации. Участники группового взаимодействия берут на себя групповые роли, отвечающие потребностям группы, и накладывающие свой отпечаток на личность. Особые функции в группе выполняет лидер, чье влияние на других членов группы особенно велико. Лидерство определяется как психологическими характеристиками личности самого лидера, так и особенностями ситуации, в которой находится группа. Оно зависит от способности человека выдвинуться в тот момент, когда в группе ощущается в том потребность. Большинство членов группы следует за лидером, подчиняется его авторитету и подвержено групповому давлению, что находит выражение в конформизме — изменении поведения или убеждений в результате давления группы. Конформизм обеспечивает человеку принятие группой, что очень важно для его эмоционального самочувствия и дает возможность получения поддержки и помощи от других членов группы. Чем сплоченнее группа, тем комфортнее чувствуют себя в ней ее члены, и тем больше у нее власти над ними. Конформизм, подчинение авторитету и деиндивидуализация могут привести человека к поступкам, которые он не стал бы делать в одиночку. Поэтому особую важность имеет развитие групп, направленных на социально значимые цели, придерживающихся высоких моральных норм и создающих наиболее благоприятные условия для развития каждого из членов группы. Такие группы в отечественной психологии называются коллективами. Динамика коллективообразования представляет собой сложный процесс, не обходящийся без конфликтов. Конфликт может нести в себе как положительные, так и отрицательные функции. Существуют разные стили поведения в конфликтах, отличающиеся по степени своей эффективности в той или иной ситуации.

Контрольные вопросы

1. Виды малых групп.
2. Ролевая структура группы.
3. Лидерство.
4. Конформизм и групповое давление.
5. Развитие малой группы.
6. Стили поведения в конфликтах.

Темы докладов и рефератов

- ✓ Понятие психологического климата в группе.
- ✓ Основные источники личностного развития индивида в группе.
- ✓ Личностные особенности лидера и стили лидерства.
- ✓ Способы повышения социометрического статуса школьника.

Список дополнительной литературы

1. Годфруа ж. Что такое психология. Т.2. Москва, 1992.
2. Майерс Д. Социальная психология. СПб., 2001.
3. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб., 1998.
4. Уманский Л.И. Психология организаторской деятельности школьников. М., 1980.

Практикум

Задача 1. Верно или неверно? Почему?

1. В большинстве случаев человек выбирает свою групповую роль добровольно, на свой вкус.
2. Власть человека, представляющего существующий порядок, называется принудительной.
3. Власть эксперта обеспечивается доскональным знанием той или иной области человеческой деятельности, что, например, характерно для ученого.
4. Конформизм особенно сильно развивается в тех случаях, когда человек испытывает большую потребность в одобрении.
5. Наиболее конформны дети в младшем школьном возрасте.
6. Интегративный стиль поведения в конфликте считается наиболее эффективным при решении стратегических проблем.
7. При компромиссном разрешении конфликта обе стороны что-то теряют, чтобы достичь примирения.
8. Подчинение авторитету зависит от его близости в пространстве.
9. Подчинение авторитету не зависит расстояния от жертвы.
10. Одна из причин деиндивидуализации — анонимность из-за принадлежности к большой группе.

Задача 2. Ознакомьтесь с предложенным ниже описанием групповых ролей и разделите их на роли, связанные с решением задач, и роли, связанные с оказанием поддержки. Какую из этих ролей вам чаще приходилось играть в вашей жизни? Какие из этих ролей есть в вашей группе?

Инициатор — предлагает новые идеи и подходы к проблемам и целям группы, способы преодоления трудностей и решения задач.

Разработчик — детально прорабатывает идеи и предложения, выдвинутые другими членами группы.

Нормировщик — формулирует или применяет стандарты для оценки происходящих в группе процессов.

Ведомый — пассивно следует за группой. Выступает в роли зрителя и слушателя в групповых дискуссиях и при принятии решений.

Координатор — комбинирует идеи и предложения и пытается координировать деятельность других членов группы.

Гармонизатор — служит посредником в ситуациях, когда между членами группы возникают разногласия.

Примиритель — поступает в чем-то своим мнением, чтобы привести в соответствие мнения других членов группы.

Контролер — направляет группу к ее целям, подводит итог того, что в ней уже произошло, выявляет отклонения от намеченного курса.

Вдохновитель — поддерживает начинания других, выражает понимание чужих идей и мнений.

Оценщик — критически оценивает работу группы и предложения других, сравнивая их с существующими стандартами выполнения поставленной задачи.

Погонщик — стимулирует группу и подталкивает ее к действиям и к тому, чтобы сделать больше уже сделанного.

Диспетчер — создает возможности для общения, побуждая к нему других членов группы и помогая им, регулирует процессы общения.

Методика социометрия

Методика проведения социометрического опроса

Проанализировать характер взаимоотношений в коллективе и принять меры по их оптимизации позволяет метод социометрии. Его основу составляет социометрический опрос.

1. Социометрический опрос - одна из разновидностей опроса, в ходе которого выясняются взаимоотношения между членами коллектива, положение в нем отдельных членов путем взаимовыборов по предложенным критериям.

2. Возможности метода. Позволяет анализировать внутриколлективные и внутригрупповые отношения, изучать структуру микрогрупп в коллективе и положение в нем отдельных членов (проблемы авторитетности, лидерства), оценить психологическую совместимость и уровень его группового единства.

3. Условия и требования проведения опроса:

- проводить в коллективах, имеющих опыт совместной деятельности не менее 6 месяцев;
- оптимальное количество членов группы 8-15 человек;
- все члены коллектива имеют возможность непосредственного активного общения;
- содержание вопросов должно быть ясным и понятным каждому опрашиваемому.

4. Процедура опроса.

а) Подготовительный этап:

- определение проблемы, выбор объекта;
- формулировка социометрических критериев;
- разработка бланка социометрического опроса;

б) Основной этап:

- установление психологического контакта и инструктаж опрашиваемых о порядке работы;
- проведение социометрического опроса;
- построение социоматрицы, социограмм, вычисление индексов;

в) Завершающий этап:

- анализ результатов опроса;
- формулировка выводов;
- разработка мер психолого-педагогической коррекции взаимоотношений в коллективе.

5. Социометрический критерий (СК).

СК принято обозначать тот вид деятельности, для выполнения которой нужно выбрать или отвергнуть одного или нескольких членов коллектива. Критерии формулируются в виде вопросов о желании опрашиваемого совместно с кем-либо участвовать в определенной деятельности.

Инструкция.

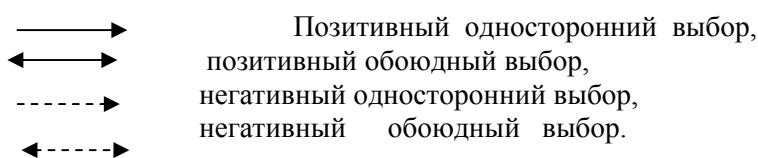
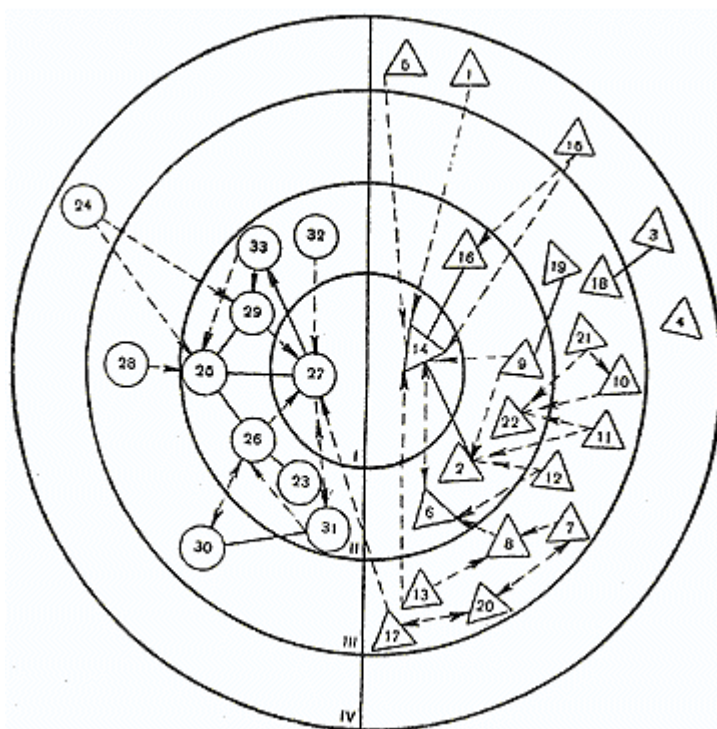
В целях изучения взаимоотношений в Вашем коллективе просим Вас ответить на предлагаемые вопросы, вписывая фамилии ваших товарищей (или их номера по списку группы). Предварительно просим Вас указать свою фамилию или ее номер в общем списке, при этом анонимность результатов опроса гарантируется.

6. Социометрическая матрица. По результатам опроса строится социометрическая матрица. В горизонтальных строках по числу членов коллектива указываются субъекты выбора (кто выбирает), а в вертикальных столбцах - объекты выбора (кого выбирают). Выборы обозначаются в клетках матрицы: положительный "+", отрицательный "-".

Пример социометрической матрицы.

	ФИО	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Комарова Е.		+						
2	Гриценко С.	+							
3	Шапвалов А.	+							
4	Кибасов Н.	+							
5	Бакулова А.						+		
6	Шурдукова Р.					+			
7	Безуглая А.	+							
8	Новикова И.				+				
	Социометрический статус	4	1	0	1	1	1	0	0

7. Социограмма - схема межличностных отношений в коллективе. Она строится по данным социоматрицы и представляет односторонние или взаимные выборы в виде соответствующих стрелок. Социограмма — графическое изображение реакции испытуемых друг на друга при ответах на социометрический критерий. Социограмма позволяет произвести сравнительный анализ структуры взаимоотношений в группе в пространстве на некоторой плоскости («щите») с помощью специальных знаков (рис. ниже). Она даёт наглядное представление о внутригрупповой дифференциации членов группы за их статусом (популярностью). Пример социограммы (карты групповой дифференциации), предложенной Я. Коломинским, см. ниже:



Социограмма позволяет выявить структурные элементы межличностных отношений внутри коллектива - лидеров, изолированных элементов, «отверженных», подгруппы, которых может насчитываться несколько, и типы их коммуникативных связей. Лидер - это наиболее авторитетный член группы, получающий максимальное количество позитивных выборов. Изолированный элемент - член группы, которого не выбирают товарищи. «Отверженный» - член группы, получивший максимальное количество отрицательных выборов при отсутствии даже одного положительного.

«Отверженность» в детском возрасте приводит к неблагоприятным вариантам развития личности. У таких детей фрустрирована потребность в общении, что вызывает высокий уровень эмоциональной напряженности. К подростковому возрасту у них часто складывается представление о враждебности и несправедливости окружающего мира, что ведет к нарушению социальных норм и отклоняющемуся поведению. «Отверженные» дети должны быть объектом особой заботы педагогов и родителей. Какие **рекомендации** вы могли бы дать педагогам для повышения социометрического статуса такого ребенка?

Вот какие **рекомендации** дает родителям американский психолог В.Клайн:

1. Ваш родительский долг перед детьми — научить их устанавливать хорошие взаимоотношения с другими людьми.

2. Чтобы дети стали привлекательными для окружающих, необходимо научить их аккуратности и чистоплотности.
3. Пусть ребенок выглядит как все. Не делайте ничего такого, что делало бы вашего ребенка смешным, «сверхоригинальным» в глазах его товарищей.
4. Научите ребенка хорошим манерам, основным правилам вежливости, уважению к желаниям, мыслям и заботам окружающих. А научатся они этому только в том случае, если вы сами относитесь к детям с уважением.
5. Помогите ребенку стать компетентным, овладеть умениями, ценимыми детьми его возраста и группы.
6. Уделите особое внимание навыкам общения. Как можно больше разговаривайте с детьми, учите их слушать и выражать свои мысли и чувства.
7. Устраните или сгладьте неприятные черты ваших детей, которые могут вызвать неприязнь у окружающих. Угревая сыпь может отравить жизнь подростка, а ведь этого совсем несложно избежать.
8. Одно из важнейших условий развития у ребенка навыков межличностных отношений — обширная и разнообразная практика. Даже если ребенок совсем мал, сами приглашайте к нему гостей. Чем чаще он будет общаться с детьми в своем доме, тем легче ему будет с ними на нейтральной или враждебной территории. Старшие дети будут лучше развиваться в социальном плане, если найдут для себя внеклассные занятия.
9. Помогите ребенку стать хорошим другом. Первое приятное впечатление — только начало отношений. Для их поддержания ребенок должен быть чутким, порядочным и отзывчивым, готовым прийти на помощь.

Методика исследования поведения в конфликте Томаса - Килмана

Инструкция.

Подумайте о ситуациях, в которых Ваши желания отличаются от желаний другого человека. Как Вы обычно ведете себя в таких ситуациях?

Ниже приведены 30 пар высказываний, описывающих варианты возможного поведения в конфликтных ситуациях. В каждой из пар обведите кружком вариант А или В, более характерный для Вашего поведения.

Во многих случаях оба из предложенных вариантов могут оказаться для Вас нетипичными; если это так, обведите тот из них, которым бы Вы воспользовались с большей вероятностью.

1. А. Иногда я предоставляю право решать проблему другим.
 В. Я стараюсь подчеркнуть общее в наших позициях, а не обсуждать спорные моменты.
2. А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
 В. Я пытаюсь учесть все интересы, как свои, так и оппонента.
3. А. Обычно я твердо стою на своем.
 В. Иногда я могу утешать других и пытаюсь сохранить с ними отношения.
4. А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
 В. Иногда я жертвую собственными интересами ради интересов противоположной стороны.
5. А. При выработке решения ищу помощи со стороны других.
 В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.
6. А. Я пытаюсь не создавать себе репутацию неприятного человека.
 В. Я пытаюсь навязать другим свою позицию.
7. А. Я пытаюсь отложить решение вопроса, чтобы иметь время тщательно его обдумать.
 В. Я жертвую одними выгодами, чтобы получить взамен другие.
8. А. Обычно я твердо настаиваю на своем.
 В. Я пытаюсь сразу же открыто обсудить все интересы и спорные вопросы.
9. А. Я чувствую, что различия в позициях не всегда стоят того, чтобы о них беспокоиться.

- В. Я прилагаю некоторые усилия, чтобы повернуть дело на свой лад.
10. А. Я твердо настаиваю на своем.
В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Я пытаюсь сразу же открыто обсудить все интересы и спорные вопросы.
В. Иногда я могу утешать других и пытаюсь сохранить с ними отношения.
12. А. Иногда я избегаю занимать позицию, ведущую к конфронтации.
В. Я готов кое в чем уступить оппоненту, если он тоже мне уступит.
13. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».
В. Я настаиваю на принятии моих условий.
14. А. Я излагаю оппоненту мои соображения и интересуюсь его идеями.
В. Я пытаюсь продемонстрировать оппоненту логичность и выгоду принятия моих условий.
15. А. Иногда я могу утешать других и пытаюсь сохранить с ними отношения.
В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.
16. А. Я стараюсь щадить чувства других.
В. Я пытаюсь убедить оппонента в выгодности принятия моих условий.
17. А. Обычно я твердо настаиваю на своем.
В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.
18. А. Я позволяю оппоненту придерживаться своего мнения, если ему от этого лучше.
В. Я согласен кое в чем уступить оппоненту, если он тоже кое в чем мне уступит.
19. А. Я пытаюсь сразу же, открыто, обсудить все интересы и спорные вопросы.
В. Я пытаюсь отложить принятие решения, чтобы иметь время тщательно его обдумать.
20. А. Я пытаюсь сразу же обсудить противоречия.
В. Я пытаюсь найти справедливое сочетание из выгод и уступок для каждого из нас.
21. А. При подготовке к переговорам я стараюсь учитывать интересы оппонента.
В. Я больше склонен к непосредственному и открытому обсуждению проблемы.
22. А. Я стараюсь найти позицию, находящуюся между позицией оппонента и моей.
В. Я настаиваю на своих интересах.
23. А. Очень часто я стараюсь удовлетворить все интересы, свои и оппонента.
В. Иногда я предоставляю право решать проблему другим.
24. А. Я стараюсь пойти навстречу оппоненту, если его условия слишком для него много значат.
В. Я пытаюсь склонить оппонента к компромиссу.
25. А. Я пытаюсь продемонстрировать оппоненту логичность и выгоду принятия моих условий.
В. При подготовке к переговорам я пытаюсь учитывать интересы оппонента.
26. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».
В. Я почти всегда пытаюсь удовлетворить все пожелания, как свои, так и оппонента.
27. А. Иногда я избегаю занимать позицию, ведущую к конфронтации.
В. Я позволяю оппоненту придерживаться своего мнения, если ему от этого лучше.
28. А. Обычно я твердо стою на своем.
В. При выработке решения я постоянно ищу помощи со стороны других.
29. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».
В. Я чувствую, что различия в позициях не всегда стоят того, чтобы о них беспокоиться.

30. А. Я стараюсь щадить чувства других.
 В. Я всегда стараюсь найти решение проблемы совместно с оппонентом.

Подсчет баллов для определения стиля поведения в ситуации конфликта по методу Томаса - Килмана

ТАБЛИЦА 1. Обведите буквы, которые вы обвели, отвечая на соответствующие вопросы.

	Конкурентный (давление)	Партнерский (разрешение проблемы)	Компромиссный (делим пополам)	Избегающий (уход)	Примирительный (сглаживание)
1.				А	В
2.		В	А		
3.	А				В
4.			А		В
5.		А		В	
6.	В			А	
7.			В	А	
8.	А	В			
9.	В			А	
10.	А		В		
11.		А			В
12.			В	А	
13.	В		А		
14.	В	А			
15.				В	А
16.	В				А
17.	А			В	
18.			В		А
19.		А		В	
20.		А	В		
21.		В			А
22.	В		А		
23.		А		В	
24.			В		А
25.	А				В
26.		В	А		
27.				А	В
28.	А	В			
29.			А	В	
30.		В			А

ТАБЛИЦА 2. Подсчитайте количество букв, обведенных в каждой колонке:

Конкурентный	Партнерский	Компромиссный	Избегающий	Примирительный

Построение графического профиля своего стиля поведения

Графический профиль отражает тот репертуар средств совладания с конфликтом, который вы обычно используете в различных конфликтных ситуациях. Вы можете построить его с помощью приведенной ниже таблицы. Пять колонок соответствуют пяти стилям поведения: «конкурентному», «партнерскому», проч., и представляют собой шкалы от 0 (стиль почти не используется) до 12 (стиль

используется очень часто). Обведите в каждой колонке те баллы, которые вы набрали, проработав опросник (см. Табл. 2).

Ваши баллы указывают ваше место в ряду лиц, прошедших тест Томаса - Килманна. Горизонтальные линии соответствуют процентным показателям. Так, например, если полученный вами балл по конкурентности расположен выше 80% горизонтали, это говорит о том, что вы используете такой стиль поведения чаще, чем 80% людей, прошедших тест Томаса - Килманна.

Двойные горизонтали (25% и 75%) отделяют средние 50%-ные показатели от верхних и нижних 25%. Если ваши показатели оказываются в пределах 25%-75%, значит, вы используете данный стиль поведения примерно столько же, сколько большинство опрошенных. Если показатели выходят за эти пределы, значит вы используете данный стиль поведения чаще или реже большинства опрошенных. Из этого не следует, впрочем, что крайние показатели непременно отрицательны, поскольку конкретная жизненная ситуация может требовать именно такого использования данного стиля поведения.

100%	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11
	10	10	10	10	10
75%	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7
50%	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4
25%	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1
0%	0	0	0	0	0
	Конкуренция	Партнерство	Компромисс	Избегание	Примирение

Результаты

Деньги

Достижения



ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ

(По темам: «Предмет психологии», «Методы психологии», «Развитие психики в филогенезе и возникновение сознания», «Основные направления современной психологии»)

1. Психическое отражение:

- А) является точной копией окружающей действительности; В) представляет фотографию
воздействующей окружающей среды;
Б) носит избирательный характер; Г) не зависит от условий отражения.

2. По А.Н. Леонтьеву, критерием появления зачатков психики у живых организмов является:

- А) способность к поисковому поведению В) способность к гибкому приспособлению к среде
Б) наличие чувствительности Г) умение проигрывать действия во внутреннем плане

3. Становление и тренировка инстинктивных действий животного в ходе его индивидуального развития:

- а) облигаторное научение б) факультативное научение
в) латентное научение г) все ответы верны

4. Свойство человеческого мозга, высшая форма отражения действительности, продукт общественного развития:

- а) психика б) сознание в) мышление г) все ответы верны

5. Направление в психологии, представителями которого являются К.Роджерс, А.Маслоу:

- а) психоанализ б) бихевиоризм в) гуманистическая психология г) гештальт-психология

6. Психология как самостоятельная наука оформилась:

- А) в 40-ых годах XIX в.; Б) в 80-ых годах XIX в.; В) в 90-ых годах XIX в.; Г) в начале XX в.;

7. Признание психологии как самостоятельной науки было связано:

- А) с созданием специальных научно-исследовательских учреждений
В) с развитием метода наблюдения
Б) с развитием метода интроспекции
Г) с выходом трактата Аристотеля «О душе»

8. Понятие высших психических функций ввел в научный оборот:

- А) Л.С.Выготский В) А.Р.Лурия
Б) А.Н.Леонтьев Г) П.Я.Гальперин

9. Отечественная психологическая школа:

- А) выросла из культурно-исторической концепции развития психики
В) отвергает детерминистский характер психики
Б) основана на изучении приемлемых форм поведения
Г) выросла на идеях единства бессознательного и сознательного

10. Автором концепции уровней построения движений является:

- А) Н.А.Бернштейн Б) И.П.Павлов В) И.М.Семенов Г) А.Р.Лурия

11. К психическим процессам не относится:

- А) воля
В) характер
Б) память
Г) воображение

12. Нейродинамическая модель результата предстоящего действия, представленная в ЦНС, - это:

- А) эффлектор Б) акцептор действия

В) анализатор

Г) обратная связь

13. Метод, предполагающий активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания наилучших условий для изучения конкретных психологических явлений:

а) тестирование

б) наблюдение

в) эксперимент

г) анализ продуктов деятельности

14. Согласно идеалистическим представлениям психика—это:

А) неотъемлемое свойство материи;

В) функция мозга;

Б) свойство мозга, отражение объективной реальности;

Г) образ бесплотной сущности.

15. Психика по отношению к своему носителю не выполняет функцию:

А) отражения объектов экстрапсихической реальности

В) трансформации и прогнозирования внешних воздействий

Б) аккумуляции опыта жизнедеятельности

Г) регуляции вегетативных изменений

16. По А.Н.Леонтьеву, для организма, обладающего психикой, характерен новый вид активности – поведение, основанное на...

а) раздражимости

б) чувствительности

в) все ответы верны

17. У низших животных наблюдаются очень примитивные формы поведения, известные под названием:

а) таксисов

б) импринтинга

в) рефлексов

г) инстинктов

18. Свойство высокоорганизованной материи (мозга) отражать объективную действительность и на основе формируемых при этом психических образов целесообразно регулировать деятельность человека и его поведение называется...

а) психика

б) сознание

в) мышление

г) все ответы верны

19. Направление в психологии, представителя которого являются Р. Скиннер, Дж. Уотсон:

а) психоанализ

б) бихевиоризм

в) гуманистическая психология

г) гештальтпсихология

20. Первая психологическая лаборатория была создана:

А) Вундтом

В) для изучения элементов сознания

Б) в 1879 году

Г) все ответы верны

21. Первый собственно психологический труд принадлежит:

А) Гераклиту

В) Аристотелю

Б) Платону

Г) нет верного ответа

22. Изучением высших психических функций занимался:

А) С.Л. Рубинштейн

В) А.Р. Лурия

Б) А.Н. Леонтьев

Г) П.Я. Гальперин

23. Управление и регулирование поступающей в управляющий орган информации о результатах действий, с учетом которой исполнительным органом формируются последующие команды, осуществляет:

- А) эффектор
- В) анализатор
- Б) акцептор действия
- Г) обратная связь

24. К основным методам психологии не относится:

- а) анкетирование
- б) измерение
- в) эксперимент
- г) наблюдение

25. Приведите в соответствие:

- | | |
|---------------|--------------------------|
| 1 восприятие | |
| 2 темперамент | а. психические состояния |
| 3 память | |
| 4 мышление | б. психические процессы |
| 5 утомление | |
| 6 восторг | |
| 7 характер | в. психические свойства |
| 8 внимание | |
| 9 способности | |

Тестовый контроль знаний (Тема: темперамент, характер, способности)

1. В темпераменте личность проявляется со стороны ее:

- А) содержания
- Б) личностно-смысловых аспектов
- В) динамических свойств
- Г) неизменных свойств

2. Психологическое описание портретов различных темпераментов впервые дал:

- А) Гиппократ
- Б) И. Кант
- В) Гален
- Г) Платон

3. Физиологическая ветвь учения о темпераменте начинается с:

- А) Демокрита
- Б) Гиппократа
- В) Платона
- Г) Галена

4. Теория У. Шелдона относится к теориям темперамента:

- А) гуморальным
- Б) нейродинамическим
- В) конституциональным
- Г) поведенческим

5. Одним из авторов конституциональной теории темперамента является:

- А) И. П. Павлов
- Б) Дж. Гилфорд
- В) Э. Кречмер
- Г) Л. Терстон

6. Слово темперамент И. П. Павлов заменил на:

- А) генотип
- Б) социотип
- В) фенотип
- Г) биотип

7. У. Шелдон не выделял такой тип темперамента как:

- А) висцеротонический
- Б) церебротонический
- В) соматотонический
- Г) мезоморфный

8. К темпераменту следует относить только динамические характеристики психики, которые выражаются в «импульсивности» и «впечатлительности», согласно:

- А) С.Л.Рубинштейн Б) В.Д.Небылицын В) Б.М.Теплов Г) Л.С.Выготский

9. Три таких ведущих компонента темперамента, как общая психическая активность, моторика и эмоциональность, предложил выделить:

- А) С.Л.Рубинштейн Б) В.Д.Небылицын В) Б.М.Теплов Г) А.Н.Леонтьев

10. Физиологические основы темперамента изучал:

- А) У.Шелдон Б) И.П.Павлов В) Э.Кречмер Г) Дж.Гилфорд

11. По И.П.Павлову, классификация типов нервной системы должна быть основана на учете параметров:

- А) силы НС Б) соотношения жидкостей в организме
В) активности Г) особенностей строения тела

12. Высокая степень работоспособности, умение спокойно находить выход в трудных ситуациях выявляют такие показатели нервной системы, как:

- А) сила НС
Б) подвижность нервных процессов
В) уравновешенность нервных процессов
Г) динамичность нервных процессов

13. Реакция на наименьшую силу внешнего воздействия является показателем:

- А) сензитивности Б) активности В) реактивности Г) пластичности и ригидности

14. Низким уровнем психической активности, замедленностью движений, быстрой утомляемостью, высокой эмоциональной сензитивностью, преобладанием отрицательных эмоций над положительными характеризуется:

- А) сангвиник Б) флегматик В) холерик Г) меланхолик

15. Темперамент это:

- А) индивидуальная характеристика человека
Б) совокупность динамических характеристик психической деятельности
В) генотип
Г) все ответы верны

16. Определите тип темперамента по следующим свойствам нервной системы - сильный, уравновешенный, инертный:

- А) сангвиник Б) флегматик В) холерик Г) меланхолик

17. К сферам проявления темперамента относятся:

- А) общая активность человека Б) моторная сфера
В) эмоциональность Г) все ответы верны

18. Совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, - это:

- А) темперамент Б) способности В) характер Г) задатки

19. В характере личность проявляется в большей степени со стороны:

- А) содержательной Б) процессуальной В) динамической Г) структурной

20. Аккуратность, бережливость, щедрость – это:

- А) черты, характеризующие отношение к вещам
- Б) система отношений человека к самому себе
- В) черты, проявляющиеся по отношению к другим
- Г) черты, проявляющиеся в деятельности

21. Такие черты личности, как скромность и самокритичность, эгоизм, характеризуют отношений личности к:

- А) людям
- Б) общественной и личной ответственности
- В) деятельности
- Г) себе

22. Целостность по отношению к характеру является его:

- А) типом
- Б) качеством
- В) чертой
- Г) акцентуацией

23. Сила по отношению к характеру является его:

- А) типом
- Б) качеством
- В) чертой
- Г) акцентуацией

24. Акцентуациями являются такие варианты развития характера, которым не свойственна(о):

- А) повышенная ранимость
- Б) нарушение потребностно-мотивационной сферы в форме доминирования амбивалентных состояний
- В) снижение способности к социальной адаптации
- Г) повышение способности к социальной адаптации

25. Акцентуированные характеры отличаются от психопатии по критериям:

- А) Ганнушкина-Кербикова
- Б) К. Леонгард
- В) А. Е. Личко
- Г) Б. В. Зейгарник

26. Акцентуация-это:

- А) крайняя форма нормы характера
- Б) патология характера
- В) норма характера

27. Высший уровень развития способностей называется:

- А) одаренностью
- Б) талантом
- В) гениальностью
- Г) задатками

28. Высокая степень проявления способностей личности в определенной сфере жизнедеятельности называется:

- А) одаренностью
- Б) талантом
- В) гениальностью
- Г) задатками

29. Развитие способностей сводится к накоплению «опыта», овладению знаниями, умениями и навыками, по мнению:

- А) К. К. Платонова
- Б) С. Л. Рубинштейна
- В) В. Д. Шадрикова
- Г) Д. Б. Эльконина

30. Наследственность способностей, исходя из эволюционной теории Ч. Дарвина, открыл:

- А) Дж. Гилфорд
- Б) Ф. Гальтон
- В) Ф. Галль
- Г) К. Гельвеций

31. То, что способности биологически обусловлены, зависят от унаследованного фонда, а обучение и воспитание могут лишь изменить скорость их проявления, считал:

- А) Платон
- Б) Ф. Гальтон
- В) Ф. Галль
- Г) К. Гельвеций

32. Автором концепции «выращивания» одаренных детей является:

- А) Ф. Галль
- Б) У. Эшби
- В) Ф. Гальтон
- Г) К. Гельвеций

33. То, что посредством воспитания можно сформировать гениальность, полагал:

- А) Ф. Галль
- Б) У. Эшби
- В) Ф. Гальтон
- Г) К. Гельвеций

34. Автором «теории интеллектуального порога» является:

А) Е.Торренс Б) Л.Терстон В) К.Спирмен Г) Дж.Гилфорд

35.Способности определяются как...

- А) индивидуально-психологические особенности человека
- Б) особенности несводимые к знаниям, умениям, навыкам
- В) индивидуальные особенности, имеющие отношение к успешности выполнения одной или многих видов деятельности
- Г) все ответы верны

36.В семье Бахов было 60 музыкантов, из них более 20 выдающихся. Это свидетельствует о:

- А) биологической наследственности способностей
- Б) социальной наследственности способностей
- В) все ответы верны

37.Сензитивные периоды - это такие периоды развития, во время которых:

- А) научение затруднено
- Б) организм достигает зрелости
- В) организм более восприимчив к тому или иному научению
- Г) созревание осуществляется быстрее всего

38.Сенсорный голод – это:

- А) своеобразные переживания человека, возникающие в результате недостатка притока раздражителей первой сигнальной системы
- В) своеобразные переживания человека, возникающие в результате неудовлетворения двигательной потребности
- Б) переживания человеком недостатка положительных эмоций

Тестовый контроль знаний (Тема: деятельностный подход в психологии)

1. Положение о единстве сознания и деятельности впервые выдвинул:

- А) С.Л.Рубинштейн
- Б) Г.А.Ковалев
- В) А.Н.Леонтьев
- Г) Л.С.Выготский

2. Согласно А.Н.Леонтьеву среди таких понятий, как активность, труд, трудовые действия, деятельность, логически наиболее широким понятием является:

- А) активность
- Б) труд
- В) трудовое действие
- Г) деятельность

3. Термин «ориентировочная основа действия» в научный язык ввел:

- А) А.Н.Леонтьев
- Б) С.Л.Рубинштейн
- В) Л.С.Выготский
- Г) П.Я.Гальперин

4. Осознаваемый результат, на достижение которого направлено поведение называется:

- а) потребностью;
- б) мотивом;
- в) целью;
- г) задачей.

5. В теории деятельности выявлен механизм образования мотивов, названный механизмом:

- А) сдвига мотива на цель
- Б) сдвига цели на условие
- В) сдвига цели на мотив
- Г) сдвига условия на цель

6. Автором концепции уровней построения движений является:

- А) Н.А.Бернштейн
- Б) И.П.Павлов
- В) И.М.Семенов
- Г) А.Р.Лурия

7. По С.Л.Рубинштейну, единицей анализа поведения является:

- А) действие Б) операция В) поступок Г) умение

8. Способ выполнения действий, ставший в результате упражнений автоматизированным, называется:

- А) умением Б) привычкой В) навыком Г) операцией

9. Процесс перехода от внутреннего (идеального) плана деятельности к ее внешнему предметному выражению называется:

- А) интериоризацией Б) экстериоризацией В) интерференцией Г) интеракцией

10. Деятельностный подход в психологии не включает в себя требования принципа:

- А) единства психики и деятельности
В) единства строения внутренней и внешней деятельности
Б) деятельностного опосредования межличностных отношений
Г) воспроизведения в онтогенезе психики основных этапов культурно-исторического развития человека

11. Согласно С.Л.Рубинштейну среди таких понятий, как активность, труд, трудовые действия, деятельность, логически наиболее широким понятием является:

- А) активность Б) труд В) трудовое действие Г) деятельность

12. По А.Н.Леонтьеву элементом структуры деятельности выступает:

- А) поведение Б) жест, мимика В) действие Г) активность

13. Процесс перехода от внешней предметной деятельности к ее внутреннему (идеальному) плану называется:

- А) интериоризацией Б) экстериоризацией В) интерференцией Г) интеракцией

14. По А.Н. Леонтьеву, при сдвиге мотива на цель действие:

- А) становится самостоятельной деятельностью
В) превращается в ведущую деятельность
Б) остается единицей деятельности
Г) автоматизируется

15. Приведите в соответствие (согласно психологической теории деятельности)

- | | |
|-----------------|---------------------------------|
| 1. потребность | а) 5-тилетнее пребывание в ВУЗе |
| 2. мотив | б) изучение отдельных дисциплин |
| 3. деятельность | в) получение диплома |
| 4. цель | г) обучение в университете |
| 5. действие | д) заработать деньги |
| 6. условие | е) жить |

Тестовый контроль знаний (Тема: самосознание, направленность личности)

1. Самосознание можно определить как:

- а) повышенное внимание к себе; б) уровень притязаний;
в) направленность личности; г) образ себя.

2. Первые теоретические разработки в области Я - концепции принадлежат:

- а) В. Вундту; б) К. Роджерсу в) Л.С. Выготскому; г) У.Джемсу

3. Понятие «Я - концепция» зародилось в русле психологии:

- а) гуманистической; б) когнитивной;
в) гештальтпсихологии г) культурно-исторической

4. Самосознание как этап в развитии сознания, подготовленный развитием речи и произвольных движений, исследовал:

- а) В.М. Бехтерев; б) Л.С. Выготский; в) И.М. Сеченов; г) П.П. Блонский.

5. Сознание и самосознание возникают и развиваются параллельно, по мнению:

- а) В.В. Столина; б) В.М. Бехтерева; в) И.М. Сеченова; г) В. Вундта.

6. По С.Л. Рубинштейну, самосознание:

- а) предшествует развитию сознания;
б) является этапом в развитии сознания;
в) возникает одновременно с сознанием;
г) развивается одновременно с сознанием.

7. Первый уровень развития самосознания характеризуется осознанием:

- а) биологических потребностей;
б) уровня притязаний;
в) значимых отношений;
г) социальных потребностей.

8. Психологическим механизмом самосознания выступает:

- а) эмпатия; б) рефлексия; в) идентификация; г) атрибуция.

9. Оценка личностью себя, своих возможностей, личностных качеств и места в системе межличностных отношений называется:

- а) самооценкой;
б) самопрезентацией;
в) самовосприятием;
г) самоощущением.

10. Система сложившихся взглядов на окружающий мир и свое место в нем называется:

- а) влиянием б) мировоззрением в) личностным смыслом г) потребностью

11. Компонентами установки не является сфера:

- а) когнитивная б) аффективная в) поведенческая г) волевая

12. Система осознанных потребностей личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, причинами и мировоззрением предстает как:

- а) убеждения; б) установка; в) мировоззрение; г) аттитюд.

13. Основанием классификации интересов на материальные, духовные и общественные является:

- а) содержание; б) цель; в) устойчивость; г) уровень действенности.

14. Критерием классификации интересов на активные и пассивные выступает:

- а) содержание; б) цель; в) устойчивость; г) уровень действенности.

15. Стремление личности к достижению целей той степени сложности, на которую она считает себя способной, проявляется как:

- а) установка; б) притязание в) мировоззрение; г) личностный смысл.

16. Субъективное отношение личности к явлениям объективной действительности называется:

- а) установкой; б) мировоззрением;
в) личностным смыслом; г) направленностью.

17. Основной источник активности личности, внутреннее состояние нужды, выражающее зависимость от условий существования,— это:

- а) убеждение; б) установка; в) личностный смысл; г) потребность.

18. Специфическая познавательная направленность на предметы и явления окружающего мира называется:

- а) влечением; б) желанием; в) интересом; г) склонностью.

19. Мотивы, в которых потребности непосредственно не представлены в данной ситуации, но могут быть созданы как результат деятельности, — это:

- а) влечение; б) желание; в) интерес; г) стремление.

20. Неосознаваемое состояние готовности к определенной деятельности, с помощью которой может быть удовлетворена потребность, называется:

- а) влечением; б) установкой в) интересом; г) стремлением.

21. Высшая форма направленности личности — это:

- а) влечение; б) желание; в) интерес; г) убеждение.

22. Понятие «установка» является синонимом понятия:

- а) аттракция; б) аттитюд; в) атрибуция; г) атония.

23. Установки:

- а) определяются только нашими мнениями и убеждениями;
б) являются результатом тех влияний, которым мы подвергаемся с детства;
в) с большим трудом изменяются после 20-го года жизни;
г) не применяются в течение жизни

Тестовые задания по теме «Ощущения и восприятие»

1. Ощущение – это:

- а) отражение отдельных свойств предметов,
б) отражение действительности опосредованным путем при обязательном использовании речи,
в) отражение общих и существенных признаков, связей и отношений предметов и явлений,
г) отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей.

2. Часть анализатора, воспринимающая воздействия раздражителей и преобразующая их в нервный процесс, называется:

- а) рецептор,
б) эффектор,
в) афферентные нервы,
г) корковый отдел анализатора.

3. Ощущения, передающие сигналы о положении тела в пространстве и о состоянии мышечной системы, называются:

- а) интероцептивными,
б) проприоцептивными,
в) экстероцептивными,
г) субсенсорными.

4. К экстероцептивным ощущениям английский физиолог Ч.Шеррингтон отнес:

- а) органические ощущения,
б) ощущения боли,
в) вкусовые ощущения,
г) все ответы неверны.

5. Нижний абсолютный порог – это:

- а) величина раздражителя, прямо пропорциональная чувствительности данного анализатора,
б) минимальная интенсивность раздражителя, которая может вызвать едва заметное ощущение,

- в) наименьшее различие между раздражителями, которое может быть воспринято в данных условиях,
- г) максимальная интенсивность раздражителя, при которой он еще воспринимается в своей модальности.

6. Ученый, положивший начало изучению абсолютных порогов ощущений:

- а) В.Вундт,
- б) У.Джемс,
- в) Г.Фехнер,
- г) С.Стивенс.

7. Изменения чувствительности анализаторов происходят в результате :

- а) сенсорной адаптации,
- б) взаимодействия ощущений,
- в) сенсбилизации под влиянием упражнений,
- г) все ответы верны.

8. Сенсорная адаптация проявляется в том, что:

- а) мы перестаем замечать соприкосновение одежды с кожей,
- б) в темной комнате чувствительность глаза со временем обостряется в 200000 раз,
- в) выходя из кинотеатра, мы сначала ослеплены ярким светом, затем начинаем видеть как обычно,
- г) все ответы верны.

9. «Цветной слух» - это пример:

- а) позитивной сенсорной адаптации,
- б) сенсбилизации,
- в) десенсбилизации,
- г) синестезии.

10. Принципы организации элементов зрительного восприятия в целостную форму были впервые выделены в рамках:

- а) теории деятельности,
- б) гештальтпсихологии,
- в) когнитивной психологии,
- г) психофизики.

11. Свойство восприятия, благодаря которому мы воспринимаем цвет белой рубашки как «белый» в разных условиях освещенности, даже в сумерках, это:

- а) константность,
- б) предметность,
- в) осмысленность,
- г) обобщенность.

12. Под апперцепцией понимают:

- а) зависимость восприятия от общего содержания нашей психической жизни,
- б) зависимость восприятия от перцептивных действий,
- в) зависимость восприятия от взаимодействия анализаторов,
- г) все ответы неверны.

Тестовые задания по теме «Внимание»

1. Физиологической основой внимания является:

- а) активизация мозга ретикулярной формацией,
- б) ориентировочный рефлекс,
- в) механизм доминанты,
- г) все ответы верны.

2. С точки зрения Т. Рибо, внимание:

- а) всегда связано с эмоциями и вызывается ими,
- б) есть особая активная способность духа,
- в) обусловлено увеличением местной раздражительности ЦНС,
- г) есть результат апперцепции.

3. Автором теории, связывающей внимание с понятием установки, является:

- а) А.А.Ухтомский,
- б) П.Я.Гальперин,
- в) Д.Н.Узнадзе,
- г) Л.С.Выготский.

4. Произвольное внимание:

- а) дано ребенку от рождения,
- б) возникает в результате созревания организма,
- б) формируется при общении ребенка со взрослыми,
- г) все ответы неверны.

5. Непроизвольное внимание:

- а) непосредственно связано с направленностью личности, ее интересами,
- б) управляется сознательной целью,
- в) связано с борьбой мотивов,
- г) все ответы неверны.

6. Наиболее существенным условием устойчивости внимания является:

- а) приложение волевых усилий,
- б) возможность раскрывать в предмете, на котором оно сосредоточено, новые стороны и связи,
- в) легкость и знакомость материала, на котором сосредоточено внимание,
- г) привычные условия осуществления деятельности.

7. Распределение внимания заключается в том, что:

- а) человек способен выполнять несколько видов деятельности одновременно,
- б) человек способен сознательно перемещать внимание с одного вида деятельности на другой,
- в) человек непроизвольно перемещает внимание с одного объекта на другой,
- г) человек способен сосредотачивать внимание на одном объекте и отвлекать его от другого.

8. Послепроизвольное внимание характеризуется:

- а) соответствием внешних раздражителей внутреннему состоянию человека,
- б) приложением волевых усилий,
- в) отсутствием интереса к процессу деятельности,
- г) целенаправленным характером.

9. Ослабленность внимания связана с:

- а) физическим или умственным утомлением,
- б) ослабленностью организма вследствие заболевания,
- в) расстройством нервной системы,
- г) все ответы верны.

10. Подлинная рассеянность наблюдается тогда, когда:

- а) человек не в состоянии ни на чем долго сосредоточиться и довести дело до конца,
- б) человек не может сосредоточиться на выполнении своих обязанностей, но доводит до конца дело, которое ему интересно,
- в) человек ничего не замечает вокруг себя, будучи углублен в свои мысли.
- г) человек отвлекается при действии новых и необычных раздражителей.

Тестовые задания по теме «Память»

1. Кратковременная память:

- а) длится 5 минут,
- б) обладает емкостью 11 элементов,
- в) позволяет долго помнить телефонный номер,
- г) все ответы неверны.

2. Долговременная память:

- а) обладает ограниченной емкостью,
- б) обладает практически неограниченной длительностью хранения,
- в) более развита у пожилых людей,
- г) все ответы верны.

3. Оперативной называют память:

- а) в которой удерживается информация, непосредственно воспринятая органами чувств,
- б) которая представляет собой запоминание двигательных умений и трудовых операций,
- в) в которой осуществляется первичная переработка информации,
- г) в которой сохраняется информация, необходимая для выполнения актуального действия, операции.

4. Семантическая память – это такая память:

- а) при которой информация обрабатывается в момент кодирования,
- б) которая включает в себя знания о мире, правила, лежащие в основе языка и умственных операций,
- в) в которой хранится информация, касающаяся жизненных событий,
- г) все ответы неверны.

5. При произвольном запоминании:

- а) продуктивность запоминания всегда ниже, чем при произвольном,
- б) продуктивность запоминания связана с установкой на запоминание,
- в) лучше запоминается материал, связанный с целью действия,
- г) все ответы верны.

6. Повторение наиболее продуктивно для запоминания, если:

- а) оно осуществляется концентрированно во времени,
- б) оно распределено во времени,
- в) заучиваемый материал не требует осмысления,
- г) материал заучивается целиком, без деления на части.

7. Как показала Зейгарник, мы лучше помним какую-либо работу, если она:

- а) была доведена до конца,
- б) осталась незаконченной,
- в) была сознательно прекращена,
- г) привела к вознаграждению.

8. Ретроактивная интерференция (торможение):

- а) связана с событиями, происшедшими до запоминания данного материала,
- б) лежит в основе положительного переноса при научении,
- в) усиливается, если материалы сильно различаются,
- г) все ответы неверны.

9. При извлечении информации из памяти всегда легче :

- а) вспомнить какой-то отдельно взятый элемент,
- б) ответить на прямые вопросы,
- в) узнать элемент информации среди предъявляемых других,
- г) не учитывать контекста.

10. Улучшение воспроизведения заученного материала со временем без дополнительных его повторений и волевых усилий называется:

- а) реминисценция,
- б) припоминание,
- в) ассоциация,
- г) интерференция.

11. Современные модели и механизмы работы памяти разрабатываются в рамках:

- а) ассоциативной теории,
- б) гештальттеории,
- в) психоанализа,
- г) когнитивной психологии.

Тестовые задания по теме «Представления и воображение»

1. К представлениям можно отнести:

- а) образы ощущений,
- б) образы восприятия,
- в) образы памяти,
- г) персеверативные образы.

2. Проявлением активного воображения являются:

- а) мечты,
- б) галлюцинации,
- в) сновидения,
- г) грезы.

3. Воссоздающее воображение:

- а) тесно связано с восприятием, памятью и мышлением человека,
- б) лежит в основе научного творчества,
- в) создает принципиально новые представления,
- г) восполняет недостаток удовлетворения потребностей.

4. Способ создания новых образов воображения, при котором происходит присоединение частей или свойств одного объекта к другому, называется:

- а) апперцепция,
- б) агглютинация,
- в) акцентирование,
- г) схематизация.

5. Воображение и физиологические процессы организма связаны следующим образом:

- а) физиологической основой воображения является активность коры левого полушария головного мозга,
- б) воображение есть высшее проявление человеческого духа и не связано с органическими процессами,
- в) физиологической основой воображения является ориентировочный рефлекс,
- г) воображение играет существенную роль в регуляции процессов организма человека.

6. Решение творческих задач

- а) происходит полностью осознанно и произвольно,
- б) требует участия надсознательных процессов,
- в) происходит методом проб и ошибок,
- г) все ответы неверны

Тестовые задания по теме «Мышление»

1. Мышление – это:

- а) процесс познания с помощью органов чувств,
- б) процесс создания новых образов,
- в) ступень познания, раскрывающая суть вещей,
- г) все суждения верны.

2. Вид мышления, при котором человек в процессе решения задачи опирается на непосредственное восприятие предметов в процессе действий с ними, это:

- а) практическое мышление,
- б) наглядно-действенное мышление,
- в) наглядно-образное мышление,
- г) интуитивное мышление.

3. Вид мышления, при котором человек в процессе решения задачи выполняет действия в уме, непосредственно не имея дела с опытом, получаемым при помощи органов чувств, это:

- а) теоретическое понятийное мышление,
- б) дискурсивное мышление,
- в) практическое мышление,
- г) интуитивное мышление.

4. Операция мышления, сутью которой является мысленное отвлечение от несущественных признаков с одновременным выделением существенных, называется:

- а) обобщение,
- б) анализ,
- в) абстракция,
- г) синтез.

5. Высокий уровень обобщения означает:

- а) установление сходства и различия между предметами и явлениями,
- б) выделение большого количества общих признаков предметов и явлений,
- в) нахождение общего там, где оно мало заметно,
- г) выделение общих и существенных признаков предметов и явлений.

6. Операцией мышления, противоположной абстракции, является:

- а) конкретизация,
- б) индукция,
- в) анализ,
- г) синтез.

7. Творческое мышление:

- а) свойственно только некоторым выдающимся людям,
- б) требует высокого уровня интеллекта,
- в) отличается гибкостью,
- г) отличается выраженной критической установкой.

8. Как показал Ж.Пиаже, мышление ребенка дошкольного возраста характеризуется:

- а) недостатком знаний,
- б) эгоцентризмом,
- в) эгоизмом,
- г) импульсивностью.

9. Согласно Ж.Пиаже, способность выполнять умственные операции с использованием логических рассуждений и абстрактных понятий появляется в возрасте:

- а) 4-5 лет,
- б) 7-10 лет,

- в) 12-14 лет,
- г) 16-18 лет.

10. Согласно теории поэтапного формирования умственных действий П.Я.Гальперина, развитие мышления ребенка происходит благодаря:

- а) научению через наблюдение,
- б) интериоризации первоначально внешних действий,
- в) созреванию организма и нервной системы,
- г) все ответы неверны.

Тестовые задания по теме «Речь»

1. Речь человека отличается от языка общения животных следующей функцией:

- а) сигнальная,
- б) выразительная,
- в) обозначающая,
- г) сообщающая.

2. Речь человека:

- а) является средством общения,
- б) является средством мышления,
- в) является средством регуляции поведения,
- г) имеет полифункциональный характер.

3. Наиболее простой формой речи является:

- а) внутренняя речь,
- б) разговорная речь,
- в) письменная речь,
- г) монологическая речь.

4. Эгоцентрическая речь имеет функцию:

- а) привлечения к себе внимания,
- б) воздействия на другого человека с целью удовлетворения собственных потребностей,
- в) ухода в мир аутистических фантазий,
- г) организации собственного мышления и деятельности.

5. Исторически первой формой речи являлась:

- а) устная речь,
- б) внутренняя речь,
- в) кинетическая речь,
- г) эгоцентрическая речь.

6. Последовательность стадий процесса овладения ребенком родной речью:

- а) типична для детей разных культур,
- б) зависит от сложности языка,
- в) зависит от методик обучения,
- г) зависит от индивидуальных особенностей ребенка.

7. Сензитивным периодом для развития речи считается возраст:

- а) младенческий,
- б) от 1 до 3 лет,
- в) дошкольный,
- г) школьный.

8. Мышление и речь соотносятся следующим образом:

- а) это два самостоятельных, не связанных друг с другом процесса,
- б) мышление – это беззвучная речь,
- в) речь – орудие мышления,
- г) мышление и речь тождественны.

З.Я. Баранова
О.В. Кожевникова

Практикум по общей и экспериментальной психологии (Учебное пособие).

Подписано в печать
Формат 60X84¹/₁₆. Печать офсетная. Усл.печ.л. Уч.-изд. Л. 6,0. Тираж 50 экз. Заказ №
Издательство 426034, Ижевск, Университетская, 1, корп.4.