

**КОСТАНАЙСКАЯ АКАДЕМИЯ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
ИМЕНИ ШРАКБЕКА КАБЫЛБАЕВА**

Кулькеева Д.М.

ПРАКТИКУМ ПО ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

Учебное пособие

Костанай, 2024

УДК 159.9 (075.8)

ББК 88.3 я73

К 90

Рекомендовано Ученым советом Костанайской академии МВД
Республики Казахстан имени Шпракбека Кабылбаева

Рецензенты:

заведующая кафедрой специального образования
Костанайского регионального университета им. А. Байтурсынова
кандидат педагогических наук, доцент **Лиходедова Л.Н.**,
доцент кафедры профессиональной психологической подготовки и управления
ОВД Костанайской академии МВД Республики Казахстан им. Ш. Кабылбаева,
кандидат педагогических наук **Симонов С.В.**

Кулькеева Д.М.

К 90 Практикум по общей психологии: учебное пособие. / Сост.
Д.М. Кулькеева. – Костанай: Костанайская академия МВД Республики
Казахстан им. Ш. Кабылбаева, 2024. – 82 с.

ISBN 978-601-7931-94-0

Учебное пособие разработано в соответствии с программой курса «Общая психология». В нем представлены разнообразные формы и методы самостоятельной и практической работы курсантов, необходимые для выработки умений и навыков, развития профессиональной компетентности. По каждой теме даны планы практических занятий и самостоятельной работы, задания для оценки качества усвоения учебного материала.

УДК 159.9 (075.8)

ББК 88.3 я73

ISBN 978-601-7931-94-0

© Кулькеева Д.М., 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ТЕМА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ: ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ЕГО ЭТАПЫ.....	5
1.1 Классификация методов исследования.	5
1.2 Характеристика основных эмпирических методов психологии.	6
ТЕМА 2. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ	10
2.1 Понятие о личности в психологии.	10
2.2 Соотношение понятий «личность», «индивид», «индивидуальность».	11
ТЕМА 3. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОЩУЩЕНИЙ.....	15
3.1. Исследование роли ощущений в познавательной деятельности человека.	15
ТЕМА 4. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВОСПРИЯТИЯ.....	20
4.1 Особенности восприятия.	20
ТЕМА 5. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПАМЯТИ	25
5.1 Память: основные понятия и положения.	25
ТЕМА 6. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВНИМАНИЯ	37
6.1 Исследование избирательности внимания.	37
ТЕМА 7. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ МЫШЛЕНИЯ.....	41
7.1 Исследование влияние установки на способ решения задач.	41
ТЕМА 8. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВООБРАЖЕНИЯ	47
8.1 Исследование индивидуальных особенностей воображения.....	47
ТЕМА 9. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РЕЧИ	55
9.1 Исследование ригидности речи.....	55
ТЕМА 10. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ.....	60
10.1 Исследование настроений.....	60
ТЕМА 11. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА	68
11.1 Исследование свойств темперамента.	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	78
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	79

ВВЕДЕНИЕ

Главная задача практикума — углубить знания курсантов по психологии путем вовлечения их в психологические психодиагностические исследования. Его целевое назначение — самосовершенствование и самовоспитание будущих сотрудников как профессионалов. В данный практикум вошли методики, позволяющие охарактеризовать индивидуальные особенности функционирования психической деятельности и основных свойств личности обучающихся. Практикум состоит из следующих разделов.

Каждый раздел предваряется кратким описанием основных психических функций или свойств личности, подвергаемых диагностике. Поскольку практикум нацелен на учебные задачи, с одной стороны, и на ориентировку курсантов в психологической реальности, которая проявляется в педагогической деятельности, с другой, то особое внимание в нем отведено четкости описания каждой методики; приема исследования; технологии исполнения исследования и интерпретации получаемых результатов.

Описание методик дано в строго одинаковой последовательности: 1) предназначение методики и цель исследования; 2) материал и оборудование; процедура исследования, которая включает описание условий его проведения и инструкции; 3) обработка результатов; 4) анализ результатов и их интерпретация с помощью таблиц и шкал оценки получаемых данных, рекомендации по возможному использованию результатов с целью самосовершенствования испытуемого. Учебная работа курсантов с методиками предполагает изучение теоретического материала по теме исследования.

Это может быть материал лекций, учебных пособий, первоисточников. Желательно, чтобы знакомство с процедурой исследования завершилось сдачей преподавателю-психологу допуска к проведению диагностического исследования. Получив допуск, курсант может приступить к проведению эксперимента или тестирования и, обработав результаты, сдает отчет о работе вместе с выводами и рекомендациями. Так как предлагаемые практикумом методики имеют психодиагностическую ценность, то каждый курсант должен ознакомиться с требованиями, предъявляемыми к использованию методик специалистами-смежниками.

Учитывая эти требования, нужно принять во внимание, что основная задача практикума – учебная. Будущие педагоги-психологи должны научиться думать о психологических качествах человека и применять знания в целях совершенствования личности. Важно, чтобы психолог беседовал с курсантами, которые готовят отчет о проделанной работе, помогал им в выработке рекомендаций, корректировал процесс формирования у них психологического мышления, следил за соблюдением выполнения ими требований, предъявляемых к пользователям методик, помогал решить возникшие проблемы психологической этики. Ряд предложенных в практикуме методик позволяет наблюдать за динамикой тех или иных психологических феноменов личности, если повторять исследования через определенные промежутки времени. Данное учебное пособие предназначено для обучающихся в высших учебных заведениях.

ТЕМА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ: ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ЕГО ЭТАПЫ

1.1 Классификация методов исследования.

Способом получения объективных знаний об окружающей действительности, что является целью любой науки, выступает научное исследование. Психологическое исследование — это способ научного познания сущности психических явлений и их закономерностей. Любое научное исследование, в том числе и психологическое, должно отвечать ряду строгих требований:

1. Планирование исследования подразумевает разработку логической и хронологической схем исследования, состоящих из детального проектирования всех его этапов.

2. Место проведения исследования должно обеспечивать изоляцию от внешних помех, отвечать санитарно-гигиеническим и инженерно-психологическим требованиям, т.е. обеспечивать определенный комфорт и нормальную рабочую обстановку.

3. Техническое оснащение исследования должно соответствовать решаемым задачам, всему ходу исследования и уровню анализа получаемых результатов.

4. Подбор испытуемых зависит от целей конкретного исследования и должен обеспечивать их качественную однородность.

5. Инструкция для испытуемых составляется на стадии планирования работы и должна быть четкой, краткой и однозначной [1].

6. Протокол исследования должен быть одновременно полным и целенаправленным (избирательным).

7. Обработка результатов исследования включает количественные и качественные методы анализа полученных в ходе исследования эмпирических данных.

Классификация методов исследования. Метод (от греч. *methodos* — путь исследования, теория, учение) — это способ достижения какой-либо цели, решения конкретной задачи; совокупность приемов и операций практического или теоретического освоения действительности. Методы научного исследования — это приемы и средства, с помощью которых ученые получают объективные знания о мире, используемые далее для построения научных теорий и выработки практических рекомендаций. Методами психологии называют основные приемы и средства познания психических феноменов и их закономерностей.

Применяются на протяжении всего исследования и представляют различные организационно-исследовательские подходы.

Сравнительный метод предполагает сопоставление изучаемых объектов по различным признакам, показателям. Сравнительным методом, например, выявляются различия в уровне развития учащихся, степень сформированное

ученических групп, особенности поведения учащихся до и после воспитательного воздействия.

Лонгитюдный метод предусматривает многократные обследования одних и тех же лиц на протяжении длительного времени. Это позволяет определить индивидуальные личностные особенности учащихся, проследить динамику развития изучаемых свойств личности, например свойств мышления во время обучения, внимания и т. д.

Комплексный метод исследования заключается в рассмотрении объекта с позиций различных наук или с различных точек зрения. Исследования такого рода позволяют устанавливать связи и зависимости между явлениями разного типа, например между физиологическим, психологическим и социальным параметрами развития личности.

Эмпирические методы. Это, прежде всего, наблюдение и эксперимент, а также психодиагностические методы (беседа, анкеты, тесты и др.), метод экспертных оценок, метод анализа процесса и продуктов деятельности, биографический метод.

Методы обработки данных. К ним относятся количественный (статистический) и качественный (дифференциация материала по группам, его анализ) методы.

Интерпретационные методы. В эту группу входят генетический (анализ материала в плане развития с выделением отдельных фаз, стадий, критических моментов и т.п.) и структурный (выявление связи между всеми характеристиками личности) методы [2].

1.2 Характеристика основных эмпирических методов психологии.

Наблюдение — один из основных эмпирических методов психологии, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан. Если житейское наблюдение ограничивается регистрацией фактов и носит случайный, неорганизованный характер, то наблюдение как научный метод является систематическим и не ограничивается описанием внешних проявлений психического, а подразумевает переход к объяснению их природы. Наблюдению доступны только экстерноризованные (внешние) проявления вербального и невербального поведения: пантомимика (осанка, походка, жестикуляции, позы и т.д.); мимика (выражение лица, его экспрессивность и т.д.); речь (содержание, культура речи и т. д.) [2].

Факторами, обуславливающими сложность познания внутреннего через наблюдение внешнего, являются: многозначность связей субъективной психической реальности с ее внешним проявлением; многоуровневая, иерархическая структура психических явлений; уникальный характер и неповторимость психических явлений. Описание явлений на основе наблюдения является научным, если заключенное в нем психологическое

понимание внутренней (субъективной) стороны наблюдаемого акта дает закономерное объяснение его внешнего проявления. Традиционным способом фиксации данных является дневник наблюдений, который представляет собой специальные записи наблюдателя, отражающие факты из жизни наблюдаемого лица. Требования к фиксации данных в дневнике наблюдения:

1. Адекватная передача смысла наблюдаемых явлений.
2. Точность и образность формулировок.

Обязательное описание ситуации (фон, контекст), в которой имело место наблюдаемое поведение. Одной из разновидностей данного метода является самонаблюдение, принимающее форму словесного отчета в том, что видит, слышит, чувствует, переживает человек, к чему он стремится. Подобный словесный отчет фиксируется, как и любое внешнее, объективное выражение психических состояний человека [3].

Экспериментальный метод. Одним из основных способов научного познания психической реальности является экспериментальный метод. Эксперимент — это метод сбора эмпирических данных в специально спланированных и управляемых условиях, в которых экспериментатор воздействует на изучаемое явление и регистрирует изменения его состояния. В отличие от наблюдения психологический эксперимент предполагает возможность активного вмешательства исследователя в деятельность испытуемого. Если в наблюдении исследователь не в состоянии даже предвидеть изменения, то в эксперименте он сам создает условия, в которых психическое явление может объективироваться.

Данные, получаемые в естественном эксперименте, больше соответствуют типичному жизненному поведению индивида, естественным проявлениям психики, но не всегда точны из-за отсутствия у экспериментатора возможности строго контролировать влияние всевозможных факторов на изучаемое свойство. Результаты лабораторного эксперимента, напротив, выигрывают в точности, но зато уступают в степени соответствия реальности [2].

Беседа — вспомогательный метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. Исследователь задает вопросы, а испытуемый на них отвечает. По форме беседа может являть собой свободный или стандартизированный опрос. Стандартизированный опрос — опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов. Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер. Он также ведется по определенному плану, и основные вопросы разрабатываются заранее, но в ходе опроса исследователь может задавать дополнительные вопросы, а также видоизменять формулировку запланированных вопросов. Опрос данного типа позволяет достаточно гибко корректировать тактику исследования, содержание задаваемых вопросов, получать на них нестандартные ответы. Условия успешного проведения беседы: установка исследователя на доверительный контакт с испытуемым при поддержании достаточного уровня деловых отношений; недопустимость внушения ответов и их подсказывания; точная и

четкая регистрация ответов испытуемого и характеристик его поведения.

Анкетирование — это сбор фактов на основе письменного самоотчета испытуемого по специально составленной программе. Анкета представляет собой опросный лист с заранее составленной системой вопросов, каждый из которых логически связан с центральной гипотезой исследования. Процедура анкетирования предусматривает три этапа:

Этап 1. Определение содержания анкеты. Это может быть перечень вопросов о фактах жизнедеятельности, интересах, мотивах, оценках, отношениях.

Этап 2. Выбор типа вопросов. Вопросы подразделяются на открытые, закрытые и полужакрытые. Открытые вопросы позволяют испытуемому строить свой ответ в соответствии со своими желаниями как по содержанию, так и по форме. Обработка ответов на открытые вопросы затруднена, но они позволяют обнаружить совершенно неожиданные и непредполагаемые суждения. Закрытые вопросы предусматривают выбор одного или нескольких вариантов ответа, помещенных в анкету. Такого рода ответы легко обрабатываются количественно. Полужакрытые вопросы предполагают выбор одного или нескольких вариантов ответа из ряда предложенных, в то же время испытуемому дается возможность самостоятельно сформулировать ответ на вопрос. Тип вопроса может влиять на полноту и искренность ответа. Сами вопросы должны быть как можно более короткими, ясными по смыслу, простыми, точными, однозначными и эмоционально окрашенными.

Этап 3. Определение числа и порядка задаваемых вопросов. Метод тестирования Тестирование — это сбор фактов о психической реальности с использованием стандартизированных инструментов — тестов. Тест — метод психологического измерения, состоящий из серии кратких заданий и направленный на диагностику индивидуальной выраженности свойств и состояний личности [4].

С помощью тестов можно изучать и сравнивать между собою психологические особенности разных людей, давать дифференцированные и сопоставимые оценки. Варианты тестов: тест-опросник, тест-задание и проективный тест. Тест-опросник основан на системе заранее продуманных, тщательно отработанных и проверенных относительно их валидности и надежности вопросов, по ответам на которые можно судить об уровне выраженности свойств личности. Тесты типа тест-задание включают серию специальных заданий, по итогам выполнения которых судят о наличии (отсутствии) и уровне выраженности изучаемых свойств. В проективных тестах заложен механизм проекции, согласно которому неосознаваемые собственные качества человек склонен приписывать неструктурированному стимульному материалу теста, например чернильным пятнам. В разнообразных проявлениях человека, будь то творчество, интерпретация событий, высказывания и др., воплощается его личность, в том числе скрытые, неосознаваемые побуждения, стремления, переживания, конфликты. Тестовый материал может толковаться разнообразными способами, где главным оказывается не его объективное содержание, а субъективный смысл, то отношение, которое он вызывает у

человека. Следует помнить, что проективные тесты предъявляют повышенные требования к уровню образования, интеллектуальной зрелости личности, а также требуют высокого профессионализма со стороны исследователя [4].

Метод экспертных оценок заключается в проведении экспертами интуитивно-логического анализа проблемы с количественно обоснованным суждением и формальной обработкой результатов. Одним из наиболее важных моментов в использовании данного метода является выбор экспертов. Экспертами могут быть лица, хорошо знающие испытуемых и изучаемую проблему: классный руководитель, преподаватели, тренер, родители, друзья и т.д. Экспертная оценка выводится в виде количественной оценки выраженности изучаемых свойств. Исследователь обобщает и анализирует полученные от экспертов оценки. Метод анализа процесса и продуктов деятельности Данный метод предполагает изучение материализованных результатов психической деятельности человека, материальных продуктов его предшествующей деятельности (например, различные поделки, технические устройства, ведение тетради, оформление реферата и т. п.). В продуктах деятельности проявляется отношение человека к самой деятельности, к окружающему миру, отражается уровень развития интеллектуальных, сенсорных, моторных навыков. Данный метод чаще всего используется как вспомогательный, поскольку не всегда на его основе представляется возможным раскрыть все многообразие психической деятельности человека.

Биографический метод — это способ исследования и проектирования жизненного пути личности, основанный на изучении документов его биографии (личные дневники, переписка и т.д.). Биографический метод предусматривает использование метода контент-анализа как приема количественной и качественной обработки документации [2].

Практические задания

1. Дайте определение психологическому исследованию и характеристику его основных этапов.
2. Определите понятие «методы психологии».
3. Дайте классификацию методов психологии.
4. Охарактеризуйте основные эмпирические методы психологии.

Вопросы и задания для проверки и самоконтроля знаний

1. В чем состоит специфика психологического измерения?
2. Какие внешние проявления психических явлений могут использоваться для их измерения?
2. Каковы особенности использования и построения шкал наименований?
4. Назовите основные методы построения порядковых шкал?

ТЕМА 2. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

2.1 Понятие о личности в психологии.

Многие психологи считают, человек имеет биосоциальную природу. Благодаря труду он вышел из животного мира и развился в обществе, вступая в общение с другими людьми с помощью языка. Так он стал субъектом познания и активного преобразования действительности. Факт принадлежности к человеческому роду фиксируется в понятии индивид. Индивидом мы можем назвать и взрослого, нормального человека, и новорожденного, и идиота, не способного усвоить язык и простейшие навыки. Однако только первый из них является личностью, т.е. социальным существом, включенным в общественные отношения и являющимся деятелем общественного развития. Появляясь на свет как индивид, человек становится личностью, и этот процесс имеет исторический характер. Еще в раннем детстве индивид включается в определенную исторически сложившуюся систему общественных отношений, которую он застаёт уже готовой. Дальнейшее развитие человека внутри социальной группы создает такое переплетение отношений, которое формирует его как личность. Однако было бы неправильно трактовать личность лишь в качестве пассивного продукта социальной среды и не видеть в личности активного деятеля. Процесс усвоения личностью социального опыта осуществляется через посредство внутреннего мира личности, в котором выражается отношение человека к тому, что он делает и что делается с ним. Активность проявляется в характерных для личности мотивах поведения, установках и способах действия, шире — в многообразной деятельности, направленной на преобразование окружающей действительности. Активность личности находит выражение в жизненной позиции, которую человек занимает, осознавая свое положение и место в жизни [6].

Одна из наиболее характерных сторон личности — ее индивидуальность, под которой понимается неповторимое сочетание психологических особенностей человека. Сюда относятся характер, темперамент, особенности протекания психических процессов, совокупность преобладающих чувств и мотивов деятельности, сформировавшиеся способности. Нет двух людей с одинаковым сочетанием указанных психологических особенностей — личность человека неповторима в своей индивидуальности. Это обстоятельство во многом объясняет, к примеру, горечь утраты близкого человека, вместе с которым из нашей жизни безвозвратно уходит сложный ансамбль человеческих качеств и черт, невозстановимый и неповторимый в других людях. Вот почему личность — это прежде всего живой конкретный человек со своими достоинствами и недостатками, со своими сильными и слабыми сторонами, порожденными его активным участием в жизни общества, воспитанием и обучением [3]. Таким образом, в понятии «личность» фиксируется: первое — ее социальное происхождение, производное от системы общественных отношений, второе — активное начало, третье — социальная типичность,

делающая личность «единицей», представителем общества, четвертое — индивидуальность как психическое своеобразие.

2.2 Соотношение понятий «личность», «индивид», «индивидуальность».

Человек — существо биосоциальное. Он рождается, живет и умирает по законам биологии — в этом заключается его биологическая суть. В то же время он живет в обществе и приобретает социальные качества. Понятия «личность», «индивид» и «индивидуальность» отражают его двойственную природу. Человек на свет рождается уже человеком. В понятии «индивид» воплощена родовая принадлежность человека. Индивидом можно считать и новорожденного, и взрослого на стадии дикости, и высокообразованного жителя цивилизованной страны [3]. Следовательно, говоря о конкретном человеке, что он индивид, мы по существу утверждаем, что он потенциально человек. Появляясь на свет как индивид, человек постепенно обретает особое социальное качество, становится личностью [4]. Личностью в психологии обозначается системное (социальное) качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении и характеризующее меру представленности общественных отношений в индивиде. Личность каждого человека наделена только ей присущим сочетанием психологических черт и особенностей, образующих ее индивидуальность, составляющих своеобразие человека, его отличие от других людей. Индивидуальность проявляется в чертах темперамента, характера, привычках, преобладающих интересах, в качествах познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения), в способностях, индивидуальном стиле деятельности и т.д. [2]. Подобно тому, как понятие «индивид» и «личность» не тождественны, личность и индивидуальность, в свою очередь, образуют единство, но не тождество. По мнению А.Г. Асмолова, индивидом рождаются, личностью становятся, индивидуальность отстаивают, биологическое и социальное в психическом развитии человека. Соотношение биологических и социальных факторов в психическом развитии человека — одна из центральных проблем в психологии. В ее решении выделяют несколько позиций. Согласно одной из них, развитие изначально предопределено наследственными задатками. Смена периодов развития, порядок появления тех или иных психических процессов и свойств, уровень, которого они достигают в ходе развития, — все это наследственно предопределено. Все психическое развитие здесь сводят к росту, к количественному изменению уже имеющихся свойств, и отрицают развитие как появление новых качеств. Это теории биологизаторские. Одна из них в психологии известна под названием теории преформизма (С. Холл, А. Гезелл, Л. Термен) [9]. Вторая позиция представлена теориями, которые отдают предпочтение социальным факторам. Согласно этой позиции, ребенок в момент рождения является «чистой доской», под влиянием внешних (социальных) условий в нем постепенно возникают все психические качества, свойственные

человеку. К этому кругу теорий относят, например, концепцию бихевиоризма, которая не отрицает присутствия наследственности, но решающей роли в развитии психики ей не отводит [9]. Третья позиция в решении этого вопроса представлена теорией В. Штерна, получившей название «теория конвергенции двух факторов». Согласно этой теории процесс психического развития определяется взаимодействием наследственности и среды. Однако, по мнению отечественных психологов, только собственная деятельность ребенка по овладению действительностью является движущей силой развития ребенка как члена общества, его психики и сознания [7]. Структура личности. Наиболее известная структура личности была разработана К.К. Платоновым [8]. Ученый предложил рассматривать личность как динамическую биосоциальную иерархическую структуру. Подструктуры личности расположены таким образом, что нижележащие в большей степени определяются биологическими, а вышележащие — социальными факторами.

В концепции К.К. Платонова выделяются следующие подструктуры (от низших — к высшим):

1. Биопсихические свойства личности: половые, возрастные и типологические (темперамент) свойства личности. Процесс формирования черт этой подструктуры идет за счет тренировки, а сами свойства личности должны рассматриваться на психофизиологическом и нейропсихологическом уровне.

2. Индивидуальные особенности психических процессов: памяти, эмоций, ощущений, восприятия, мышления, восприятия, чувств, воли и др. Процесс формирования черт этой подструктуры осуществляется посредством упражнения и должен изучаться на индивидуально-психологическом уровне.

3. Опыт: знания, умения, навыки и привычки, формирующиеся через обучение. Свойства данной подструктуры необходимо рассматривать на психолого-педагогическом уровне.

4. Направленность и отношения личности: желания, интересы, склонности, стремления, идеалы, убеждения, мировоззрение.

Данные свойства формируются посредством воспитания и должны изучаться на социально-психологическом уровне. А.В. Петровским. Петровским была разработана структура личности на основе персонологической теории.

По мнению этих авторов, в структуру личности в первую очередь входит системная организация ее индивидуальности, т.е. внутрииндивидуальная (интраиндивидуальная) подсистема, представленная в строении темперамента, характера, способностей человека, необходимая, но недостаточная для понимания психологии личности. Личность, являясь субъектом системы действительных отношений с обществом, с группами, в которых она интегрирована, не может быть заключена лишь в некое замкнутое пространство внутри органического тела индивида, а обнаруживает себя в пространстве межличностных отношений. Не сам по себе индивид, а процессы межличностного взаимодействия, в которые включены, по меньшей мере, два индивида (а фактически общность, группа), могут рассматриваться как проявления личности каждого из участников этого взаимодействия. Из чего

следует, что личность в системе своих «действительных отношений» как бы обретает свое особое бытие, отличающееся от телесного бытия индивида, и поэтому одну из характеристик структуры личности следует искать в «пространстве» вне органического тела, которое составляет интериндивидуальную подсистему личности. Примечательно, что, переводя рассмотрение личности в межиндивидуальное «пространство», мы получаем возможность ответить на вопрос о том, что представляют собой такие описанные выше феномены, как самоопределение личности, внутригрупповая идентификация и др. Оказывается, что, когда характеристики и само существование личности не замыкаются «под кожей» индивида, а выносятся в межличностное «пространство», ложная альтернатива, порождаемая отождествлением понятий «индивид» и «личность» (либо личностное, либо групповое), оказывается преодоленной. Личностное выступает как проявление групповых взаимоотношений, групповое выступает в конкретной форме проявлений личности [3]. Интраиндивидуальная и интериндивидуальная подсистемы не покрывают все проявления личности. Есть возможность выделить третью составляющую структуры личности — метаиндивидуальную (надиндивидуальную). Личность при этом не только выносится за рамки органического тела индивида, но и перемещается за пределы его наличных, существующих «здесь и теперь» связей с другими индивидами. В этом случае в центре внимания психолога оказываются «вклады» в других людей, которые субъект вольно или невольно осуществляется посредством своей деятельности. Индивид как личность тем самым выступает в качестве субъекта этих активно производимых преобразований интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы, так или иначе связанных с ним людей. Речь идет об активном процессе своего рода продолжения себя в другом не только в момент воздействия субъекта на других индивидов, но и за пределами непосредственного сиюминутного актуального взаимодействия [3]. Процесс и результат запечатления субъекта в других людях, его идеальной представленности и продолженности в них получил название персонализации [3]. Явление персонализации открывает возможность пояснить всегда волновавшую человечество проблему личного бессмертия. Если личность человека не сводится к представленности ее в телесном субъекте, а продолжается в других людях, то со смертью индивида личность «полностью» не умирает.

Практические задания

1. Проведите исследование самооценки личности, используя тест самооценки Будасси.
2. Продиагностируйте степень удовлетворенности потребностей личности с помощью теста (Пирамида А. Маслоу).
3. Поисследуйте с помощью каких способов можно влиять на формирование личности.

Вопросы и задания для проверки и самоконтроля знаний

1. Раскройте понятие самосознание личности?
2. Чем отличается самосознание от Я-концепции?
3. Объясните, как формируется самосознание в процессе индивидуального развития человека?

ТЕМА 3. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОЩУЩЕНИЙ

3.1 Исследование роли ощущений в познавательной деятельности человека.

Ощущения поставляют первичные знания об окружающем человека мире. Они являются психическим отражением свойств предметов и явлений объективной действительности и возникают при их непосредственном воздействии на органы чувств. Ощущения есть результат преобразования специфической энергии раздражителя в энергию нервных процессов. Экспериментально возможно установить минимальную интенсивность любого раздражителя, при действии которого появляется едва заметное ощущение. Г.Т. Фехнер назвал такую минимальную интенсивность раздражителя абсолютным порогом чувствительности. Интенсивность ощущения является его количественной характеристикой, зависящей не только от силы действующего раздражителя, но и от функционального состояния рецепторов. А качество ощущения отличает его от других и варьирует в пределах данного вида ощущения. Так, слуховые ощущения – это ощущение высоты звука, его громкости, тембра, а зрительные разделяются по цветному тону, его насыщенности и т.п. При измерении чувствительности нужно принимать в расчет возможности адаптации, то есть приспособления, сенсбилизации как изменения чувствительности в результате взаимодействия анализаторов и синестезии, которая представляет собой возникающие под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерные для другого. Ощущения развиваются в онтогенезе и могут улучшаться под влиянием специальных упражнений. Они подвержены воздействиям условий жизни и трудовой деятельности человека [5].

Ощущение как элементарный психический процесс при вхождении в более сложное восприятие видоизменяется. При выполнении человеком разнообразной деятельности отделить ощущение от восприятия крайне трудно. Но для того, чтобы установить отличие этих процессов, в практике предлагается задание, связанное с изучением тактильных ощущений и адекватности выполнения ими задач отражения объективной действительности является практика, активность, деятельность субъекта. Для исследования адекватных соответствующим органам чувств ощущений отобраны задания определения абсолютного порога зрительных ощущений, позволяющие испытуемому сориентироваться в состоянии работы собственных глаз, и измерения абсолютного порога мышечно-суставных ощущений.

Задание. Исследование роли ощущений в познавательной деятельности человека.

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

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

Процедура исследования

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

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

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

Инструкция испытуемому в первой серии: «Разверните руку ладонью вверх. На ладони во время нашего исследования Вы будете ощущать некоторые воздействия. Не совершая ощупывающих движений рукой, дайте словесный отчет тех ощущений, которые Вы будете испытывать. Все, что будете ощущать, говорите вслух» [6].

Экспериментатор последовательно предъявляет предметы для тактильного распознавания их испытуемым.

Время предъявления каждого из них – 10 секунд. После чего предмет убирается с руки, а в протоколе производится запись словесного отчета испытуемого.

Задача второй серии: установить особенности тактильных ощущений по словесным описаниям испытуемого, когда предметы поочередно кладутся на его ладонь и разрешается их ощупывать этой же рукой, Вторая серия исследований проводится через две-четыре минуты после первой. Во второй серии так же, как и в первой, испытуемому завязывают глаза и перед предъявлением предметов набора дают инструкцию.

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

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

Протокол исследования двух серий опытов может быть представлен на одном общем бланке. По окончании двух серий исследования испытуемый дает самоотчет о том, каким образом он ориентировался в оказываемых на ладонь руки воздействиях, когда легче было распознавать предметы и когда сложнее [7].

Таблица 1. Исследование роли ощущений в познавательной деятельности

Испытуемый Экспериментатор		Дата		
№	Предмет	Словесный отчет		
1	Булавка	в первой серии	во второй серии	примечание
2	Ватка			
..				
..				

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

Проводя анализ результатов, следует сравнить величины показателей тактильного распознавания в первой и второй сериях и обратить внимание на то, что распознавание воздействий, идущих от предметов, качественно различается. Как правило, в первой серии испытуемые дают отчет об отдельных свойствах предмета, а затем пробуют его установить, давая ему название [8].

Во второй серии, где присутствует благодаря, ощупываю, тактильное восприятие, испытуемые обычно сначала определяют предмет, называют его (например: "булавка"), а потом дают словесный отчет о его свойствах. Тактильные ощущения являются важнейшими в контактной ориентировке и позволяют человеку выжить и учиться даже при отсутствии слуха и зрения. Они расширяют познавательные возможности индивида, привыкшего полагаться на свое зрение, а потому опыт с закрытыми или завязанными глазами можно использовать как средство отдыха после длительного чтения книг или просмотра фильмов. Сознательное применение этого средства поможет переключить внимание и в случаях напряженного эмоционального состояния в ситуациях предстоящего экзамена, ожидания оценки и т.п.

Задание. Исследование зрительных ощущений.

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

Материал и оборудование: измерительная рулетка и 5 стандартных плакатов с изображением колец Ландольдта (диаметр кольца 7,5 мм, толщина линии 1,5 мм, разрыв кольца 1.5 мм; важно, чтобы разрывы колец на плакатах были обращены в разные стороны).

Процедура исследования Исследовательская группа состоит из экспериментатора испытуемого и протоколиста. В комнате, где проводится исследование, должно быть хорошее освещение, а ее длина – не менее 6,5 м. В процессе исследования испытуемый, находящийся на расстоянии 6 м в положении спиной к плакату, по команде экспериментатора поворачивается и приближается к нему, пока не увидит разрыв в кольце [8].

Экспериментатор и протолист с помощью рулетки определяют расстояние от плаката до положения испытуемого, с которого он правильно устанавливает местоположение разрыва кольца, и в протоколе записывается результат, то есть длина в сантиметрах.

Затем испытание повторяется с помощью другого плаката, а затем – третьего. Инструкция испытуемому. «За Вашей спиной на расстоянии 6 м расположен плакат с изображением кольца с разрывом. По моему сигналу повернитесь к нему и определите место разрыва, постепенно приближаясь. Как только увидите разрыв, остановитесь». В протоколе исследования должно быть зафиксировано самочувствие испытуемого, а также результаты трех попыток. Если результат варьирует в пределах больших, чем метр, то нужно провести

еще одно измерение.

Обработка и анализ результатов Показателем нижнего абсолютного порога зрительного ощущения является средний результат трех серий.

$$P_{зр} = \frac{P_1 + P_2 + P_3}{3}, \text{ где} \quad (1)$$

P_1, P_2, P_3 – величины расстояний с которых испытуемый определял разрывы в кольце соответствующих опытов. Чем больше расстояние, с которого испытуемый увидел направление разрыва, тем ниже, а значит, лучше его абсолютный порог зрительного различения, выше зрительная чувствительность. Оценка остроты зрения проводится с помощью таблицы. Если разрыв определен испытуемым с расстояния 5 м, то угол различения равен 1° , а зрение находится в диапазоне средних показателей [7].

Таблица 2. Оценка остроты зрения в баллах

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

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

Задание. Исследование мышечно-суставных ощущений.

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

Материал и оборудование: разновесы с грузами в граммах. Листки бумаги размером 5 x 5 см и повязка для глаз.

Процедура исследования

Исследование проводится в группе, состоящей из трех человек: экспериментатор, испытуемый, протоколист. В комнате для лабораторных занятий одновременно могут проводить свои исследования несколько групп при условии, что каждая находится на расстоянии не менее 2,5 м от другой. Испытуемому надевают на глаза повязку, просят вытянуть руки вперед, не напрягая их, ладонями вверх. На ладони лежат листки бумаги, на которые затем экспериментатор кладет разновесы в 4 и 5 г.

Задача испытуемого – определить, в какой руке вес тяжелее. Затем последовательно добавляют 1-, 2- и 3-граммовые гири пока испытуемый не

сможет определить различие веса. Данный опыт повторяют как минимум три раза. Если руки у испытуемого устанут, то ему нужно дать отдых в течении 1,5 – 3 минут после соответствующего опыта. В каждом опыте руки, на которые накладывают исходные 4 и 5 г, сменяют [6].

Инструкция испытуемому: "На Ваши ладони будут положены разновесы. С завязанными глазами определите, в какой из Ваших вытянутых рук груз тяжелее". Обработка и анализ результатов Показателем кожно-суставной чувствительности в различении массы является средний результат нескольких опытов.

Для получения показателя сначала для каждого опыта определяют разницу в весе правой и левой руки, которую определил испытуемый. Затем подсчитывают показатель порога различительной чувствительности по формуле:

$$P_k = \frac{\sum_{i=1}^n P_N}{N}, \text{ где } \sum_{i=1}^n P_N \text{ — сумма разниц в весе всех проделанных опытов, а } N \text{ — количество опытов.} \quad (2)$$

Оценку чувствительности в различении веса с помощью данной методики проводят с помощью таблицы: Чем выше оценочный бал, тем лучше кожно-суставная чувствительность испытуемого. Тренировки чувствительности к различению веса вырабатывает привычку осознавать собственные ощущения, что со временем приводит к улучшению результатов.

Таблица 3. Оценка различительной чувствительности

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

Вопросы и задания для проверки и самоконтроля знаний

1. Раскройте понятие ощущения.
2. Ощущение как познавательный процесс.
3. Ощущение как элементарный психический процесс.

ТЕМА 4. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВОСПРИЯТИЯ

4.1 Особенности восприятия.

Восприятие, как и ощущение, относится к познавательным процессам. Под восприятием понимают психическое отражение предметов и явлений в целостности, в совокупности их свойств.

Восприятие возможно благодаря ощущениям, но оно представляет собой качественно новую ступень познания, не сводящуюся к сумме отдельных ощущений. В образах восприятия фиксируются многие свойства объектов: их местоположение в пространстве, удаленность, направление движения, длительность воздействия внешнего раздражителя на субъекта восприятия. Восприятие характеризуется модальностью и интенсивностью, благодаря чему становится качественной различие внешних стимулов. Ему присущи свойства, существенно отличающие его от ощущений: предметность, целостность, константность, структурность и даже обобщенность. Когда восприятие включается в процесс решения задач и становится компонентом мышления или сознания в целом, тогда оно испытывает с их стороны регулирующее и организующее воздействие [9].

В результате этих воздействий у восприятия развиваются такие свойства, как избирательность, осмысленность, целенаправленность, категориальность, рефлексивность и др.

Для изучения разноуровневых свойств восприятия в данной теме предложены методики исследования: наблюдательности, восприятия времени и характера влияния познавательного контроля на зрительное восприятие [10].

Задание. Исследование наблюдательности.

Цель исследования: установить уровень развития наблюдательности.

Материал и оборудование: две несложные по сюжету и количеству деталей картинки, одинаковые почти во всем, кроме заранее предусмотренных малозаметных десяти различий. Эти различия заключаются в отсутствии или ином расположении какой-либо детали на одной из картинок по сравнению с другой; кроме картинок нужна бумага для записи, ручка и секундомер.

Процедура исследования

В исследовании наблюдательности может принимать участие один испытуемый или группа при условии, что картинки достаточных для зрительного восприятия размеров и их можно вывесить на доске или стене. Обе картинки предъявляются испытуемым одновременно в течение 60 с, то есть 1 мин. Инструкция испытуемому. «Вам будут предъявлены две картинки. Внимательно посмотрите на них и найдите, в чем их отличие. Время для восприятия картинок ограничено одной минутой. После сигнала «Стоп!» картинки будут убраны, а Вы запишите на бумаге те отличия, которые в картинках заметили. Если все понятно, тогда начнем!» После экспонирования картинок и записи найденных отличий испытуемого просят дать отчет. Из самоотчета нужно узнать, хорошо ли было видно детали картинок,

удовлетворен ли испытуемый результатами своей наблюдательности. Обработка и анализ результатов [5].

Цель обработки результатов – получение коэффициента наблюдательности. Для этого экспериментатор подсчитывает количество правильно отмеченных различий и из этого количества вычитает количество ошибочно указанных, то есть несуществующих различий. Полученная разность делится на число фактически имеющихся различий, то есть на 10. Анализ результатов осуществляется путем сравнения полученного коэффициента наблюдательности с максимально возможным, то есть с единицей.

Чем ближе коэффициент к 1,0, тем выше уровень наблюдательности испытуемого. Коэффициент, находящийся в пределах 0,5 – 0,9, свидетельствует о среднем уровне наблюдательности. Если он меньше 0,5 – то наблюдательность испытуемого плохая или слабая. Наблюдательность поддается развитию, для этого ее нужно тренировать. Можно разработать программу развития, подобрав специальные упражнения для улучшения наблюдательности. Главным моментом в таких упражнениях должно стать решение задач нахождения как можно больше признаков предметов, явлений после их кратковременного

Задание. Исследование восприятия времени.

Цель исследования: определить степень точности восприятия коротких промежутков времени. Оборудование: секундомер и таблица-протокол исследования.

Процедура исследования Исследование восприятия времени проводится в паре, состоящей из испытуемого и экспериментатора. Оно состоит из десяти опытов. В каждом опыте испытуемому предлагают определить заданный промежуток времени, не считая и не смотря на часы.

Правильность оценки интервала времени экспериментатор определяет с помощью секундомера. Интервалы времени могут задаваться такие: 30 с, 1 мин, 120 с и др. [9].

Инструкция испытуемому: «Вам будет предложено, не пользуясь часами и не считая про себя, поднятием руки или сигналом «Стоп!» определить конец заданного отрезка времени. Каждый раз Вам будет сказано о том, какой длительности задается интервал, а его начало экспериментатор отметит ударом карандаша по столу». В таблице-протоколе экспериментатор записывает заданный для определения интервал времени и фактическое время, которое испытуемый принял за заданный интервал. Временной интервал, предложенный для оценки, отмечается в графе таблицы «С» в секундах; фактическое время, тоже в секундах, в графе «А».

Таблица 4. Исследования восприятия коротких промежутков времени

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

Обработка результатов Точность оценки времени определяется для каждого опыта отдельно по формуле:

$$K_T = \frac{A}{C} \times 100\%, \text{ где} \quad (3)$$

K_T – коэффициент точности оценки времени;

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

C – временной интервал, предложенный для оценки.

Анализ результатов

В ходе анализа результатов исследования важно определить, в каком соотношении к 100%, меньше или больше, находятся коэффициенты точности оценки времени испытуемого.

Если по всем опытам испытуемый имеет коэффициент больший, чем 100%, то временные интервалы он недооценивает. Если его коэффициенты менее 100% – то временные интервалы он переоценивает. Чем ближе коэффициенты к 100% (например, 80% – 110%), тем выше точность оценки коротких промежутков времени [10].

Люди отличаются по типологии оценки временных интервалов. Одни испытуемые их преувеличивают, а другие преуменьшают. В ряде случаев данная типология распространяется и на длительные интервалы времени. Однако некоторые субъекты короткие интервалы времени (до минуты) переоценивают, а интервалы больше минуты, наоборот, недооценивают. Чтобы установить причины недооценки или переоценки временных интервалов, мы советуем повторить опыты, усложнив их инструкцией с дополнительными указаниями. Например, определить заданный интервал времени, перечисляя при этом буквы алфавита.

Введение инструкцией еще одной цели деятельности изменяет оценку испытуемым временных интервалов. Время в этом случае для испытуемого становится, как правило, менее заметным, то есть они, занимаясь другим делом, его недооценивают. Зная особенности восприятия и оценки интервалов времени можно разработать систему приемов, которые пригодятся в моменты вынужденных ожиданий: ожиданий автотранспорта, событий, встреч и т.п. Снимающееся при этом психическое напряжение – один из моментов самовоспитания и обучения саморегуляции [11].

Задание. Исследование познавательного контроля при восприятии.

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

Материал и оборудование: три таблицы, каждая размером в стандартный лист бумаги. На первой таблице четко написаны слова, обозначающие названия четырех основных цветов: красный, синий, зеленый, желтый.

На второй таблице нарисованы разноцветные звездочки тех же основных цветов.

На третьей – написаны названия цветов, но чернила, которыми эти названия написаны, не соответствуют названию цвета. Слово «красный» написано желтыми чернилами, слово «синий» – зелеными и т.п. В

оборудование входит секундомер. Процедура исследования Исследование состоит из трех опытов, перед каждым из которых испытуемому дается соответствующая инструкция [9].

Опыт №1. Перед началом опыта испытуемому дают такую инструкцию: «Как можно быстрее прочитайте слова на таблице, которая Вам будет предъявлена. Время чтения слов контролируется по секундомеру. Если все понятно и нет вопросов, приготовьтесь читать слова. Начали!» После команды «Начали!» экспериментатор предъявляет первую таблицу и фиксирует время чтения слов испытуемым.

Опыт №2. Второй опыт проводят непосредственно после окончания первого. Инструкция испытуемому ко второму опыту: «Вам будет предъявлена таблица с изображением звездочек. Как можно быстрее назовите цвет этих звездочек. Приготовьтесь. Начали!» Время ответа испытуемого экспериментатор фиксирует так же, как и в первом опыте.

Опыт №3. Третий опыт проводят сразу после второго опыта. Инструкция испытуемому к третьему опыту. «Вам будет предъявлена таблица с написанными на ней словами, названиями. Как можно быстрее назовите цвет чернил, которыми написаны эти слова. Если все понятно, приготовьтесь. Начали!» Вслед за инструкцией испытуемому показывают третью таблицу и фиксируют время, за которое он успевает назвать цвет чернил, которыми написаны эти слова. Обработка результатов. Результатами данного исследования являются показатели времени выполнения испытуемым заданий каждого опыта: T_1 , T_2 и T_3 . Для определения влияния познавательного контроля на зрительное восприятие нужно вычислить величину показателя интерференции по формуле: $\Pi = T_3 - T_2$, где T_3 и T_2 – показатели времени выполнения заданий соответствующих опытов. Анализ результатов познавательный контроль при зрительном восприятии составляет условие выполнения задач наблюдения. Его функционирование делает восприятие произвольным и приближает перцептивные процессы к мыслительным [11].

Познавательный контроль, актуализирующийся в данном исследовании, необходим для преодоления интерференции зрительного восприятия первого опыта, в котором испытуемый читал слова, и второго опыта, в котором он называл цвет звездочек. Чем больше разница времени выполнения испытуемым третьего и второго опытов (Π), тем больше интерференция. Следовательно, тем больше выражена узость, ригидность познавательного контроля при восприятии. Наоборот, чем ближе показатель « Π » к нулю, тем гибче влияние познавательного контроля. Величина показателя познавательного контроля зависит от времени выполнения опытов. Если испытуемый не был в состоянии готовности по команде «Начали!» выполнять задание второго опыта по инструкции, то показатель « Π » может быть близким к нулю, в случае такой готовности в третьем опыте. Наконец, если « Π » оказывается со знаком минус, то есть время третьей серии (T_3) меньше времени выполнения второго опыта (T_2), это означает, что испытуемый не придерживался указаний экспериментатора называть цвет звездочек «как можно быстрее». В этом случае исследование нужно повторить. Дополнительным способом, позволяющим

установить причину «отклонения» показателя в минусовую сторону, может стать сравнение времени выполнения испытуемым первого и второго опытов. Показатель интерференции, то есть влияния, отражает независимость речевой функции и зрительного восприятия. При обнаружении ригидности нужно исследовать свойства мышления и разработать комплекс развивающих упражнений, позволяющих изменить когнитивный стиль личности.

Вопросы и задания для проверки и самоконтроля знаний

1. Какие свойства объектов фиксируются в образах восприятия.
2. Восприятие как психический процесс.
3. Познавательный контроль при восприятии.

ТЕМА 5. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПАМЯТИ

5.1 Память: основные понятия и положения.

Память — запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание следов прежнего опыта, дающие человеку возможность накопить информацию и иметь дело со следами прежнего опыта после того, как вызвавшие их явления исчезли'.

Память — это процессы организации прошлого опыта, делающие возможным его последующее использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.

Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения [12].

Наиболее распространенной является классификация П.П. Блонского, выделявшего следующие виды памяти:

В зависимости от особенностей запоминания и воспроизведения материала:

1) двигательная память позволяет набирать практические и трудовые навыки;

2) эмоциональная (аффективная память) характеризуется быстротой формирования, особой прочностью сохранения, произвольностью воспроизведения информации. Память на чувства определяет многие поступки людей;

3) образная память позволяет сохранять в сознании образы однажды воспринятого жизненно важного объекта; это память о внешнем виде объекта и его местонахождении в пространстве. Образная память может быть кратковременной и долговременной. Она включает в себя зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную, вкусовую;

4) словесно-логическая память на словесные стимулы отражает как внешние объекты и события, так и внутренние переживания.

В зависимости от характера деятельности:

1. Произвольная память характеризуется преднамеренностью запоминания, зависит от сосредоточения внимания, в основе которого лежит механизм отбора информации из общего потока; от установки; от форм познавательной деятельности; от прошлого опыта; произвольная память осуществляется преднамеренно.

2. В зависимости от способа запоминания: механическая память не опирается на осмысление запоминаемого материала; смысловая память основывается на обобщениях и систематизированных ассоциациях запоминаемого материала.

3. В зависимости от продолжительности хранения материала в памяти: ультракороткая память (иконическая — для зрительного и эхоническая — для слухового восприятия) — вид памяти, связанный с удержанием информации в

сенсорном регистре; далее она преобразуется в кратковременную; кратковременная память — определенная фаза в упрочении памяти, отражающая ранние этапы фиксации информации [12].

На ранних этапах фиксации следы информации подвижны и поддаются «стиранию» под влиянием любых внешних воздействий. Эти этапы связаны с нейродинамическими процессами, обеспечивающими поддержание функциональных связей нейронов, участвующих в центральной интеграции воспринимаемого образа; долговременная память обуславливается структурнохимическими изменениями в нейроне, стабилизацией долговременных следов, обеспечивающих устойчивость к разным воздействиям и сохранение на длительное время, возможно на всю жизнь; оперативная память обеспечивает непосредственно осуществляемые человеком актуальные действия, операции. В оперативной памяти образуется «рабочая смесь» из материалов, поступающих из кратковременной и долговременной памяти.

Основными характеристиками продуктивности оперативной памяти являются: объем, точность, скорость запоминания, длительность сохранения, лабильность (подвижность), помехоустойчивость. Объем оперативной памяти выступает показателем количества запоминаемого и сохраняемого в памяти материала и измеряется оперативными единицами памяти, которые представляют собой образы сложных сочетаний элементов материала, конструируемого в результате его активных преобразований в соответствии с задачами деятельности. Точность оперативной памяти — это показатель идентичности воспроизводимого и востребуемого материала.

Скорость запоминания — это показатель времени (или числа повторений), затрачиваемого на запоминание необходимой для решения задачи информации.

По времени, в течение которого предъявляемый материал сохраняется без искажений, препятствующих решению задачи, т. е. время от предъявления информации до осуществления цели действия.

Лабильность (подвижность) оперативной памяти — это показатель соотношения между запоминанием и забыванием материала. Помехоустойчивость оперативной памяти — это устойчивость памяти к действию внешних и внутренних помех.

Наряду с видами при характеристике памяти выделяют ее процессы: запоминание, сохранение и забывание, а также воспроизведение (актуализацию, возобновление) материала. Запоминание — процесс памяти, направленный на закрепление новой информации путем связывания ее с уже приобретенным ранее знанием.

Запоминание протекает в трех формах: 1) запечатление — это кратковременное и долговременное сохранение материала, предъявлявшегося однократно на несколько секунд;

2) произвольное запоминание — это преднамеренное сохранение в памяти неоднократно воспринимаемого материала;

3) преднамеренное запоминание (заучивание) — это целенаправленное запоминание с целью сохранения материала в памяти. Запоминание может

протекать с различной степенью осмысления материала.

В соответствии с этим положением различают механическое и смысловое (логическое) запоминание. Смысловое запоминание основывается на логических связях, отражающих наиболее важные и существенные стороны и отношения объектов.

Механическое запоминание основывается на единичных временных связях, отражающих преимущественно внешнюю сторону явлений. Успех запоминания определяется правильной организацией повторений, которые должны быть осознанными, осмысленными и активными.

Лучший вид повторения — это включение усвоенного материала в последующую деятельность, с тем, чтобы повторение каждый раз проводилось на новом уровне осознания. Важнейшим условием эффективности запоминания является правильное распределение повторений во времени. Продуктивность запоминания во многом зависит и от характера материала.

Сохранение — процесс памяти, в результате которого в коре головного мозга удерживается полученная информация. Исследованиями установлено, что сохранение отдельных элементов учебного материала во многом зависит и от того места, которое они занимают в общем ряду информации. Как правило, первый и последний элементы ряда удерживаются лучше, чем средние. Это явление в психологии называется краевым эффектом памяти. Процессом, противоположным сохранению, выступает забывание.

Забывание — это процесс, заключающийся в невозможности воспроизведения ранее закрепленного в памяти материала. Психологические исследования показали, что в первое время после заучивания материал забывается быстрее, чем в дальнейшем, причем бессмысленный материал забывается значительно быстрее, чем связанный по смыслу. Забывание в значительной степени зависит от предыдущей деятельности, непосредственно предшествующей запоминанию. Забывание материала под влиянием деятельности, предшествующей заучиванию, получило название проактивного торможения, а забывание материала под влиянием деятельности, следующей за заучиванием, ретроактивного.

Воспроизведение — процесс памяти, в результате которого происходит актуализация закрепленного ранее материала. Воспроизведение имеет несколько уровней: • узнавание, которое возникает при повторном восприятии объекта; • воспоминание, которое осуществляется в отсутствие объекта восприятия; припоминание, представляющее собой наиболее активную форму воспроизведения, во многом зависящую от четкости поставленных задач; • реминисценция — непроизвольное воспроизведение давно, казалось бы, забытого [13].

Задание. Исследование объема кратковременной памяти

Цель исследования: определить объем кратковременного запоминания по методике Джекобсона. Материал и оборудование: бланк с четырьмя наборами рядов чисел, лист для записи, ручка и секундомер.

Процедура исследования

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

Первый набор

5241
96023
254061
7842389
34682538
598374623
6723845207

Третий набор

1372
64805
725318
0759438
52186355
132697843
3844528716

Второй набор

7106
89934
856086
5201570
82744525
715843413
1524836897

Четвертый набор

7106
89934
856086
5201570
82744525
715843413
1524836897

Элементы ряда предъявляются с интервалом 1 с. После прочтения каждого ряда через 2-3 с по команде «Пишите!» испытуемые на листе для записей воспроизводят элементы ряда в том же порядке, в каком они предъявлялись экспериментатором [14].

В каждой серии независимо от результата читаются все семь рядов. Инструкция во всех сериях опыта одинаковая.

Интервал между сериями не менее 6-7 мин. Инструкция испытуемому: «Я назову Вам несколько цифр. Слушайте внимательно и запоминайте их. По окончании чтения по моей команде «Пишите!», запишите то, что запомнили, в том же порядке, в каком читались цифры. Внимание! Начинаем!» Обработка результатов

В процессе обработки результатов исследования необходимо установить: ряды, воспроизведенные полностью и в той же последовательности, с которой они предъявлялись экспериментатором [14].

Для удобства их обозначают знаком «+»; наибольшую длину ряда, который испытуемый во всех сериях воспроизвел правильно; количество правильно воспроизведенных рядов, больших чем тот, который воспроизведен испытуемым во всех сериях; коэффициент объема памяти, который вычисляют по формуле:

$$P_k = A + \frac{C}{n}, \text{ где} \quad (4)$$

P_k – обозначение объема кратковременной памяти,
 A – наибольшая длина ряда, который испытуемый во всех опытах воспроизвел правильно;
 C – количество правильно воспроизведенных рядов, больших чем A ;
 n – число серий опыта, в данном случае –

Анализ результатов

Для анализа результатов пользуются следующей оценкой уровней объема кратковременного запоминания:

Таблица 5. Шкала оценки уровня кратковременного запоминания

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

Анализируя результаты исследования, важно обратить внимание на крайние варианты получаемых уровней запоминания.

Запоминание, равное 10, как правило, является следствием использования испытуемым логических средств или специальных приемов мнемотехники. В редких случаях такое запоминание являет собой феномен. Если получен очень низкий уровень запоминания, то исследование памяти испытуемого нужно повторить через несколько дней.

В норме объем памяти 3-4 вызывается непринятием инструкции. Низкий и средний уровень кратковременного запоминания может быть повышен благодаря систематической тренировке памяти по специальным программам мнемотехники.

Задание. Исследование опосредованного запоминания.

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

Материал и оборудование: наборы слов теста для запоминания, протокол исследования, бумага для записи, ручка, секундомер [15].

Процедура исследования

Исследование состоит из двух опытов и проводится с одним испытуемым.

Опыт №1. Задача первого опыта: определить объем памяти испытуемого при запоминании словесного материала, не предусматривающего

заранее заданной системы связей.

В опыте используется классический метод удержания членов ряда.

Экспериментальный материал состоит из 20 не связанных между собой простых слов, состоящих из 4-6 букв. Перед испытуемым ставится задача запомнить предъявляемые слова и по команде воспроизвести их на бумаге для записей. Слова экспериментатор должен читать четко и быстро с паузами в 2 с.

После окончания чтения через 10 с. испытуемому предлагается воспроизвести вслух или записать на бумаге запомнившиеся слова в любом порядке.

Экспериментатор отмечает у себя в протоколе те слова, которые воспроизведены правильно. Ошибочно воспроизведенные слова фиксируются в примечании.

Таблица 6. Протокол исследования кратковременного запоминания.

Протокол исследования выглядит следующим образом.

Испытуемый: Экспериментатор:		Дата: Время опыта:	
Опыт 1			
№/п слова	Предъявлено	Воспроизведено	Примечание
1			
2			
3			
.			
.			
20			
Словесный отчет испытуемого о запоминании и воспроизведении слов			
Наблюдения экспериментатора			

Инструкция испытуемому: «Я буду читать Вам ряд слов, слушайте меня внимательно и постарайтесь их запомнить. Когда я кончу читать слова и скажу «Говорите!», назовите те слова, которые Вы запомнили, в том порядке, в каком они Вам вспоминаются. Внимание! Начали!»

Слова для запоминания в опыте 1:

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

По окончании опыта испытуемый дает словесный отчет о том, каким способом он старался запоминать слова.

Этот отчет и наблюдения экспериментатора записывают в протокол [16].

Опыт №2. Задача второго опыта: определить объем памяти испытуемого при запоминании словесного материала с заранее заданной системой смысловых связей. В опыте используют метод удержания пар слов. Так же, как и в первом опыте, слова состоят из 4-6 букв. Перед испытуемым

ставится задача прослушать пары слов и запомнить вторые слова каждой пары. Интервал чтения экспериментатором пар слов – 2с. После окончания чтения экспериментатором нижеприведенных пар слов для запоминания, через 10 с. он снова читает первые слова каждой пары, а испытуемому предлагает вспомнить вторые слова этой же пары. В протоколе второго опыта отмечают правильно воспроизведенные слова, причем ошибочные – фиксируют в примечании.

Инструкция испытуемому: «Я назову Вам пары слов. Слушайте меня внимательно и постарайтесь запомнить вторые слова каждой пары. Когда я закончу чтение этих пар, то буду снова читать первые слова, а Вы в ответ на названное первое слово отвечайте запомнившимся вторым словом этой же пары. Внимание! Приготовились слушать и запоминать!» Слова для запоминания в опыте 2: воспитанию ребенка.

Слова для запоминания в опыте 2:

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. Курица – яйцо | 11. Перо – бумага |
| 2. Кофе – чашка | 12. Закон – декрет |
| 3. Стол – стул | 13. Грамм – мера |
| 4. Земля – трава | 14. Солнце – лето |
| 5. Ложка – вилка | 15. Дерево – лист |
| 6. Ключ – замок | 16. Очки – газета |
| 7. Зима – снег | 17. Туфли – обувь |
| 8. Корова – молоко | 18. Полка – книга |
| 9. Вино – стакан | 19. Голова – волосы |
| 10. Печка – дрова | 20. Голос – певец |

По окончании опыта экспериментатор записывает в протокол словесный отчет испытуемого и свои наблюдения об особенностях запоминания слов.

Обработка результатов по каждому из двух опытов подсчитывают количество правильно воспроизведенных слов и количество ошибочных воспроизведений. Данные заносят в сводную таблицу:

Таблица 7. Воспроизведенных слов и количество ошибочных воспроизведений

Воспроизведенные слова	Опыт № 1	Опыт № 2
правильно		
неправильно		

Анализ результатов

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

Если запоминание в первом опыте было у испытуемого непосредственным, то его объем будет находиться в пределах 5-9 запомнившихся слов. Но если он запомнил более 9 слов, то использовал какие-то мнемотехнические приемы и успел за столь короткий интервал придумать

некую систему связей, облегчающих воспроизведение. Одним из моментов анализа может стать сравнение правильности воспроизведенного материала в зависимости от порядка предъявления слов в первом и втором опытах. Большинство испытуемых запоминают лучше начало, конец или середину ряда. Учитывая это, желательно составить рекомендации по улучшению памяти [18].

Если в исследовании приняло участие несколько человек, то после предупреждения о правилах соблюдения этики, можно предложить участникам поделиться теми приемами, которые были использованы ими для запоминания, выделив более и менее успешные из них. Среди таких приемов наиболее вероятны визуализация соответствующего предмета, представление ситуации образующих связи между словами, например: «фунт рыбы завязан бантом». Эти приемы как раз и могут послужить началом составления рекомендаций и овладения мнемотехникой.

Задание. «Сравнительное исследование непосредственного и опосредованного запоминания отвлеченных понятий».

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

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

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

Опыт №1. Задача первого опыта: определить объем памяти испытуемого на отвлеченные понятия классическим методом удержания членов ряда.

Материалом для запоминания служат 20 отвлеченных понятий равного объема. Экспериментатор четко читает в ходе опыта слова-понятия, делая между каждым из них короткую паузу в 10-12 с. По прочтении всех 20 слов пауза длится 5 м., после которой испытуемому в письменном виде предлагается в протоколе записать запомнившиеся слова, по возможности сохраняя их порядок: Инструкция испытуемому. «Я прочту вам 20 слов. Слушайте меня внимательно и запоминайте их. Когда я скажу «Пишите!», запишите в протоколе те слова, которые Вы запомнили, сохраняя по возможности порядок их предъявления. Если все понятно, приготовьтесь слушать и запоминать» [17].

Слова для запоминания в первом опыте:

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

После опыта записывается в протокол словесный отчет испытуемого о способе, который он использовал для запоминания слов и наблюдения экспериментатора [18].

Опыт №2. Задача второго опыта: определить объем памяти испытуемого на отвлеченные понятия при удержании членов ряда методом пиктограмм. Второй опыт проводится не раньше, чем через 30 мин после окончания первого.

Экспериментальным материалом также как и в первом опыте, служат отвлеченные понятия, того же количества и объема. В этом опыте испытуемому дают тестовый бланк для зарисовок в его клеточках предложенных на запоминание понятий. В этих же клеточках он может потом вспомнившиеся понятия воспроизвести.

Читать понятия экспериментатор должен четко, делая паузу между каждым словом для зарисовки не более 10-12 с.

По прочтении всех 20 понятий пауза длится 5 мин. Затем, по сигналу: "Пишите!" испытуемый воспроизводит запомнившиеся понятия, а затем дает отчет о том, как он их связывал с рисунками. Бланк для зарисовок, представляющий собой стандартный лист бумаги, разделенный на 20 пронумерованных в левом верхнем углу клеточек, дают испытуемому перед инструкцией.

Инструкция испытуемому: «Я буду читать Вам 20 слов. Это – отвлеченные понятия. Слушайте их внимательно и, чтобы лучше запомнить, зарисуйте каждое в соответствующей клеточке предложенного Вам бланка [19]. Качество рисунков значения не имеет, но писать слова, буквы и цифры в клеточках не разрешается. Когда будут прочитаны и зарисованы все 20 слов, переверните лист бланка, чтобы не видеть свои рисунки. После паузы, я скажу: «Пишите!». Тогда Вы переверните бланк на лицевую сторону и в каждой клеточке запишите те понятия, которые в соответствии с рисунком запомнили. Все ли Вам понятно? Если да, то приготовьтесь слушать, рисовать и запоминать!»

Слова для запоминания во втором опыте:

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

Обработка результатов

Показателем объема памяти на отвлеченные понятия является количество правильно воспроизведенных в каждом опыте слов. Поскольку ошибочно

воспроизведенные слова используются для анализа процесса опосредованного запоминания, то и правильно воспроизведенные слова и показатели ошибочно воспроизведенных заносятся в сводную таблицу:

Таблица 8. Воспроизведенные слова и показатели ошибочно воспроизведенных слов

Воспроизведенные слова	Опыт № 1	Опыт № 2
правильно		
неправильно		

Анализ результатов

Сопоставляя результаты обоих опытов по количественным и качественным показателям и словесным отчетам нужно установить различия в непосредственном и опосредованном запоминании.

В ходе их анализа важно показать целесообразность зарисовок как средств для запоминания. В обсуждении результатов желательно проследить характер связи запомнившегося с содержанием зарисовок, особенно если воспроизведение было успешным. Использование зарисовок, то есть пиктограмм, для запоминания абстрактного материала возможно при развитом мышлении испытуемого. Можно выделить в этой связи типологию зарисовок [21].

Люди с преобладающим их абстрактным мышлением чаще рисуют в клеточках символы, например, волнистые линии, наборы точек, математические знаки и тому подобное. Те, у кого преобладает образное мышление предпочитают рисовать нечто конкретное: цветы, деревья, антропоморфизированные объекты и др. Если в обоих опытах данного исследования приняла участие группа испытуемых, то можно сравнить рисунки испытуемых и выяснить, в каких случаях и какие именно рисунки благоприятствовали запоминанию, а характер каких из них приводил к ошибочным воспроизведениям.

В том случае, когда испытуемые участвовали еще и в исследовании 8, появляется основа для обобщений и выводов относительно значения вспомогательных средств, то есть смысловых связей и рисунков для удержания и воспроизведения слов.

Задание. Исследование преобладающего типа запоминания.

Цель исследования: выявить преобладающий объем памяти при разных типах предъявления словесного материала. Материал и оборудование: четыре набора слов, выражающих конкретные понятия, один из наборов выполнен на отдельных карточках, четыре небольших листа бумаги для записи и ручка, секундомер. Процедура опыта Преобладающий тип памяти устанавливают методом по-разному предъявленных слов. Исследование состоит из четырех опытов. В первом опыте слова для запоминания предъявляют на слух. Во втором – зрительно, причем каждое слово должно быть четко записано на отдельной карточке. В третьем опыте используют моторно-слуховую форму

предъявления и в четвертом – комбинированную, которая сочетает в себе слуховое, зрительное и моторное восприятие материала. Чтобы не было перегрузки при определении памяти, для каждого опыта достаточно подготовить ряд из 10 слов.

Опыт №1. Экспериментатор четко с интервалом 3 секунды читает испытуемому слова для запоминания. Чтение слов предваряется инструкцией. Инструкция испытуемому: «Я буду читать Вам слова. Слушайте их внимательно и запоминайте. После паузы, когда скажу: «Пишите!», на листе бумаги запишите то, что Вы запомнили. Если все понятно, приготовьтесь слушать и запоминать». Слова для запоминания в первом опыте: машина, яблоко, карандаш, весна, лампа, лес, дождь, цветок, кастрюля, воробей. После паузы в 10 секунд дается команда «Пишите!» [19].

Опыт №2. Второй опыт можно проводить после 5 – минутного перерыва после окончания первого. В этом опыте экспериментатор последовательно предъявляет испытуемому слова, написанные на отдельных карточках. Экспозиция каждого слова должна соответствовать длительности чтения слова первого опыта, интервал между словами тот же, то есть 3 секунды. Инструкция испытуемому: «Я буду показывать Вам карточки с написанными на них словами. Внимательно читайте их и запоминайте. По сигналу «Пишите!», на листе бумаги запишите то, что запомните. Если все понятно, приготовьтесь слушать и запоминать». Слова для запоминания во втором опыте: самолет, груша, ручка, зима, свеча, поле, орех, сковорода, утка, молния. После чтения десятого слова до сигнала «Пишите!» пауза длится 10 секунд.

Опыт №3. Третий опыт, аналогично второму, проводят после 5 – минутного перерыва. Испытуемому предлагается слушать слова и прописывать их ручкой в воздухе, чтобы обеспечить моторную форму восприятия материала.

Интервал между читаемыми словами 3 секунды, а скорость чтения та же, что и в первом опыте.

Инструкция испытуемому: «Я буду читать Вам слова. Слушайте их внимательно и в воздухе ручкой «прописывайте» их и запоминайте. По сигналу «Пишите!» на листе бумаги запишите то, что запомнили. Если все понятно, приготовьтесь слушать, «прописывать» слова и запоминать». Слова для запоминания в третьем опыте: пароход, слива, линейка, лето, фонарь, река, гром, ягода, тарелка, гусь. Пауза перед сигналом «Пишите!» в третьем опыте выдерживается 10 секунд.

Опыт №4. Спустя 10 минут после третьего опыта проводят опыт четвертый.

Темп чтения экспериментатором слов и паузы между словами остаются теми же, что и в предыдущих опытах. Чтобы обеспечить комбинированный тип восприятия материала, испытуемому не только читают слова, но и предлагают вслед за чтением записывать их на отдельном листе, а после записи последнего десятого слова лист переворачивают и по сигналу «Пишите!» на обратной стороне он может воспроизвести запомненное. Инструкция испытуемому: «Я буду читать Вам слова. Вы их на этом листе записывайте и запоминайте. После чтения последнего слова, лист переверните и по моему сигналу «Пишите!»

запишите на оборотной стороне то, что запомнили. Приготовьтесь слушать, записывать и запоминать». Слова для запоминания в четвертом опыте. Поезд, вишня, тетрадь, осень, люстра, поляна, гроза, гриб, чашка, курица. Сигнал «Пишите!» дается как и во всех предыдущих случаях через 10 секунд [19].

Обработка результатов

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

Таблица 9. Определение объема памяти

Количество правильно воспроизведенных слов	Тип памяти			
	слуховой	зрительный	моторно-слуховой	комбинированный

Анализ результатов

Преобладающий тип памяти при разных типах предъявления словесного материала определяют путем сравнения количества правильно воспроизведенных слов в каждом из четырех опытов. Нормальным объемом непосредственной памяти следует считать запоминание 5-9 слов.

Если в каком-либо опыте испытуемый запомнил 10 слов, значит он использовал какую-то систему средств о которой желательно узнать из самоотчета и наблюдений. Ведущий тип памяти связан с соответствующей репрезентативной системой представлений человека. Ее выявление поможет сделать многоплановые рекомендации испытуемому, особенно в плане запоминания им наиболее значимой информации [20].

Вопросы и задания для проверки и самоконтроля знаний:

1. Что такое «память» и какие ее виды, процессы и свойства Вы знаете?
2. Какую роль играет память в поведении и развитии личности?
3. Каким образом можно измерить особенности памяти?
4. Можно ли влиять на формирование и развитие памяти?

ТЕМА 6. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВНИМАНИЯ

6.1 Исследование избирательности внимания.

Внимание проявляется в направленности и сосредоточенности психической деятельности человека. Благодаря вниманию возможна избирательная активность психических процессов.

Основные функции внимания – регулирующая и контрольная. В зависимости от уровней психической регуляции, определяемых параметрами воздействующих стимулов, наличием или отсутствием целей и волевых усилий, оно может приобретать вид произвольного, непроизвольного или после произвольного внимания [21].

Внимание людей отличается силой, широтой и динамикой. К важнейшим его характеристикам относятся: избирательность, устойчивость, концентрированность, распределение и переключение. В данный практикум вошли методики диагностики избирательности, концентрации и переключения внимания.

Задание. Исследование избирательности внимания.

Цель исследования: определить уровень избирательности внимания.

Материал и оборудование: тестовый бланк, карандаш и секундомер.

Процедура исследования

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

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

Таблица 10. Тестовый бланк

Испытуемый:
Экспериментатор:
Тест
бсолнцвтргшоцрайонзгучновостьхэыгчафактуекэкзаментрочягшгцпрокуроргцрсеабестео рияентсджзбьамхоккейтронцыуршрофшуйгзхтелевизорболджшзхюэлгшьбпамятьшогхею жиидрошлптслхэнздвосприятиейцукендшизхьвафыапролдблюбовьябфырплослдкнесласпе ктаклячсимтьбаюжоерадостьвуфцпэждлорпнародшмвтьлижхэгнеекуыфйшрепортажж дорлафывюэфбдьконкурсжшнаптьфячыщувскапрличностьэхжэеюдшшглодждэпрплаван иедтлжквяэзбьтрлшшжнпркывкомедияшлджкуйфотчаянийфрячатлджэтьбюнхтьфтасен лабораториягшдшнруцргшштлроснованиезшэрэмитдтнтаопрुकгвмстрпсихиатриябплмст чьфяомтзацэантзахтдкнноп

После опыта испытуемый дает отчет о том, как он выполнял предложенное ему задание [14].

Обработка и анализ результатов

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

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

Таблица 11. Показатели избирательности внимания

Время (в с.)	Балл	Уровень избирательности внимания
250 и более	0	I низкий
240-249	1	I низкий
230-239	2	I низкий
220-229	3	I низкий
210-119	4	I низкий
200-209	5	I низкий
190-199	6	I низкий
180-189	7	II средний
170-179	8	II средний
160-169	9	II средний
150-159	10	II средний
140-149	11	II средний
130-139	12	II средний
120-129	13	II средний
110-119	14	III высокий
100-109	15	III высокий
90-99	16	III высокий
80-89	17	III высокий
70-79	18	III высокий
60-69	19	III высокий
Менее 60	20	IV очень высокий

Баллы в предложенной шкале оценок дают возможность установить абсолютные величины качественных оценок уровня избирательности внимания.

В случае, когда у испытуемого от 0 до 3 баллов, то важно по самоотчету и наблюдению за ходом опыта выяснить причину слабой избирательности.

Ею могут быть: состояние сильного эмоционального переживания, внешние помехи, приведшие к фрустрации испытуемого, скрытое нежелание тестироваться и др. В большинстве случаев имеется связь пропущенных и найденных слов с индивидуальным опытом и деятельностью тестируемого. Избирательность внимания поддается тренировке. Можно предложить упражнения, подобные данному тесту, для ее улучшения. Очень высокий

уровень избирательности внимания – это свидетельство феноменальной психической активности человека [14].

Задание. Исследование концентрации внимания.

Цель исследования: определить уровень концентрации внимания.

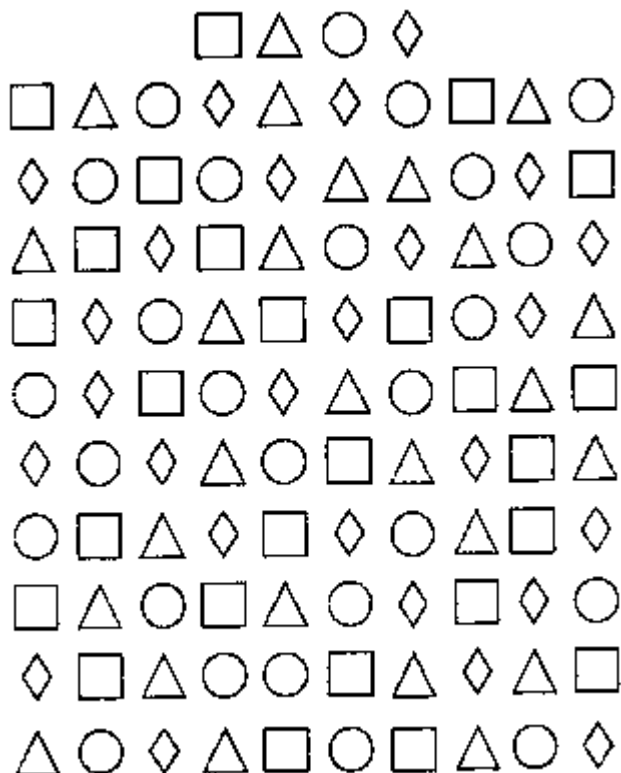
Материал и оборудование: бланк теста Пьерона-Рузера, карандаш и секундомер.

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

Инструкция испытуемому: «Вам предложен тест с изображенным на нем квадратом, треугольником, кругом и ромбом. По сигналу «Начали!» расставьте как можно быстрее и без ошибок следующие знаки в эти геометрические фигуры: в квадрат – плюс, в треугольник – минус, в кружок – ничего не ставьте и в ромб – точку. Знаки расставляйте подряд построчно. Время на работу отпущено 60 секунд. По моему сигналу «Стоп!» расставлять знаки прекратите».

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

Испытуемый: _____ Дата _____
Экспериментатор: _____ Время _____



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

исследования достигается повторными тестированиями, которые лучше проводить через значительные интервалы времени [15].

Обработка и анализ результатов

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

Таблица 12. Уровень концентрации внимания

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

За допущенные при выполнении задания ошибки ранг снижается. Если ошибок 1-2. то ранг снижается на единицу, если 3-4 – на два ранга концентрация внимания считается хуже, а если ошибок больше 4, то – на три ранга.

При анализе результатов необходимо установить причины, обусловившие данные результаты. Среди них важное значение имеет установка, готовность испытуемого выполнять инструкцию и обрабатывать фигуры расставляя в них знаки как можно скорее, или же его ориентации на безошибочность заполнения теста.

В ряде случаев показатель концентрации внимания может быть ниже возможного из-за слишком большого желания человека показать свои способности, добиться максимального результата (то есть своего рода соревновательности) [16].

Причиной снижения концентрации внимания могут быть также состояние утомления, плохое зрение, болезнь.

Вопросы и задания для проверки и самоконтроля знаний

1. Что такое «внимание», и какие его свойства и виды Вы знаете?
2. Какую роль играет внимание в поведении и деятельности человека?
3. Какими способами можно измерить свойства внимания?
4. Можно ли влиять на формирование и развитие свойств и видов внимания?

ТЕМА 7. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ МЫШЛЕНИЯ

7.1 Исследование влияние установки на способ решения задач.

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

В зависимости от степени участия в мышлении психических и нейрофизиологических подсистем оно может приобретать наглядно-действенную, наглядно-образную или словеснологическую форму [18].

Выделяются последовательные фазы мышления. На первой фазе субъект осознает возникшую проблему, на второй – производит анализ проблемной ситуации и на третьей – продуцирует новую информацию в виде гипотез, методов, алгоритмов ее решения и т.п. Мыслительный акт завершается контролем, оценкой и рефлексивной проверкой предполагаемых причинно-следственных связей и способов решения проблемы. В основе мышления лежат операции анализа и синтеза, однако каждый акт мышления представляет собой единство знаний, умственных действий и отношений человека к совершаемой деятельности.

При изучении темы «Мышление» студентам предлагается познакомиться с понятием «установка» и исследовать влияние установки на способ решения задач. Модифицированная методика А. Лачинза и Е. Лачинза, предложенная в практикуме, позволяет выявить достаточное количество характеристик мышления: его быстроту, зависимость от установки, гибкость или, наоборот, ригидность, т.е. затрудненность субъекта в изменении программы деятельности в условиях, требующих ее перестройки.

В двух других заданиях предполагается исследование аналитичности и рефлексивности. Аналитичность мышления у человека осуществляется на уровне оперирования понятиями, она неразрывно связана с синтезом. Рефлексивность выявляется способность человека давать себе самоотчет и осознавать собственные действия (в том числе и умственные).

Рефлексивность выполняет контрольные функции и тем самым участвует в регулировании программ жизнедеятельности человека.

Задание. Исследование влияния установки на способ решения задач.

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

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

Процедура исследования Данное исследование можно проводить с одним испытуемым или с группой не более 9 человек. В последнем случае участники исследования должны быть удобно рассажены за столами так, чтобы была обеспечена самостоятельность их решения задач. Условия каждой задачи

экспериментатор записывает на доске или предъявляет на отдельных плакатах.

Инструкция испытуемым: «Вам будут предложены для решения арифметические задачи. Каждую задачу решайте на отдельном листке бумаги. Все действия, которые Вы совершаете в ходе решения задачи, записывайте на этом же листке. Листок с решенной задачей переверните. Перевернутый листок – это знак экспериментатору о том, что Вы данную задачу решили. Время решения задач контролируется и ограничено двумя минутами.

По прошествии двух минут экспериментатор скажет: «Стоп! Решение прекратить!» Для решения следующей задачи берите новый листок бумаги». Арифметические задачи экспериментатор должен предъявлять, строго соблюдая их последовательность [19].

Задачи

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специфика данного исследования предполагает, что экспериментатор будет следить за временем, потраченным каждым испытуемым на решение каждой задачи, фиксируя его в протоколе, и сможет ненавязчиво проверять запись решения первых пяти задач.

В случае необходимости дается индивидуальная подсказка тем, кто первые пять задач затрудняется решать или неверно записывает их решение. Суть подсказки испытуемым состоит в том, чтобы напомнить, что воду можно только доливать и отливать с помощью сосудов [21].

Следовательно, арифметические операции, отражающие действия с водой, – это сложение и вычитание. Если испытуемый пишет скобки, то это означает, что он пользуется иным сосудом, равным по объему числу, полученному в скобках, а это – нарушение условий задачи. Всех можно предупредить о том, что скобки при записи решения данных задач

неправомерны. Также воду нельзя делить и умножать. Все действия состоят в доливании и отливании лишней воды с помощью сосудов указанных объемов.

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

Обработка результатов

Обработка результатов производится путем сопоставления способов решения испытуемым экспериментальных задач с возможными способами их решения.

На основании этого сопоставления устанавливают: характер выработки установки, чувствительность к установке, особенности ее фиксации и гибкость либо ригидность мышления.

Дополнительно можно охарактеризовать скорость мышления. Для этого используют показатель быстроты.

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

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

Степень чувствительности испытуемого к установке проверяется по способу решения задач №6 и №7. Если эти задачи решены установочным способом, т.е. из большей величины вычиталась меньшая, то степень чувствительности к установке высокая. Если одна из задач решена установочным способом, а другая – неустановочным, то чувствительность к установке средняя [22].

Например, задача №6 помимо установочного способа может быть решена так: $14-2-2=10$, а задача №7 вообще не требует вычисления, т.к. воду можно сразу налить объемом 10 литров. Если обе задачи решены неустановочным способом, то можно констатировать слабую чувствительность испытуемого к установке.

Особенности фиксации установки определяются по способу решения испытуемым задач №8 и №9. Если обе задачи под номерами 8 и 9 решены установочным способом, то установка фиксированная, а степень ее фиксации высокая.

Если одна из задач решалась установочным способом, а другая – неустановочным, то степень фиксированности установки характеризуется как средняя. Например, задача №8 возможно решить так: $12-3=9$, а задачу №9 легко решить сложением, которое в логике переливания воды с помощью сосудов означает доливание, т.е. $12+3=15$. Когда обе задачи решены неустановочным способом тогда это свидетельство отсутствия фиксации установки. Однако данный вывод будет правомочным, если у испытуемого слабая чувствительность к установке. В противном случае фиксация установки слабая.

Определение ригидности или гибкости мышления производится по результату решения задачи №10. Эта задача имеет одно, правильное неустановочное решение: $7+5=12$. Если испытуемый задачу решил, то его мышление – гибкое, независимо от чувствительности или фиксированности установки, поскольку он смог переориентироваться на поиск неустановочного способа решения. Если последняя задача испытуемым не решена, и он продолжал действовать путем вычитания, то его мышление ригидно [22].

Анализ результатов

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

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

То же относится и к особенностям фиксации установки. В случаях обнаружения ригидности мышления необходимо продумать рекомендации испытуемым для развития его гибкости. Многие задачи решаются несколькими способами, поиск разных способов решения – это уже признак творчества. Можно настроить себя на этот поиск.

Хорошо помогает в развитии гибкости тренировка смены представлений и решение специальных творческих задач. Для испытуемых с медленным мыслительным процессом составляются формулы настроя на быстроту работы.

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

Задание. Исследование аналитичности мышления.

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

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

Процедура исследования. Это исследование экспериментатор может проводить как с одним испытуемым, так и с небольшой группой, при условии, что каждый из них получит индивидуальный бланк с напечатанной таблицей

числовых рядов и будет обеспечена полная самостоятельность решения [23].

До начала исследования бланки должны быть положены перед участниками тестирования на хорошо освещенный стол лицевой стороной вниз, чтобы до подачи инструкции они их не разглядывали и не изучали. Бланк с напечатанной на нем таблицей рядов чисел выглядит следующим образом.

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

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

Обработка результатов

Обработка результатов проводится с помощью ключа – таблицы с готовыми ответами.

В ходе обработки результатов подсчитывается количество правильно решенных испытуемым рядов. Если испытуемый записал в каком-то ряду только одно число, хотя оно и правильное, ряд считается нерешенным. Ключ для обработки результатов задания "Числовые ряды"

Таблица 13. Исследование аналитичности мышления

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

Анализ результатов

Уровень развития аналитичности мышления определяется по количеству правильно решенных рядов чисел. Если испытуемый решил 14 – 15 рядов, то

его аналитичность очень высокая или отличная; если 11 – 13 – высокая или хорошая; если 8 – 10 – аналитичность средняя или удовлетворительная; если 7 – 6 – аналитичность низкая или плохая; если 5 и менее, то аналитичность очень низкая или очень плохая.

Аналитичность является важной характеристикой мышления. В данном случае – индуктивности мышления и способности оперировать (числами). Она представляет собой главный компонент способности теоретизировать, находить причинно-следственные связи между явлениями, составляет основу общих способностей и необходима для успешного овладения человеком разными видами деятельности [18].

Аналитичность активно развивается в юношеском возрасте, ее формированию способствуют такие предметы, изучаемые в вузах, как логика, высшая математика и др. Поэтому можно сопоставить результаты тестирования с успеваемостью по соответствующим предметам.

При интерпретации результатов желательно учитывать особенности темперамента испытуемого, а также навыки работы с числами.

Вопросы и задания для проверки и самоконтроля знаний

1. Что такое «мышление», и какие мыслительные операции, формы, виды и особенности мышления Вы знаете?
 2. Какую роль играет мышление в поведении и развитии личности?
 3. Каким образом можно измерить особенности мышления?
 4. Существуют ли способы активизации мыслительной деятельности?
- Если да, то какие Вы знаете?

ТЕМА 8. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВООБРАЖЕНИЯ

8.1 Исследование индивидуальных особенностей воображения.

Воображение выполняет функции программирования и прогнозирования деятельности субъекта путем создания модели конечного или промежуточного ее продукта. Это возможно благодаря предвидению средств и результатов предметной деятельности.

Воображение необходимо для создания программ поведения человека в условиях неопределенности ситуации, для продуцирования образов, заменяющих реальную деятельность, и для создания представлений, соответствующих описаниям объектов или их отдельных свойств. Воображение основывается на представлениях, прежде всего, на образах предметов и явлений, сложившихся в прошлом опыте субъекта и запомнившихся. Но память при представлении отличается от обычного воспроизведения.

Представление – это работа во внутреннем психологическом плане с образами прошлого, но уже с изменением в форме, содержании, связях. Преобразование образов представлений осуществляется в любой репрезентативной системе психики способами агглютинации, акцентирования, типизации, схематизации и др. [21].

Таким образом, воображение – это не просто разновидность психического отражения, а психологическое конструирование свойств предметов, явлений, отношений. Любая творческая деятельность обеспечивается воображением, которое являет собой самостоятельное создание новых образов, реализуемое в оригинальных и ценных продуктах. Среди видов воображения выделяют преднамеренное и непреднамеренное, творческое и воссоздающее. А к важным свойствам воображения относятся его сила или яркость, продуктивность и оригинальность.

Задание. Исследование продуктивности воображения.

Цель исследования: определить уровень продуктивности воображения.

Материал и оборудование: набор черно-белых фотографий теста Роршаха размером 9x12 см, бумага и ручка для записи.

Процедура исследования Данное исследование лучше проводить или с группой испытуемых из 5-7 человек или с одним испытуемым.

Испытуемому последовательно предъявляют фотографии из набора теста Роршаха и просят дать как можно больше толкований изображенного. Время и количество толкований каждой картинке-фотографии не ограничивается.

Процедура толкования прекращается после того, как испытуемый уже больше не может увидеть и сказать ничего нового, начинает повторяться или сам отказывается от настояний экспериментатора увидеть еще нечто на что-либо похожее.

Инструкция испытуемому. «Посмотрите на эту картинку и скажите, что это? На что это похоже или что это могло бы быть? Картинку Вы можете рассматривать с разных сторон, меняя ее положение». Если испытуемый во

время исследования пытается найти «верный» ответ, то ему следует сказать, что ответы возможны разные и важно его собственное видение изображенного как в целом, так и в деталях.

В процессе исследование экспериментатор фиксирует все ассоциации испытуемого и время интерпретации каждой картинке в протоколе свободной формы. Обработка результатов Цель обработки результатов – получение индекса продуктивности как количественной характеристики и показателя активности воображения [22].

Для этого подсчитывается общее количество ассоциаций, возникших у испытуемого при толковании всех картинок-фотографий, и делится на число предъявленных. Картинку №5 из набора желательно исключить, потому что число ассоциаций по ней у испытуемых, как правило, меньше статистически значимого. Коэффициент продуктивности можно представить следующей формулой:

$$P = \frac{E}{n}, \text{ где} \quad (5)$$

P – коэффициент продуктивности воображения;

E – сумма ассоциаций по картинкам набора;

n – количество фотографий из набора, которые испытуемый описывал в данном опыте.

Анализ результатов

Уровень продуктивности воображения определяют при помощи шкалы, помещенной в нижерасположенной таблице.

Таблица 14. Уровень продуктивности воображения

«П»	Уровень продуктивности воображения
0-2	низкий
3-9	средний
10-12	высокий
13 и более	очень высокий

Продуктивность воображения характеризует активность ассоциативного процесса представления, являющего собой связь внешнего стимульного материала и психологических образов памяти, измененных воображением при поиске ответа на вопросы: «На что это похоже? Что это могло бы быть?» В ходе анализа результатов следует принять во внимание то, в какой мере испытуемый был заинтересован исследованием.

Иногда, вследствие слабого желания тестироваться или из-за того, что картинки испытуемому «не понравились», уровень продуктивности воображения снижается. Кроме показателей продуктивности воображения при

необходимости используют такие формальные характеристики, как преобладание деталей изображенного или описание картинка-фото в целом. Эти особенности связаны с развитием мышления и состоянием личностной сферы испытуемого [23].

"Видение" человеческих фигур или, напротив, предметов отражает направленность восприятия субъекта. Фантастические представления типа ведьм, подземного царства, кентавров и т.п. можно рассматривать как склонность к мифологическому, пралогическому мышлению и воображению.

У лиц с очень высоким уровнем продуктивности воображения и оригинальностью толкований картинок-фотографий возможны способности или склонности к живописи и художественному творчеству.

Особое внимание психолог-преподаватель должен обратить в период сдачи отчетов по исследованию на ответы испытуемых, которые почти во всех картинках-фотографиях видели образы, соответствующие белым пространствам, слишком часто называли ассоциации с дымом, облаком и т.п., а также тех, кто оказался не синтетичным и везде реагировал на мелкие детали, изображения.

В этих случаях студентам-испытуемым нужно организовать специальную психодиагностику и, возможно, оказать психологическую помощь.

Задание. Исследование индивидуальных особенностей воображения.

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

Материал и оборудование: три листка бумаги размером 10x16 см без клеток или линеек.

На первом листке в середине изображен контур круга диаметром 2,5 см.

На втором листке также в середине изображен контур равностороннего треугольника с длиной стороны 2,5 см.

На третьем – контур квадрата с длиной стороны 2,5 см. Карандаш и секундомер [24].

Процедура исследования Данное исследование проводят как с одним испытуемым, так и с группой. Но лучше, чтобы группа была небольшой, до 15 человек.

В последнем случае экспериментатору нужно следить, чтобы никто из испытуемых до конца тестирования не разговаривал и не показывал свои рисунки другим. Тестирование проводится в три этапа. На первом этапе испытуемому дают листок с изображенным на нем контуром круга, на втором – треугольника и на третьем – квадрата.

Каждый этап исследования предваряется повторяющейся инструкцией.

Инструкция испытуемому: «Используя изображенный на этом листке контур геометрической фигуры, нарисуйте рисунок. Качество рисунка значения не имеет. Способ использования контура применяйте по своему усмотрению. По сигналу «Стоп!» рисование прекращайте». Время рисования на каждом этапе экспериментатор определяет по секундомеру. В каждом случае оно должно быть равным 60 секундам. По окончании тестирования испытуемого просят дать самоотчет и для этого спрашивают: «Понравилось ли Вам задание?»

Какие чувства Вы испытывали при ее выполнении?».

Обработка результатов

Обработка результатов и определение уровней развития воображения, степени фиксированности представлений, гибкости или ригидности, а также оригинальности или стереотипности производится путем сопоставления содержания и анализа всех трех рисунков испытуемого [25].

Определение уровня сложности воображения

Сложность воображения констатируется по самому сложному из трех рисунков. Можно пользоваться шкалой, лающей возможность устанавливать пять уровней сложности.

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

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

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

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

Пятый уровень: рисунок представляет собой сложный сюжет, в котором контур геометрической фигуры использован как одна из деталей [23].

Определение гибкости воображения и степени фиксированности образов представлений

Гибкость воображения зависит от фиксированности представлений.

Степень фиксированности образов определяют по количеству рисунков, содержащих один и тот же сюжет. Воображение будет гибким, когда фиксированность образов в представлении не отражается в рисунках, то есть все рисунки на разные сюжеты и охватывают как внутреннюю, так и внешнюю части контура геометрической фигуры. Фиксированность представлений слабая и гибкость воображения средняя, если два рисунка на один и тот же сюжет. Сильная фиксированность образов в представлении и негибкость или ригидность воображения характеризуются по рисункам на один и тот же сюжет.

Если все рисунки имеют один и тот же сюжет независимо от уровня их сложности – это ригидное воображение. Ригидность воображения может быть и при отсутствии или слабой фиксации образов в представлении, когда рисунки выполнены строго внутри контуров геометрической фигуры.

В этом случае внимание испытуемого фиксируется на внутреннем пространстве контура.

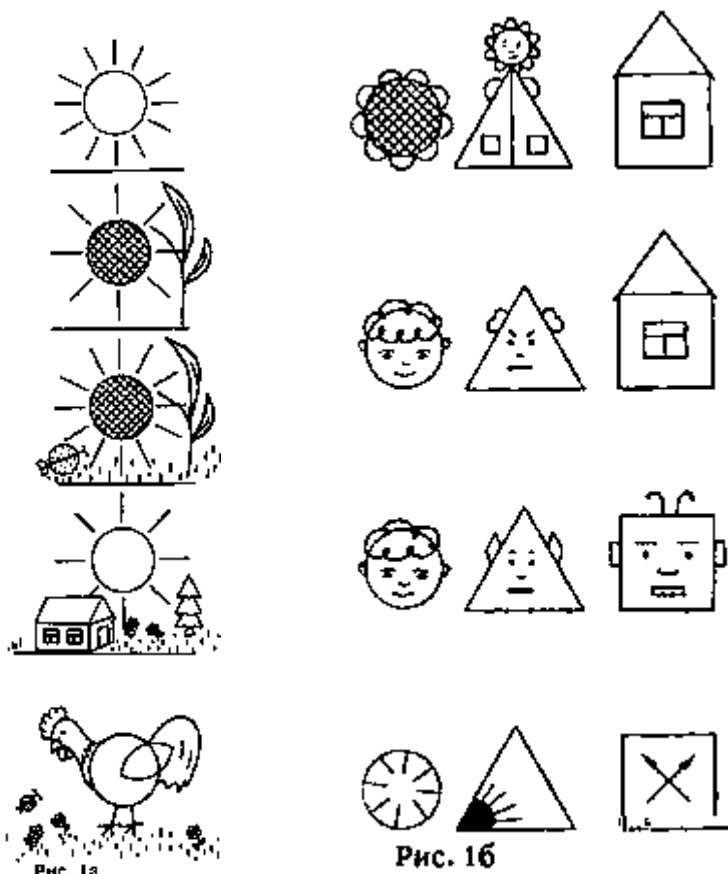


Рис. 1а

Рис. 1б

Рис.: 1а – пяти уровней сложности воображения;

1б – разных степеней фиксированности образов представлений.

Определение степени стереотипности воображения. Стереотипность определяется по содержанию рисунков. Если содержание рисунка типичное, то воображение считается, так же как и сам рисунок, стереотипным, если не типичное, оригинальное, то творческим. К типичным рисункам относятся рисунки на следующие сюжеты. Рисунки с контуром круга: солнце, цветок, человек, лицо человека или зайца, циферблат и часы, колесо, глобус, снеговик.

Рисунки с контуром треугольника: треугольник и призма, крыша дома и дом, пирамида, человек с треугольной головой или туловищем, письмо, дорожный знак. Рисунки с контуром квадрата: человек с квадратной головой или туловищем, робот, телевизор, дом, окно, дополненная геометрическая фигура квадрата или куб, аквариум, салфетка, письмо.

Степень стереотипности можно дифференцировать по уровням. Высокая степень стереотипности констатируется тогда, когда все рисунки на типичный сюжет. Рисунок считается оригинальным, а воображение творческим при отсутствии стереотипности, когда все рисунки выполнены испытуемым на нетипичные сюжеты [24].

Анализ результатов

Полученные результаты важно сопоставить с особенностями включенности испытуемого в процесс исследования с его установками. Для этого используют данные самоотчета. В первую очередь нужно обратить внимание на испытуемых с ригидностью воображения. Она может быть

следствием пережитых стрессов и аффектов.

Очень часто, хотя и не всегда, люди, которые все рисунки размещают только внутри контуров геометрических фигур, имеют некоторые психические заболевания. Рисунки таких испытуемых на обсуждаются в группе.

Преподаватель-психолог берет таких лиц на учет и рекомендует им обратиться сначала в психологическую службу вуза для специального психодиагностического исследования. Но при этом нужно воспользоваться каким-то предлогом, чтобы не травмировать психику студента предполагаемым диагнозом.

Испытуемые с пятым уровнем сложности воображения, отсутствием стереотипности и качественным исполнением рисунков обычно способны к художественной деятельности (графике, живописи, скульптуре и т.п.). Те, кто склонен к техническим наукам, черчению или логике и философии, могут изображать некие абстракции или геометрические фигуры.

В отличие от них лица с гуманитарной направленностью любят сюжеты, связанные с человеческой деятельностью, рисуют людей, их лица или антропоморфные предметы.

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

Задание. Исследование творческого воображения.

Цель исследования: дать оценку особенностям творческого воображения.

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

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

Перед началом исследования каждый участник получает бланк с напечатанными на нем тремя словами. Бланки могут быть розданы в конвертах или положены на стол перед испытуемым обратной стороной, чтобы до инструкции они не читали напечатанные на них слова [26].

При тестировании группы даются одинаковые бланки каждому для возможного последующего анализа и сравнения. В процессе исследования испытуемому предлагают в течение 10 минут составить из трех слов как можно большее количество предложений.

Инструкция испытуемому: "Прочитайте слова, написанные на бланке, и составьте из них возможно большее количество предложений так, чтобы в каждое входили все три слова.

Составленные предложения записывайте на листе бумаги. На работу Вам отводится 10 минут. Если все понятно, тогда начинаем!" В процессе исследования экспериментатор фиксирует время и по прошествии 10 минут дает команду: "Стоп! Работу прекратить!" Обработка и анализ результатов

Показателями творчества в данном исследовании являются: · величина баллов за самое остроумное и оригинальное предложение; · сумма баллов за все придуманные испытуемым в течение 10 минут предложения.

Эти показатели устанавливаются с помощью шкалы оценки творчества.

Таблица 15. Шкала оценки творчества

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

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

При подсчете баллы удобнее заносить в таблицу результатов. Качественная характеристика творчества, определяемая по величине баллов, полученных за самое остроумное и оригинальное предложение, соответствует максимальной оценке какого-либо из составленных испытуемым предложений [27].

Эта оценка не превышает 6 и свидетельствует о развитии творчестве или

оригинальности.

Если оценка данного показателя составляет 5 или 4, то проявление творчества следует считать средним.

Наконец, если эта оценка составила всего лишь 2 или 1, то это низкий показатель творчества либо намерение испытуемого действовать алогично и тем озадачить исследователя.

Таблица 16. Подсчет общих результатов

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

Второй показатель – это сумма баллов. Он имеет смысл для анализа и интерпретации результатов, только если сравнивается работа нескольких человек, что возможно при доверительных отношениях в группе.

У кого больше сумма баллов, у того, следовательно, больше продуктивность творческой деятельности. Творческое воображение предполагает создание образа, вещи, признака, не имеющих аналогов. В данном случае – это создание предложений без заданного образца.

Студенты филологии и студенты естественных факультетов различаются опытом работы с лингвистическим материалом, что важно учитывать. Кроме того, получаемый показатель творчества свидетельствует о субъективной новизне результатов, если они новы или оригинальны для самого испытуемого.

Вопросы и задания для проверки и самоконтроля знаний

1. Охарактеризуйте процесс воображения?
2. Назовите основные виды воображения?
3. Назовите функции воображения?

ТЕМА 9. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РЕЧИ

9.1 Исследование ригидности речи

Речь в психической жизни человека выполняет множество функций: экспрессивную, заключающуюся в способности выражать свои переживания; импрессиивную, проявляющуюся в воздействии на собеседника; познавательную и др.

Также как и мышление, и воображение, речь участвует в программировании, а, следовательно, в целеобразовании. Это участие происходит и в индивидуальной деятельности человека, и во взаимодействии и общении его с другими людьми. Кроме того, речь составляет важную основу сознания индивида.

Поскольку речь – это сложившаяся исторически в процессе материальной преобразующей деятельности людей форма общения, опосредованная языком, то структура речевого действия в принципе совпадает со структурой любого действия и включает фазы ориентировки, планирования, реализации и контроля. Речь может быть активной, конструируемой каждый раз заново, и реактивной, представляющей собой цепочку динамических речевых стереотипов.

В зависимости от планов проявления речь делится на виды: внешняя и внутренняя, письменная и устная, монологическая и диалогическая. Каждый из перечисленных видов речи обладает своими свойствами. В задания по теме «Речь» вошли исследования ригидности письменной речи, темпа устной и эготизма диалогической речи.

Задание. Исследование ригидности речи.

Цель исследования: определить степень ригидности речи.

Материал и оборудование: цветные однотипные картинки с изображением пейзажей, размер каждой не менее 20x25 см, листы бумаги и ручка.

Процедура исследования

Исследование можно проводить с одним испытуемым или с группой. Если исследуется одновременно несколько человек, то лучше, чтобы каждый испытуемый получил картинку, а не разглядывал общий плакат.

Испытуемым предлагают написать сочинение по картинке, но цель исследования скрывается.

Инструкция испытуемому: «Перед Вами картинка с изображенным на ней пейзажем. Напишите сочинение по этой картинке». Время написания сочинения в данном случае не ограничивается, а работа заканчивается, когда сочинение насчитывает не менее 300 слов [28].

Обработка результатов

Цель обработки результатов – вычислить величину ригидности письменной речи испытуемого для каждой сотни слов его сочинения.

Сначала в сочинении вертикальной чертой отделяют каждую сотню слов.

Затем в каждой сотне слов вычеркивают или подчеркивают все повторяющиеся слова, одинаковые по звучанию и написанию, в том числе слова, имеющие общий корень. Например, однокоренными словами будут: зелень, зеленый, зеленоватый.

Для каждой сотни слов сочинения отдельно подсчитывают количество слов-повторов. Союз «и» также является словом, и все его повторения считаются. Показатель ригидности письменной речи может быть представлен как в абсолютной величине, то есть в количестве повторов, так и в относительной – в виде коэффициента «КР».

$$КР = \frac{\Pi}{n}, \text{ где } \Pi \text{ — количество повторяющихся в сотне слов;}$$

$$n \text{ — общее количество слов, в данном случае — 100.} \quad (6)$$

Анализ результатов

Тенденция повторять слова при написании сочинений в каждой сотне неодинакова. Для интерпретации индивидуальных показателей предлагается таблица определения степеней ригидности письменной речи.

Таблица 17. Определения степеней ригидности письменной речи

№/пп сотни слов в сочинении	большая	средняя	малая	лабильность
	количество повторов			
Первая сотня	10 и больше	8-9	4-7	0-3
Вторая сотня	12 и больше	10-11	7-9	0-6
Третья сотня	14 и больше	12-13	9-11	0-8

В ходе анализа результатов желательно установить причины ригидности. Среди причин может быть: малый речевой запас, плохое самочувствие испытуемого, невысокий интеллект и др.

Люди с лабильной речью часто имеют выраженные лингвистические и общие гуманитарные способности. Обычно они увлекаются литературой и филологией. Желающим совершенствовать себя важно заботиться о профилактике ригидности речи. Для этих целей можно работать со словарем синонимов, заменяя в своих текстах выступлений, сочинениях слова-повторы синонимами [29].

Аналогичным образом можно развивать и устную речь. Хорошо помогает при этом магнитофонная запись выступлений и бесед с дальнейшим ее анализом.

Задание. Исследование темпа устной речевой деятельности.

Цель исследования: определить темп устной речи по тесту для чтения.

Оборудование: тест для чтения, состоящий из букв и цифр, секундомер.

Процедура исследования

Это исследование экспериментатор проводит с одним испытуемым, которого следует удобно усадить за хорошо освещенный стол.

Испытуемому предлагается стандартный тест для чтения, напечатанный на небольшом бланке.

Тест выглядит следующим образом.

А и 28 Я 478 ТСМ 214 Ы! ию? = 734819 носонромор воров иушщцфх
000756 котонрортрр 11+3=12 15:5 = 24: 7 = 23 М + А = мама = ма мама = папа
каша + ша = ка

Инструкция испытуемому: «По моему сигналу «Начали!» как можно быстрее прочитайте вслух все построчно написанное на данном бланке. Старайтесь читать без ошибок. Все ли Вам понятно? Если да, то я засекаю время. Начали!»

Экспериментатор должен фиксировать с помощью секундомера время, затраченное испытуемым на чтение всего теста, и возможные ошибки. Обработка результатов. Результатами этого тестирования являются время чтения всего набора букв, цифр, знаков и количество допущенных испытуемым ошибок.

Анализ результатов

Результаты тестирования интерпретируются с помощью шкалы оценки темпа устной речевой деятельности.

Таблица 18. Шкалы оценки темпа устной речевой деятельности

Время чтения	Темп чтения	Примечание
40 с и меньше	высокий	За допущенные при чтении ошибки ранг темпа чтения уменьшается путем снижения на одну строку вниз
от 41 до 45 с	хороший	
от 46 до 55 с	средний	
от 56 до 60 с	низкий	

В ходе интерпретации результатов важно учитывать, каким видом деятельности предпочитает заниматься испытуемый и его темперамент.

У филологов темп речевой деятельности бывает обычно высоким. Кроме того, на скорость чтения теста влияет самочувствие и настрой на тестирование.

Немаловажную роль играет установка, вызванная инструкцией. У большинства людей высокий темп коррелирует с холерическим или сангвиническим типами темперамента, а средний или низкий – с флегматическим и меланхолическим.

Темп чтения можно ускорить частым чтением вслух и развитием внимания.

Задание. Исследование эготизма.

Цель исследования: определить величину и уровень эготизма диалогической речи.

Материал и оборудование: семантическое содержание речи испытуемого, бумага и ручка для записи, магнитофон.

Процедура исследования

В исследовании участвуют, по крайней мере, три человека: испытуемый, его партнер и экспериментатор-наблюдатель. Испытуемого просят поговорить с партнером на любую свободную тему. При согласии испытуемых разговор можно записать на магнитофон. В противном случае экспериментатор пользуется открытым невключенным наблюдением.

Слушая разговор, он должен фиксировать на одной стороне листа бумаги все количество предложения, сказанных испытуемым, а на другой стороне листа – количество предложений, в которых испытуемый высказывал о себе или своих близких, а также животных или предметах, подчеркивая их принадлежность собственной персоне. Стремление человека говорить о себе называется эготизмом.

Примерами предложений, отражающих эготизм, могут быть такие: «Я – человек волевой», «Мне не нравятся фильмы с сюжетами насилия», «Моя мама меня об этом предупреждала», «Мой кот поймал вчера воробья», «У меня в комнате всегда порядок» и т.п.

Процедуру исследования можно окончить, когда общее количество предложений будет не менее сотни [30].

Обработка результатов

Цель обработки результатов – получение коэффициента эготизма. Коэффициент обозначается «Кэ». Показателем эготизма являются предложения, в которых выражено стремление испытуемого говорить о себе. Коэффициент эготизма подсчитывается по формуле:

S_o – общее количество предложений, сказанных испытуемым во время беседы с партнером;

$S_э$ – количество предложений эготического характера.

Анализ результатов

Полученный коэффициент эготизма интерпретируют с помощью следующих ориентировочных шкал, определяя его уровень 0,41 Кэ 1 – высокий уровень эготизма; 0,11 Кэ 0,40 – средний уровень эготизма; Кэ 0,10 – низкий уровень эготизма.

Эготизм является речевым проявлением эгоцентризма личности. Высокий уровень эготизма свидетельствует об озабоченности человека своей персоной, о рефлексивности своих свойств и обращенности внимания на свое Эго.

Поскольку эготизм ослабляет внимание человека к собеседнику, то он мешает общению, делая его неэффективным. Однако низкий уровень эготизма также не всегда указывает на интерес к собеседнику, он может совпадать со слабой заинтересованностью содержанием беседы.

Во время анализа результатов желательно сопоставить их с темой, выбранной для беседы, и с отношением собеседников друг к другу.

Немаловажно определить, является ли эгоизм феноменом, спровоцированным конкретной ситуацией исследования, или же он проявляет эгоцентрической направленности личности.

Вопросы и задания для проверки и самоконтроля знаний

1. В чем различие речи человека и звуковой сигнализации животных?
2. Чем отличается письменная речь от устной? Как эти различия должны учитываться в практической деятельности учителя?
3. Что представляет собой язык как общественноисторическое явление?
4. Раскройте психологическое содержание восприятия устной речи.

ТЕМА 10. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ

10.1 Исследование настроений.

Эмоции и чувства – это психические формы переживания человека. Они выявляют отношение личности к миру, самому себе и выполняют сигнальную, оценочную и регулятивную функции.

Оказываясь в основе мотивов, поведенческой активности и будучи субъективной формой выражения потребностей, эмоции предшествуют деятельности по их удовлетворению и реализации, побуждая и направляя. Поэтому эмоции не только сопровождают, но и влияют на предметную деятельность и общение человека с другими людьми [31].

В зависимости от особенностей целеобразования и связей с познавательными процессами выделяются такие формы психических переживаний, как: идеосинкразии, эмоции, аффекты, настроения, стрессы, страсти, фрустрации, высшие чувства. Эмоциональные процессы являются взаимосвязанными с энергетической активностью организма.

Разные переживания изменяют деятельность органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, желез внутренней секреции, мускулатуры и др.

Эмоции выражают оценочное отношение к условиям жизнедеятельности и событиям и различаются степенью осознанности. Они имеют количественные и качественные характеристики: интенсивность, длительность, знак и модальность. Чувства как одна из основных форм переживаний отличаются относительной устойчивостью [32].

Чувства связаны не только с потребностями, но и со знаниями человека и определяют направленность личности. Особую группу составляют высшие чувства, формируемые в процессе онтогенеза и социализации личности. К ним относятся: морально-нравственные, интеллектуальные, практические и эстетические чувства.

В данном разделе представлены методики исследования настроений, ситуативной и личностной тревожности и эмоциональной отзывчивости на переживания других.

Задание. 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. В случае группового инструктирования

каждый участник должен быть обеспечен набором цветов, из которого нужно выбрать тот, что соответствует его настроению. Для определения эмоционального состояния с помощью цвета испытуемым 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.

Таблица 19. Оперативная цветоматрица настроений

№ пп	Ф.и.о. участника исследования	Дата исследования числа месяца										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	т.д.	
1.	Анд-ков В.А.											
2.	Бон-ко В.Н.											
3.	Ков-в О.Г.											
4.	Ник-ая Л.Е.											
...	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 [33].

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.

Целеустремленность

1. Приступая к любому делу, всегда четко осознаю, чего я хочу достичь.
2. Неудача на экзамене побуждает меня заниматься с удвоенной энергией.
3. Мои интересы неустойчивы, не могу пока определить, к чему мне стремиться в жизни.
4. Я отчетливо представляю себе, чему хочу научиться в вузе.
5. Во время занятий мне быстро надоедает работать строго в соответствии с планом.
6. Если уж я ставлю перед собой определенную цель, то неуклонно стремлюсь к ее достижению, как бы ни было трудно.
7. На большинстве занятий я ставлю перед собой конкретные задачи.
8. При неудачах меня всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.
9. Четкое планирование работы не характерно для меня.
10. Я редко задумываюсь над тем, как можно применить знания, получаемые в вузе, в будущей практической работе.
11. Никогда сам не проявляю инициативы в постановке новых целей, предпочитаю следовать указаниям других людей.
12. Обычно под влиянием разного рода препятствий мое стремление к цели значительно ослабевает.
13. У меня есть главная цель в жизни.
14. После неудачи на экзамене долго не могу заставить себя заниматься в полную силу.
15. К общественной работе я отношусь с меньшей ответственностью, чем

к учебной.

16. Как правило, я заранее намечаю конкретные задачи, планирую свою работу.

17. Я постоянно испытываю потребность ставить перед собой новые цели и достигать их.

18. Начиная новое дело, не всегда четко представляю себе, к чему следует стремиться; обычно надеюсь, что это прояснится по ходу работы.

19. Всегда стараюсь до конца выполнить любое, в том числе общественное поручение.

20. Даже при неудачах меня не покидает уверенность, что я достигну поставленной цели.

Смелость, решительность

1. Принимая какое-нибудь решение, я всегда реально оцениваю свои возможности.

2. Я не боюсь вмешаться в ситуацию на улице, если нужно предотвратить несчастный случай.

3. Мне трудно выполнять свои обещания.

4. Высказываю свое мнение, несмотря на возможность конфликта.

5. Сознание, что соперник сильнее, является для меня серьезным препятствием.

6. Я легко освобождаюсь от тревоги, опасений, страха.

7. Установив для себя распорядок дня, я четко его придерживаюсь.

8. Меня часто мучают сомнения.

9. Мне больше по душе, если ответственность за совместное дело несут другие, а не я.

10. Вряд ли я смогу рискнуть предотвратить несчастный случай.

11. Когда я анализирую свои поступки, часто прихожу к выводу, что недостаточно хорошо продумал и спланировал свои действия.

12. Как правило, я избегаю рискованных ситуаций.

13. Я не испытываю страха перед сильным соперником.

14. Много раз решал с завтрашнего дня начать "новую жизнь", но с утра все шло по-старому.

15. Возможность конфликта заставляет меня держать свое мнение при себе.

16. Обычно мне легко удается справиться со своими сомнениями.

17. Постоянно чувствую ответственность за свои дела и поступки.

18. Я с трудом преодолеваю страх.

19. Для меня исключительный случай, если я не смог сдержать слово.

20. Возможность рискнуть доставляет мне радость.

Настойчивость, упорство

1. Начиная любое дело, я уверен, что сделаю все возможное для его выполнения

2. Я всегда до конца отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.

3. Я не в состоянии принудить себя заниматься на фоне усталости.

4. На экзаменах я «борюсь» изо всех сил до последнего момента.

5. Мне трудно доводить до конца общественные дела.
6. Для меня характерны планомерность, систематичность в работе.
7. На занятиях я заставляю себя полностью выполнить задание, даже если очень устал.
8. Часто я бросаю на полпути начатые дела, потеряв интерес к ним
9. Мне больше нравятся легкие, пусть даже менее результативные пути к цели
10. Не мог заставить себя планомерно заниматься в течение всего семестра, особенно по тем учебным предметам, которые даются с трудом.
11. Обычно я не знаю, хватит ли у меня желания и сил завершить начатое дело
12. У меня никогда не появляется желание поставить перед собой труднодостижимую цель.
13. В основном, я систематически готовлюсь к учебным занятиям в вузе.
14. Неудачи в период сессии резко снижают мою активность и желание продолжать учебу.
15. В споре я часто уступаю другим.
16. Я до конца выполняю даже скучную и однообразную работу, если это необходимо.
17. Я испытываю особое удовлетворение, если успех достался с большим трудом.
18. Я не могу заставить себя работать систематически.
19. Выполняя общественные поручения, я всегда добиваюсь гою. что необходимо.
20. Довольно часто я испытываю потребность проверить себя в трудных делах.

Самостоятельность, инициативность

1. Как правило, все важные решения я принимаю без посторонней помощи.
2. Мне легко удастся побороть смущение и первым завязать разговор с незнакомым человеком.
3. Я никогда по собственной инициативе не берусь за выполнение общественных поручений.
4. При подготовке к учебным занятиям я довольно часто читаю дополнительную литературу, не ограничиваясь лекцией или учебником.
5. Отсутствие совета, поддержки со стороны преподавателя значительно снижает мои результаты на экзамене.
6. Больше всего мне нравится пробовать свои силы в творческой деятельности.
7. К практическим занятиям я стараюсь подойти творчески.
8. Я чувствую себя спокойно и уверенно, если кто-то руководит мною.
9. Прежде чем что-то сделать, я всегда советуюсь с кем-нибудь из знакомых.
10. В разговоре или при знакомстве я стремлюсь предоставить инициативу другому.

11. Для меня удобнее всего выполнять работу по известному образцу.
12. Обычно я отказываюсь от своих планов, намерений, если другие находят их неудачными.
13. К общественной работе я отношусь неформально, стараюсь сделать ее не только полезной, но и интересной.
14. При изучении любого учебного предмета я не стремлюсь знать больше, чем требуется для сдачи зачета или экзамена.
15. Обычно я не задумываюсь над содержанием учебного материала, точно выполняю то, что предлагает преподаватель.
16. Я стремлюсь быть организатором новых дел в коллективе.
17. Если я уверен, что прав, всегда поступаю по-своему.
18. Процесс творчества не привлекает меня.
19. Результаты моих выступлений на олимпиадах и конференциях практически не зависят от того присутствует ли на них мой преподаватель (руководитель).
20. В любую работу я стремлюсь внести что-то новое, что повышает мой интерес к ней.

Самообладание, выдержка

1. Я легко могу заставить себя долго ждать, если это необходимо.
2. В споре мне обычно удается сохранить спокойствие и объективность.
3. Я не могу нормально заниматься, если меня что-то тревожит.
4. В течение всего экзамена я четко контролирую свои мысли, чувства, действия, поведение.
5. Я совершенно не переношу боли.
6. Мне удается сохранять ясность мысли даже в самых сложных жизненных ситуациях.
7. Неприятности в вузе и дома не снижают качество моих занятий.
8. Долгое ожидание очень мучительно для меня.
9. Когда я встревожен, то волнуюсь, совершенно теряю контроль над собой.
10. Во время экзамена я иногда не могу ответить даже то, что знаю.
11. Я считаю, что умение владеть собой не так уж важно для человека.
12. Если у меня плохое настроение, никогда не могу этого скрыть.
13. На экзамене всегда мобилизуюсь и нередко получаю оценку не ниже той, на которую рассчитываю.
14. Не могу сдержать себя, чтобы на грубость не ответить тем же.
15. На экзамене я с трудом владею собой.
16. Мне легко заставить себя сдержать смех, если чувствую, что он не уместен.
17. Сильное волнение, как правило, не сказывается на целесообразности моих действий и поведения.
18. В сложной ситуации я обычно теряюсь, не могу быстро принять нужное решение.
19. Я могу заставить себя действовать, преодолевая боль, если это крайне необходимо.

20. Я специально учусь владеть собой.

Шаг 2. Обработка и интерпретация результатов. Обработайте ответы с помощью ключа, который одинаков для всех пяти опросников:

Таблица 20. Определение выраженности волевого качества

Выраженность волевого качества					
Номер ответа					
Номер суждения	1	2	3	4	5
1	-2	-1	0	+1	+2
6	-2	-1	0	+1	+2
8	+2	+1	0	-1	-2
9	+2	+1	0	-1	-2
11	+2	+1	0	-1	-2
12	+2	+1	0	-1	-2
16	-2	-1	0	+1	+2
17	-2	-1	0	+1	+2
18	+2	+1	0	-1	-2
20	-2	-1	0	+1	+2

Генерализованность волевого качества					
Номер ответа					
Номер суждения	1	2	3	4	5
2	-2	-1	0	+1	+2
3	+2	+1	0	-1	-2
4	-2	-1	0	+1	+2
5	+2	+1	0	-1	-2
7	-2	-1	0	+1	+2
10	+2	+1	0	-1	-2
13	-2	-1	0	+1	+2
14	+2	+1	0	-1	-2
15	+2	+1	0	-1	-2
19	-2	-1	0	+1	+2

В ключе выделены две группы суждений: диагностирующие выраженность волевых качеств (№ 1, 6, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 18, 20) и диагностирующие генерализованность волевых качеств (№ 2, 3, 4, 5, 7, 10, 13, 14, 15, 19).

Напротив номера суждения указано количество баллов (-2, -1, 0, +1, +2), которое присуждается за каждый вариант ответа. Эти оценки заносятся в сводный протокол исследования рядом с номером ответа.

Затем подсчитывается алгебраическая сумма баллов отдельно по суждениям параметра выраженности и параметра генерализованное для каждого волевого качества.

Для перевода на положительную шкалу оценок к суммарной оценке

прибавляется 20 баллов, и окончательные результаты заносятся в нижнюю часть протокола. Далее необходимо представить полученные результаты графически [34].

В тетради чертится окружность диаметром 8 см. Из ее центра (нулевая точка) проводятся 5 радиусов, на которых наносятся деления от 0 до 40. Каждый радиус - показатель уровня выраженности одного из волевых качеств. Затем данные из сводного протокола переносятся на соответствующие радиусы с делениями. На каждый радиус наносятся по две точки: число баллов по параметру выраженности и по параметру генерализованности.

Точки, обозначающие показатели выраженности всех волевых качеств, соединяются сплошной тонкой линией, а точки, обозначающие показатели генерализованности, - сплошной толстой линией.

Получается два пятиугольника, расположенных внутри круга. На основании графически представленных результатов делается заключение об уровне выраженности каждого волевого качества по параметрам выраженности и генерализованности.

Вопросы и задания для проверки и самоконтроля знаний

1. Что такое «воля», и какие волевые качества Вы знаете?
2. Какую роль играет воля в поведении и деятельности человека?
3. Каким образом можно измерить волевые качества?
4. Существуют ли способы развития волевых качеств?

ТЕМА 11. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА

11.1 Исследование свойств темперамента.

Темперамент представляет собой результат объединения разнообразных биологических компонентов, которые вовлечены в функционирование системы поведения.

Это обобщенная, качественно отличающаяся система разнообразных психобиологических свойств индивидуального поведения, потому темперамент проявляется и в психической ориентировке, и в программировании, и в регуляции, и в оценке жизнедеятельности человека в виде динамических процессов и состояний.

К последним относят: интенсивность, скорость, темп, ритм, а также эмоциональную чувствительность и пластичность.

Темперамент принадлежит к первичным формам высшего психического синтеза. Его физиологической основой является тип высшей нервной деятельности, определяемый соотношением силы, уравновешенности, подвижности возбуждательного и тормозного процессов [35].

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

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

В практикуме представлены методики, позволяющие установить не только преобладающий у человека тип темперамента, но и многообразные его свойства, а также особенности нервной системы.

Задание. Исследование силы нервной системы.

Цель исследования: определить тип нервной системы при помощи темпинг-теста.

Материал и оборудование: бланки, представляющие собой стандартные листы бумаги (203x288 мм, 210x297мм), разделенные на шесть расположенных по три в два ряда квадратов, карандаши, секундомер, протокол исследования [36].

Процедура исследования

Исследование состоит из двух этапов. Его проводят в паре испытуемый и экспериментатор.

Испытуемого спрашивают о самочувствии и просят удобно расположиться за хорошо освещенным столом, взять бланк и карандаш.

Первый этап. На первом этапе испытуемому предлагают проставлять

карандашом точки в бланке правой рукой. По сигналу экспериментатора он должен переходить к расстановке точек из одного квадрата в другой.

Инструкция испытуемому: "По моему сигналу начинайте проставлять карандашом точки в каждом квадрате данного бланка. Старайтесь проставить как можно больше точек и переходите с одного квадрата на другой только по моей команде и только по направлению часовой стрелки. Теперь возьмите в правую руку карандаш и по сигналу "Начали!" проставляйте точки". Проверив правильность понимания инструкции, экспериментатор дает сигнал "Начали!" и через каждые 5 секунд командует: "Перейти в другой квадрат!" По истечении 5 секунд работы в шестом квадрате он говорит "Стоп!"

Второй этап Второй этап начинается вслед за первым после прочтения инструкции с предложением взять карандаш в левую руку и проставлять точки на новом бланке левой рукой. Инструкция и порядок проведения исследования на втором этапе такие же, как и на первом.

Обработка результатов

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

Протокол исследования _____

Задание _____

Дата _____

Испытуемый _____

Экспериментатор _____

Самочувствие испытуемого _____

Таблица 21. Определение характера работоспособности

№ квадрата	Промежуток времени работы (ВС)	Количество проставленных точек	
		правой рукой	левой рукой
1-й	0-5		
2-й	6-10		
3-й	11-15		
4-й	16-20		
5-й	21-25		
6-й	26-30		

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

Анализ результатов

Сила нервной системы диагностируется на основании анализа графика работоспособности по форме кривой согласно нижеуказанным критериям.

Типы динамики максимального темпа движения проиллюстрированы графиками (рис.2).

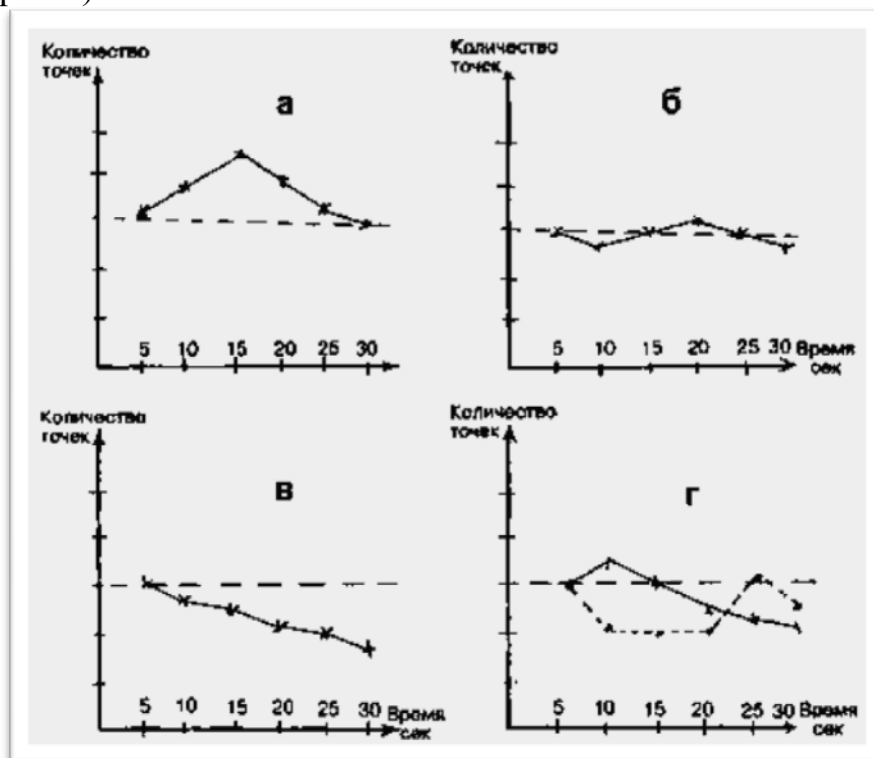


Рис. 2. Графики: а – выпуклого типа; б – ровного типа; в – нисходящего типа; г – промежуточного и вогнутого типов. Горизонтальная линия – линия, отмечающая уровень начального темпа работы в первые 5 секунд.

1. График работоспособности по типу выпуклый: темп работоспособности испытуемого нарастает в первые 10-15 секунд работы, а в последующем к 25-30 секундам он может снизиться ниже исходного уровня. Тип нервной системы испытуемого – сильный. № квадрата Промежуток времени работы (ВС) Количество проставленных точек правой рукой левой рукой 1-й 0-5 2-й 6-10 3-й 11-15 4-й 16-20 5-й 21-25 6-й 26-30

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

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

4. График работоспособности по типу промежуточный; темп работы снижается в этом случае после первых 10-14 секунд. Тип нервной системы в этом случае средне слабый.

5. График работоспособности по типу вогнутый: первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе

лиц со средне-слабым типом нервной системы. При анализе результатов сначала сопоставляют графики работоспособности левой и правой руки. В большинстве случаев они по характеру одинаковы.

У правой – работоспособность правой руки выше работоспособности левой, а у левой – наоборот. В случае значительных расхождений графиков опыты желательно повторить через некоторые промежутки времени. Важно сравнить силу нервной системы с особенностями темперамента испытуемого. На этом основании можно дать диагноз работоспособности и продумать рекомендации по ее повышению.

Задание. Исследование типа темперамента.

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

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

Процедура исследования Исследование типа темперамента можно проводить и с одним испытуемым, и с небольшой группой. В последнем случае должна быть обеспечена строгая самостоятельность ответов участников тестирования.

Количество текстов опросника и бланков должно соответствовать количеству опрашиваемых. Бланк для ответов представляет собой лист с напечатанными на нем номерами вопросов от 1 до 57 и расположенной рядом с номерами колонкой для ответов «Да» или «Нет». В задачи экспериментатора входит раздача опросников, бланков, ручек или карандашей и чтение инструкции [36].

Инструкция испытуемому: «Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Внимательно читайте эти вопросы и по ходу чтения в бланке проставляйте Ваш ответ, который может быть либо «Да» либо «Нет». Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый "естественный" ответ без долгих раздумий.

Помните, здесь нет «хороших» и «плохих» ответов. Выбранный Вами ответ на вопрос запишите в бланке для ответов против соответствующего номера. Старайтесь не оставлять вопросы без ответа».

Опросник

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

2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?

3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?

4. Очень ли Вам трудно отказываться от своих намерений?

5. Вы обдумываете свои дела не спеша и предпочитаете подождать, прежде чем действовать?

6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам невыгодно?

7. Часто у Вас бывают спады и подъемы настроения?

8. Вы обычно действуете и говорите без долгого обдумывания?

9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя

никакой серьезной причины для этого не было?

10. Верно ли, что на спор Вы сделали бы почти все, что угодно?

11. Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который симпатичен Вам?

12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?

13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?

14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-либо, чего не следовало?

15. Вы обычно предпочитаете чтение книг встречам с людьми?

16. Верно ли, что Вас легко обидеть?

17. Любите ли Вы часто бывать в компаниях?

18. Бывают ли у Вас мысли, которыми Вам хотелось бы делиться с другими людьми?

19. Верно ли, что Вы иногда настолько полны энергии, что все "горит" в руках, а иногда совсем вялы?

20. Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?

21. Вы много мечтаете?

22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?

23. Вас часто беспокоит чувство вины?

24. Все ли Ваши привычки хороши?

25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?

26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают напряжены до предела?

27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?

28. После того как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?

29. Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержаны, когда находитесь среди людей?

30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?

32. Верно ли, что Вы предпочтете узнать о чем-то в книге, нежели спросить об этом у других людей?

33. Бывают ли у Вас сильные сердцебиения?

34. Нравится ли Вам работа, требующая напряженного внимания?

35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?

36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?

37. Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?

38. Верно ли, что Вы раздражительны?

39. Нравится ли Вам работа, требующая быстроты действия?

40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных

неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?

42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?

43. Вам часто снятся кошмары?

44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?

45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?

46. Вы сильно бы огорчились, если бы долго не смогли видаться со своими друзьями?

47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?

48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?

49. Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?

50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или недостатков Вашей работы?

51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?

52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?

53. Вы легко бы сумели внести оживление в скучную компанию?

54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?

56. Вы любите подшучивать над другими?

57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

Обработка результатов

Для определения типа темперамента необходимо определить величины показателей экстраверсии и невротизма. А для оценки надежности этих показателей подсчитывают величину показателя искренности.

Величина показателей измеряется в баллах, подсчитываемых как количество совпадений ответов испытуемого с вопросами шкал.

Индекс искренности («И») представляет собой количество совпадений ответов испытуемых с ответами по следующим вопросам:

Ответ «Да» по вопросам №6, 24, 36;

Ответ «Нет» на вопросы №12, 18, 30, 42, 48, 54. Показатель экстраверсии («Э») равен величине совпадений ответов испытуемых с такими: ответ «Да» по вопросам №1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; ответ «Нет» на вопросы №5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

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

Вторым шагом в ходе обработки результатов является построение схемы типов темперамента. Темперамент и его основные свойства можно представить в виде точки проекции величины экстраверсии и эмоциональной устойчивости, полученной путем пересечения перпендикуляров, восстановленных к соответствующим значениям осей (рис. 3).

Анализ результатов Результаты имеет смысл анализировать, если ответы

испытуемого были достаточно искренними и величина индекса "И" не превышает 4 балла.

По мнению Г. Айзенка, сочетания экстраверсии-интроверсии и невротизма-эмоциональной устойчивости будучи свойствами темперамента, определяют его тип. Свойства экстраверсии и интроверсии противоположны, равно как и вторая пара, то есть невротизм-эмоциональная устойчивость.

Их можно представить на континууме, где величины одного из показателей, например экстраверсии «Э» 0-12 означают отсутствие экстраверсии, то есть интроверсию, а величины 13- 24 – ее выраженность.

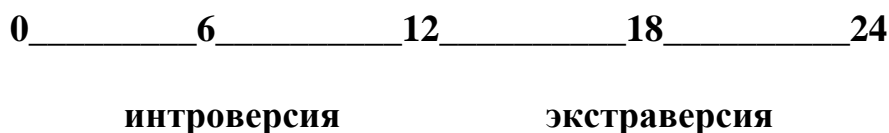


Таблица 22. Уровень экстраверсии устанавливают с помощью таблицы.

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

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

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

Динамическое проявление этих свойств связано со скоростью выработки условных рефлексов, их прочностью, балансом процессов возбуждения-торможения в центральной нервной системе и уровнем активации коры головного мозга со стороны ретикулярной формации [37].

Так, экстраверт, по сравнению с интровертом, быстрее вырабатывает условные рефлексы, обладает большей терпимостью к боли, но меньшей терпимостью к сенсорной депривации, вследствие чего не переносит монотонности, чаще отвлекается во время работы. Типичными поведенческими проявлениями экстраверта являются общительность, импульсивность, недостаточный самоконтроль, хорошая приспособляемость к среде, открытость в чувствах.

Он отзывчив, жизнерадостен, уверен в себе, стремится к лидерству, имеет много друзей, несдержан, стремится к развлечениям, любит рисковать, остроумен, не всегда обязателен. Интроверта можно узнать по ряду особенностей поведения. Он часто погружен в себя, испытывает трудности,

устанавливая контакты с людьми и адаптируясь к реальности. В большинстве случаев интроверт спокоен, уравновешен, миролюбив, его действия продуманны и рациональны.

Круг друзей у него невелик. Интроверт любит планировать будущее, задумываясь над тем, что и как будет делать, не склонен поддаваться моментным побуждениям, пессимистичен, не любит волнений, придерживается заведенного жизненного порядка.

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

Другой полюс невротизма (низкий уровень) – это эмоционально-стабильные лица, характеризующиеся спокойствием, уравновешенностью, решительностью. Вслед за характеристикой вышеприведенных пар свойств темперамента можно приступить к характеристике типов темперамента. Типы темперамента представлены на схеме (рис. 3). На рис. №3 тип темперамента определяется в точках пересечения показателей экстраверсии и невротизма, восстановленных на соответствующих осях шкал в том или ином октанте. При этом темпераменту сангвиника соответствует экстраверсия и эмоциональная устойчивость, холерика – экстраверсия и невротизм, то есть эмоциональная неустойчивость, флегматика – интроверсия и эмоциональная устойчивость, а меланхолика – интроверсия и невротизм [38].

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

Темперамент во многом определяет особенности характера человека. Сангвиники обычно бывают общительными, открытыми, разговорчивыми, живыми, инициативными, но часто беззаботными и не всегда склонны доводить начатое дело до конца. У холериков часты смены настроения, они активны, но в то же время импульсивны, бывают обидчивыми и агрессивными и в большинстве своем оптимистичны. В темпераменте флегматика особенно заметны размеренность, спокойствие, надежность. Они миролюбивы, но отличаются пассивностью.

Меланхолики – это очень чувствительные люди, обычно наблюдательны, но потому тревожны, малообщительны, быстро раздражаются и много переживают, пессимистичны.



Рис. 3. Типы темперамента

Понимая значение темперамента в регуляции динамики психической деятельности и в сохранении жизненных констант организма, можно продумать рекомендации для развития ряда свойств темперамента испытуемого посредством коррекции некоторых черт характера. Например, в сангвиниках важно поощрять трудолюбие, склонность к новизне, но при этом нужно контролировать нагрузки, чтобы они были в разумных пределах. Им следует тренировать дисциплинированность и учиться деловым контактам и четкости.

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

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

Меланхоликам с их вдумчивостью и повышенной сензитивностью не стоит спешить включаться в виды деятельности и общения, где жесткая субординация. Им тоже нужно контролировать и рефлексировать свое отношение к другим (особенно избегать сильной веры в чей-то авторитет), настраиваться на успех в работе, а для этого рассчитывать сроки выполнения ее отдельных звеньев или частей [39].

Для развития контактности и общительности желательно брать общественные нагрузки, позволяющие вступать в разные взаимоотношения с другими людьми, стараться участвовать в разных мероприятиях, выступать с докладами на конференциях.

Вопросы и задания для проверки и самоконтроля знаний

1. Что такое «темперамент», и как он связан со свойствами центральной нервной системы и характером?
2. Как проявляется тип темперамента в поведении и деятельности человека?
3. Каким образом можно измерить тип темперамента?
4. Можно ли влиять на формирование типа темперамента? Если да, то каким образом?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение таких психических процессов, как память, мышление, воображение, внимание, характер, темперамент, способности имеет решающее значение для психодиагностики личности. Эти процессы играют решающую роль в том, как люди воспринимают, обрабатывают и реагируют на окружающий мир. Понимание этих процессов может помочь психологам выработать более полное представление о личности человека и о том, как он функционирует в различных ситуациях [39].

Для изучения этих психических процессов могут быть использованы различные методы, такие как когнитивные оценки, нейропсихологические тесты и клинические интервью. Эти методы предоставляют ценную информацию о сильных и слабых сторонах когнитивных способностей человека, его способностях к рассуждению и образе мышления.

Используя эти методы, обучающиеся могут диагностировать и лечить когнитивные и эмоциональные расстройства, такие как тревога, депрессия и травмы. Они также могут определить уникальные когнитивные профили отдельных людей и адаптировать свои планы лечения в соответствии с их конкретными потребностями.

В данном учебном пособии излагаются общие представления о психологической науке как системе знаний, о закономерностях развития психики, ее особенностях и свойствах. Изучение общей психологии закладывает у обучающихся основы психологических знаний, формирует представления об основных психологических категориях и понятиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абраменко А.И., Алексеев А.А., Богословский В.В. и др. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / под ред. А.И. Щербакова. 2-е изд. – М.: Просвещение, 1990. - С.127-130.
2. Богословский В.В., Бочкарева Т.И., Великородн А.И. Практикум по общей психологии / под ред. А.И. Щербакова. – М.: Просвещение, 1979. - С.137-138.
3. Владимиров И.Ю., Чистопольская А. В. Общая психология: ощущения и восприятие: практикум. - Ярославль: ЯрГУ, 2019. - 88 с.
4. Голубева Е.В., Тулынина А.Ю. Общий психологический практикум. Раздел III. Методы наблюдения и беседы: учебно-методическое пособие. – Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2010. – 96 с.
5. Горбатов Д.С. Общепсихологический практикум: учеб. пособие для бакалавров. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2013. — 307 с.
6. Еромасова А.А. Основы общей психологии: практикум. – 3-е изд., перераб. и доп. - Южно-Сахалинск: СахГУ, 2012. – 184 с
7. Иванова В.П., Еременко В.В. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студ. психологов. Часть II / под общ. ред. В.П. Ивановой. 2-е изд., испр. и доп. - Бишкек: Изд-во КРСУ, 2014. - 289 с.
8. Иванова А.Ю., Малышкина М.В. Общий психологический практикум: исследование личности: практикум для студентов вузов — СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики, 2017. — 168 с.
9. Крысько В.Г. Общая психология в схемах и комментариях: учеб. пособие. / В.Г. Крысько. - 7-е изд., перераб. и доп. - Москва: Вузовский учебник; ИНФРА-М, 2016. - 196 с.
10. Крылова Л.Л. Практикум по инженерной психологии и психологии труда. - Л., 2009.
11. Крылова А.Л., Маничева СА. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учеб. пособие. - СПб.: Изд-во "Питер", 2010.
12. Ломтатидзе О. В. , Алексеева А. С. Общая психология: Сенсорно-перцептивные процессы: практикум [учеб.-метод. пособие]. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. — 76 с.
13. Ларионова Л.И., Азарова Л.Н., Двойнин А.М., Поставнев В.М., Поставнева И.В., Шаграева О.А. Практикум по общей психологии: учебно-метод. пособие: в 2 т. / под ред. Л.И. Ларионовой, А.И. Савенкова. – Т. 2. – М.: МГПУ, 2018. – 200 с.
14. Михалевской М.Б, Корниловой Т.В. Общий практикум по психологии. Психологический эксперимент. Ч. III: метод. указания. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. - С.24-29.
15. Практикум по общей психологии: учебно-методическое пособие для практических занятий и самостоятельной работы студентов. – М.: Издательство «Перо», 2016. – 316 с.

16. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М., 2009.
17. Собчик Л.Н. Диагностика межличностных отношений. Модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири: методическое руководство. – М.: ИКА "Москва", 1990. - С.48.
18. Салаватулина Л.Р. Общая психология: практикум для самостоятельной работы студентов : учеб.-метод. пособие / Л.Р. Салаватулина. – Челябинск: Южно-Уральский центр РАО, 2019. – 257 с.
19. Семенова С.Л., Дьяченко Е.В. Практикум по общей психологии: учеб. пособие / под общ. ред. Н.С. Глуханюк. - Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф.-пед. ун-та, 2000. - 180 с.
20. Сергеева И.А. Практикум по психологии: учеб. пособие. – Иркутск ИрГУПС, 2010. – 126 с.
21. Сникифорова Г., Дмитриевой М.Л., Снеткова В.М. Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. - СПб: Изд-во "Питер", 2010.
22. Шляпчак Д.Б. Общий психологический практикум: учебно-методический комплекс для студентов очной и очно-заочной (вечерней) форм обучения. – М.: НИЕВ, 2004.
23. Общая психология. Практикум / Е.А. Колесниченко [и др.] / под общ. ред. канд. пед. наук, доц. Е.А. Колесниченко. - Мозырь: МГПУ им. И.П. Шамякина, 2013. - 320 с.
24. Ахола Т., Фурман Б. Краткосрочная позитивная психотерапия терапия, фокусированная на решении. - Спб., 2010.
25. Баданина Л.П. Диагностика и развитие познавательных процессов [Электронный ресурс]: практикум по общей психологии. / Л.П. Баданина. - М.: ФЛИНТА, 2012. - 264 с.
26. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. - СПб., 2010.
27. Вазиева А.Р. Практикум по общей психологии: учебно-методическое пособие. / А.Р. Вазиева. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2008. — 51 с
28. Гусев А.Н., Уточкин И.С. Психологические измерения. Теория. Методы [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов вузов. / А.Н. Гусев, И.С. Уточкин. - М.: Аспект Пресс, 2011. - 319 с.
29. Ежова Н.Н. Справочник практического психолога [Электронный ресурс] / Н.Н. Ежова. - Изд. 2-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 380 с.
30. Емельянов Ю.Н., Кузьмин Е.С. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга: уч. пособие. – Л., 2009.
31. Капустин С.А. Основные методы сбора данных в психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов / под ред. С.А. Капустина. - М.: Аспект Пресс, 2012. – 158 с.
32. Попова Т.В. Ассоциативный эксперимент в психологии [Электронный ресурс]: учеб. пособие. / Т.В. Попова. - 3-е изд., стереотип. - М.: ФЛИНТА, 2016. - 72 с.

33. Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы / под ред. А.А. Бодалева, И.М. Карпинской, С.Р. Пантिलеева, В.В. Столина. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. - С.141.

34. Практикум по психологии / под ред. А.Н. Леонтьева, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та. 1972. - С.248.

Учебное издание

Кулькеева Д.М.

ПРАКТИКУМ ПО ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

Учебное пособие

ISBN 978-601-7931-94-0



9 786017 931940

Печатается в авторской редакции

Подписано в печать 27.02.2024 г. Формат 60x84 ¹/₁₆

Печать ризография. Объем 4,8 п.л.

Тираж 30 экз. Заказ № 19.

Отпечатано в типографии
Костанайской академии МВД РК им. Ш. Кабылбаева
г. Костанай, пр. Абая, 11.