

Министерство образования Российской Федерации
Уральский государственный профессионально-
педагогический университет
Кафедра теоретической и экспериментальной психологии

С.Л. Семенова
Е.В. Дьяченко

ПРАКТИКУМ ПО ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

Под общей редакцией
канд. психол. наук Н.С. Глуханюк

Рекомендовано Учебно-методическим
объединением высших и средних профес-
сиональных учебных заведений по про-
фессионально-педагогическому образо-
ванию в качестве учебного пособия для
студентов высших учебных заведений

Екатеринбург 2000

УДК 159.9 (075.8)

ББК Ю9.я7

С30

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.

Данное учебное пособие поможет оптимизировать практическую подготовку студентов – будущих педагогов профессиональной школы в процессе учебных занятий и самостоятельной работы, познакомит с методами и приемами психологического изучения личности. Тематика занятий соответствует содержанию учебного материала типовой программы курса “Общая психология”.

Практикум адресован студентам профессионально-педагогических вузов, а также слушателям факультетов повышения квалификации и переподготовки кадров в сфере профессионального образования.

Рецензенты:

доктор психологических наук Б.А. Вяткин
(Пермский государственный педагогический университет);

доктор психологических наук В.П. Пряденин
(Уральский государственный педагогический университет)

ISBN 5-8050-0035-0

© Уральский государственный
профессионально-педагогический
университет, 2000

Оглавление

	От редактора	4
	От авторов	5
Тема 1.	Введение. Методы психологического исследования	6
	Раздел I. Личность и ее проявления	16
Тема 2.	Исследование самооценки личности	16
Тема 3.	Исследование уровня притязаний личности	25
Тема 4.	Исследование экстраверсии-интроверсии и нейротизма	47
Тема 5.	Исследование агрессивности как свойства личности	55
	Раздел II. Межличностные отношения	63
Тема 6.	Исследование межличностных отношений в группе	63
Тема 7.	Исследование стратегий поведения в конфликтной ситуации	73
	Раздел III. Познавательная сфера личности	83
Тема 8.	Внимание. Исследование свойств внимания	83
Тема 9.	Память. Исследование особенностей памяти	94
Тема 10.	Мышление. Исследование особенностей мышления	105
	Раздел IV. Эмоционально-волевая сфера личности	118
Тема 11.	Исследование волевых качеств личности	118
Тема 12.	Исследование ситуативной и личностной тревожности	129
Тема 13.	Исследование эмоционального состояния фрустрации	137
	Раздел V. Индивидуально-психологические особенности личности	157
Тема 14.	Исследование типов темперамента	157
Тема 15.	Исследование акцентуаций характера	167
	Литература	178

От редактора

В целях продуктивного выполнения профессионально-педагогических задач преподавателю, мастеру производственного обучения необходимо иметь представление о когнитивных, эмоциональных и волевых характеристиках участников педагогического процесса, об особенностях межличностного взаимодействия, а также уметь адекватно оценивать себя. Успех работы педагога зависит не только от знания своего предмета и методики его преподавания, но также от уровня компетентности в сфере индивидуальных особенностей личности, педагогического общения, закономерностей усвоения информации.

Ориентация профессионально-образовательного процесса на личность учащегося обуславливает актуальность психологического образования будущих педагогов профессиональной школы. Особое значение приобретает практическая подготовка студентов.

Практикум разработан в соответствии с программой курса “Общая психология” и апробирован кафедрой теоретической и экспериментальной психологии Уральского государственного профессионально-педагогического университета.

*Кандидат психологических наук
Н.С. Глуханюк*

От авторов

Практические занятия по курсу “Общей психологии” предоставляют большие возможности для успешного решения задачи психологического образования студентов. Они способствуют знакомству с методами получения психологической информации, выработке умения наблюдать и анализировать в психологическом плане собственное поведение и поведение других людей, формированию педагогически мотивированного интереса к вопросам самоанализа, совершенствованию профессионально важных качеств посредством развития рефлексивных способностей.

Тематика практических занятий охватывает почти все разделы программы курса “Общая психология”.

В работе с пособием студентам рекомендуется соблюдать определенный порядок. Необходимо: 1) перед началом занятия изучить теоретический материал по лекциям и источникам, предложенным на предыдущем занятии; 2) ознакомиться с содержанием занятия и заблаговременно подготовить протоколы и таблицы исследования, образцы которых даны в пособии; 3) внимательно ознакомиться с порядком выполнения работы; 4) в конце занятия предоставить преподавателю письменный отчет (тема и цель работы, краткое описание методики, протокол исследования, обработка данных, анализ результатов и их интерпретация).

Мы надеемся, что предлагаемый учебный материал поможет расширению и углублению психологических знаний студентов.

Особую благодарность мы выражаем кандидату медицинских наук В.М. Шевелеву за любезно предоставленные материалы и конструктивные предложения по содержанию и структуре данного практикума.

Тема 1. ВВЕДЕНИЕ. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Цели занятия:

1. Организация информации о способах познания и исследования психических процессов и явлений.
2. Формирование умений и навыков психологического исследования в педагогических целях.



Психологическое исследование: требования к организации и его этапы Классификация методов исследования Характеристика основных эмпирических методов психологии

Владение методами изучения психологии учащегося является одним из необходимых компонентов профессиональной деятельности педагога. Педагог, осуществляя учебно-воспитательный процесс, должен уметь выявлять, анализировать и учитывать индивидуально-психологические особенности личности учащегося, цели его действий и поступков, скрытые мотивы поведения. Основными характеристиками личности являются: *направленность* как устойчиво доминирующая, преобладающая система потребностей, отношений, мотивов, ценностных ориентаций, установок, убеждений и т.д.; *социальный опыт*, выраженный через знания, умения, навыки; *познавательная сфера*, представленная вниманием, восприятием, памятью, мышлением, воображением; *эмоционально-волевая сфера* и *индивидуально-психологические особенности*, такие как темперамент, характер, способности. На изучении этих характеристик личности сосредотачивает свои усилия педагог в зависимости от конкретных задач обучения и воспитания.

Психологическое исследование: требования к организации и его этапы

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 ис-

следование, в том числе и психологическое, должно отвечать ряду строгих требований¹:

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. *Выбор 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.

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.

Структура психологического исследования включает ряд обязательных этапов, представленных в табл. 1.

Таблица 1

Этапы психологического исследования

Номер этапа	Наименование и содержание этапа
I	<i>Подготовительный этап.</i> Состоит из изучения научных данных по исследуемой проблеме, определения цели, задач, рабочей гипотезы и выбора методов исследования
II	<i>Этап сбора фактических данных.</i> Реализует конкретную стратегию исследования и представляет собой ряд последовательно включаемых звеньев экспериментальных заданий
III	<i>Этап количественной и качественной обработки данных исследования.</i> Включает применение методов математической статистики для обработки эмпирических данных и их качественный анализ
IV	<i>Интерпретация результатов исследования</i> и формулирование выводов

¹ Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М., 1998. С. 28 – 29.

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 действительности².

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.

В психологии выделяют четыре группы методов³:

1. *Организационные методы*. Данная группа включает *сравнительный, лонгитюдный и комплексный методы*, которые 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 сформированности 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.

2. *Эмпирические методы*. Это, прежде всего, наблюдение и эксперимент, а также психодиагностические методы (беседа, анкеты, тесты и

² Философский энциклопедический словарь / Под ред. Л.Ф. Ильичева и др. М., 1983. С. 364.

³ Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. М., 1996. С. 296 – 298.

др.), метод экспертных оценок, метод анализа процесса и продуктов деятельности, биографический метод (рис. 1).

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

4. *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.

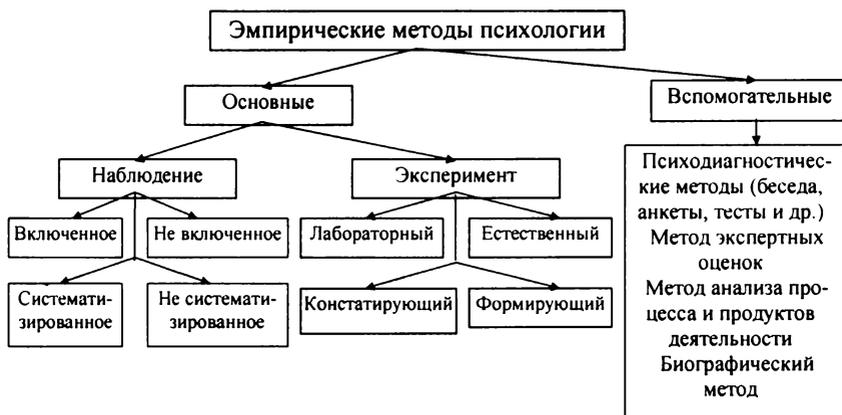


Рис. 1. Основные эмпирические методы психологии

Характеристика основных эмпирических методов психологии

Метод наблюдения

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 дан⁴.

Если *жизненное наблюдение* ограничивается регистрацией фактов и носит случайный, неорганизованный характер, то *наблюдение как научный*

⁴ Психология: Слов. / Под. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1990. С. 227.

метод является систематическим и не ограничивается описанием внешних проявлений психического, а подразумевает переход к объяснению их природы (рис. 2).

Наблюдению доступны только экстерииоризованные (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.).

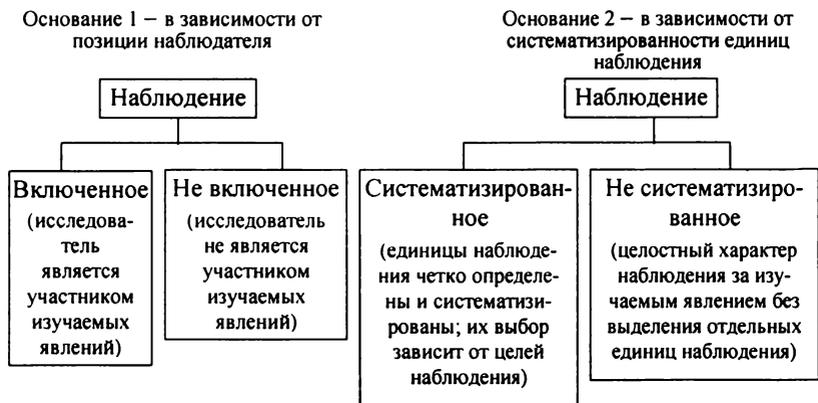


Рис. 2. Классификация видов наблюдения

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 явлений⁵.

Описание явлений на основе наблюдения является научным, если включенное 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.

⁵ Турусов О.В. Практикум по экспериментальной психологии. Самара, 1997. С. 54.

Требования к фиксации данных в дневнике наблюдения:

1. Адекватная передача смысла наблюдаемых явлений.
2. Точность и образность формулировок.
3. 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.

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 состояния⁶ (рис. 3).

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.

Основание 1 – в зависимости от условий проведения эксперимента

Основание 2 – в зависимости от позиции экспериментатора в изучении психических явлений

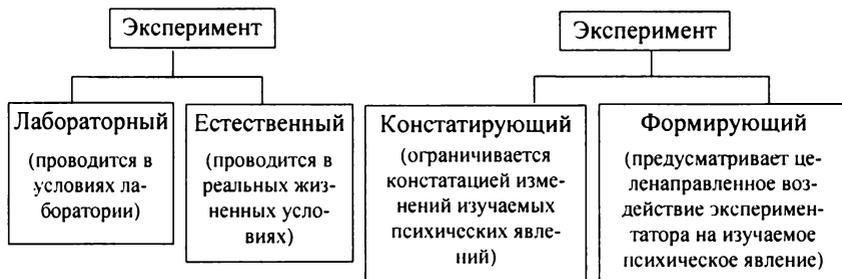


Рис. 3. Классификация видов эксперимента

Данные, получаемые в естественном эксперименте, больше соответствуют типичному жизненному поведению индивида, естественным прояв-

⁶ Дружинин В. Н. Экспериментальная психология. СПб., 2000. С. 310.

ниям 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.

Беседа

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

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 полузакрытые. *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 не предполагаемые суждения. *Закрытые вопросы* предусматривают выбор одного или нескольких вариантов ответа, помещенных в анкете. Такого рода ответы легко обрабатываются количественно. *Полузакрытые 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 личности⁷.

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

⁷ Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. СПб., 2000. С. 309.

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.

Метод экспертных оценок

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

Биографический метод – это способ исследования и проектирования жизненного пути личности, основанный на изучении документов его био-

графии (личные дневники, переписка и т.д.). Биографический метод предусматривает использование метода контент-анализа как приема количественной и качественной обработки документации.

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.*

Рекомендуемая литература

- Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2 т. М., 1980.
- Кыверлаг А.А. Методы исследования в профессиональной педагогике. Таллин, 1980.
- Норакидзе В.Г. Методы исследования характера личности. Тбилиси, 1975.

Раздел I. ЛИЧНОСТЬ И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Тема 2. ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ

Цели занятия:

1. Формирование знаний и умений по изучению особенностей самооценки личности.
2. Исследование особенностей самооценки личности.



**Самооценка как компонент самосознания:
ее структура и проявления**
Методика исследования самооценки личности
**Характеристика поведения личности в зависи-
мости от ее самооценки**

Самооценка как компонент самосознания: ее структура и проявления

Сознание – это высшая форма развития и проявление психики человека. Сознание осуществляет мысленное построение действий, контроль и управление поведением человека, определяет его способность отдавать себе отчет в том, что происходит в нем самом и окружающем мире. Содержательно сознание включает в себя совокупность знаний о мире и о себе самом. Последнее трактуется как самосознание. *Самосознание* – это осознанное отношение человека к самому себе, выражающееся в самооценивании данного отношения и регуляции на его основе действий и поведения.

При изучении феномена самосознания выделяют три основных аспекта (рис. 4):

- 1) взаимообусловленность сознания и самосознания;
- 2) механизмы самосознания;
- 3) функции самосознания.

Самосознание предполагает осознание своего *Я* во всем многообразии индивидуальных особенностей, выделение себя из окружающего мира и представление о себе в сопоставлении с другими людьми. Самосознание включает три главных компонента: *самопознание, самооценку и саморегуляцию*.



Рис. 4. Самосознание и его проявления

Развитие *самопознания* начинается с процесса познания себя через сравнение с другими. Знание о себе накапливается в процессе самопознания и фиксируется в виде “Я-концепции”. “Я-концепция” – это относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе. “Я-концепция” подразделяется на *идеальную* “Я-концепцию”, т.е. какой хочет стать личность в соответствии с ее идеалами, и *реальную* “Я-концепцию”, т.е. каким видит себя человек на данный момент.

На основе самопознания у человека вырабатывается определенное эмоционально-ценностное отношение к себе, которое выражается в самооценке. *Самооценка* – компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком самого себя, своих возможностей, способностей, нравственных качеств и места среди других людей. Объектом самооценки могут выступать любые проявления психической сферы чело-

века (процессы, состояния, свойства), совершаемые им поступки и выполняемые действия¹.

Различают текущую и личностную самооценки.

Текущая самооценка – это оценка человеком своих действий и поступков. Такая самооценка является основой для саморегуляции человеком своей деятельности, своего поведения. Произведя самоконтроль своих действий, поступков, а затем установив их приемлемость и желаемость, степень успешности, человек совершает в соответствии с самооценкой коррекцию этих действий и поступков, т.е. осуществляет саморегуляцию своей деятельности и поведения.

Личностная самооценка – это отношение человека к своим способностям, возможностям, личным качествам, а также к внешнему облику. Личностная самооценка помогает определить уровень удовлетворенности самим собой исходя из количественной оценки этого уровня.

Самооценка может быть адекватной и неадекватной.

Адекватная самооценка позволяет человеку отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих. Таким образом, адекватная самооценка является необходимым условием формирования личности.

Неадекватная самооценка свидетельствует о необъективной оценке человеком самого себя, его мнение о себе расходится с мнением о нем окружающих.

Различают *неадекватную завышенную самооценку* – переоценку себя субъектом и *неадекватную заниженную самооценку* – недооценку себя субъектом (рис. 5).



Рис. 5. Виды самооценки личности

¹ Психология: Слов. / Под. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1990. С. 352.

Методика исследования самооценки личности

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, т.е. ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Шаг 1. Инструкция

Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее “мой идеал”) в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Текст методики

- | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| 1. Аккуратность | 17. Легковерие | 33. Педантичность |
| 2. Беспечность | 18. Медлительность | 34. Радушие |
| 3. Вдумчивость | 19. Мечтательность | 35. Развязность |
| 4. Восприимчивость | 20. Мнительность | 36. Рассудительность |
| 5. Вспыльчивость | 21. Мстительность | 37. Самокритичность |
| 6. Гордость | 22. Надежность | 38. Сдержанность |
| 7. Грубость | 23. Настойчивость | 39. Справедливость |
| 8. Гуманность | 24. Нежность | 40. Сострадание |
| 9. Доброта | 25. Нерешительность | 41. Стыдливость |
| 10. Жизнерадостность | 26. Несдержанность | 42. Практичность |
| 11. Заботливость | 27. Обаяние | 43. Трудолюбие |
| 12. Завистливость | 28. Обидчивость | 44. Трусость |
| 13. Застенчивость | 29. Осторожность | 45. Убежденность |
| 14. Злопамятность | 30. Отзывчивость | 46. Увлеченность |
| 15. Искренность | 31. Подозрительность | 47. Черствость |
| 16. Капризность | 32. Принципиальность | 48. Эгоизм |

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d_1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними – наименее желательные, отрицательные (20-й ранг – наиболее привлекательное качество, 19-й – менее и т.д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

Протокол исследования

Номер ранга эталона d_1	Свойства личности n	Номер ранга субъекта d_2	Разность рангов d	Квадрат разности рангов d^2
	$n = 20$			Σd^2

Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд d_2 , в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг – качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й – качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т.д.). Результат занесите в протокол исследования.

Шаг 2. Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления “Я идеальное” и “Я реальное”. Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов $d_1 - d_2$ по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат $(d_1 - d_2)^2$ и записать результат в колонке d^2 . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов Σd^2 и внесите ее в формулу

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

где r – коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности);

n – количество отобранных свойств личности.

Если количество качеств равно 20, то формула (1) имеет упрощенный вид

$$r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2. \quad (2)$$

Шаг 3. Интерпретация результатов

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до $+1$. Если полученный коэффициент составляет не менее $-0,37$ и не более $+0,37$ (при уровне достоверности равном $0,05$), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое

и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном.

Значение коэффициента корреляции от + 0,38 до + 1 – свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при r от + 0,39 до + 0,89 как тенденция к завышению. Значения же от + 0,9 до + 1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от - 0,38 до - 1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к - 1, тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми.

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

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. *Уровень самооценки* выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связа-

на с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек “эффективно” рефлексивует разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

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

Шаг 4. Отчет по результатам исследования особенностей самооценки

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки, используя для этого табл. 2.

Таблица 2

Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки

Уровни выраженности показателей самооценки		Проявления самооценки		
		в обыденном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
От + 0,85 до + 1,0	Самооценка высокая неадекватная			
От + 0,53 до + 0,84	Самооценка высокая адекватная			
От - 0,1 до + 0,52	Самооценка средняя адекватная			
От - 0,32 до - 0,09	Самооценка низкая адекватная			
От - 0,33 до - 1,0	Самооценка низкая неадекватная			

Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки

Люди с *завышенной самооценкой* гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие – перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают *чрезмерную самоуверенность*. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вкупе с не критичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с *заниженной самооценкой* обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, – *чрезмерной неуверенностью в себе*. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, “комплекс неполноценности”. Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, не улыбочив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Развитию неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т.д.

Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат.

Наиболее благоприятна *адекватная самооценка*, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности – *уверенность*, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем чтобы не повторить их вновь. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.

Вопросы

1. *Что такое “самооценка личности” и каковы ее виды?*
2. *Какую роль играет самооценка в поведении и развитии личности?*
3. *Каким образом можно измерить самооценку?*
4. *Можно ли влиять на формирование самооценки? Если да, то какими способами?*

Рекомендуемая литература

- Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983.
Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. М., 1993.
Диянова З.В. Щеголева Т.М. Самосознание личности. Иркутск, 1993.
Донцов А.И. Самовоспитание личности. Л., 1989.
Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 1998.

Тема 3. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ ЛИЧНОСТИ

Цели занятия: 1. Формирование знаний и умений по изучению индивидуального уровня притязаний личности.
2. Исследование особенностей динамики уровня притязаний личности.



Понятие уровня притязаний личности Методики исследования уровня притязаний Дополнительные сведения об уровне притязаний личности

Понятие уровня притязаний личности

Первые серьезные исследования уровня притязаний представлены в работах американского психолога Ф. Хоппе, который трактовал его как “совокупность сдвигающихся с каждым достижением то неопределенных, то более точных ожиданий, целей и притязаний к будущим собственным достижениям” субъекта². Поводом же для выделения понятия “уровень притязаний” явился феномен, обнаруженный американским психологом Т. Дембо; она, ставя перед испытуемым недостижимые или труднодостижимые цели, констатировала, что индивид намечает “более легкую задачу, представляющую собой приближение к исходной цели, которую человек хочет достигнуть по этапам”³.

Уровень притязаний – это стремление к достижению целей той степени сложности, на которую человек считает себя способным. Уровень притязаний характеризуют: 1) уровень трудности, достижение которого является общей целью серии будущих действий (идеальная цель); 2) выбор субъектом цели очередного действия как результат переживания успеха или неуспеха ряда прошлых действий (уровень притязаний в данный момент); 3) желаемый уровень самооценки (уровень Я)⁴.

² Бороздина Л.В. Исследование уровня притязаний. М., 1993. С. 84.

³ Там же. С. 3.

⁴ Психология: Слов. / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1990. С. 417.

Уровень притязаний личности формируется под влиянием успеха или неуспеха в деятельности. При этом решающим фактором становления уровня притязаний является переживание человеком результатов своей деятельности. Оценка индивидом степени успешности или неуспешности собственных действий не связана жестко с конкретным результатом. Если человек достигает намеченную цель или превышает ее, действие рассматривается как успех, если исполнение не достигает цели – расценивается как неудача. Из этого следует, что один и тот же результат может быть и успешным, и неуспешным – в зависимости от уровня притязаний настоящего момента. Переживание успеха (или неуспеха), которое возникает у человека вследствие достижения (или недостижения) цели, влечет за собой смещение уровня притязаний в область более трудных задач (или более легких). Обнаружено, что вслед за успехом уровень притязаний повышается, иногда остается без изменения, но никогда не снижается. После неудачи – снижается, может остаться без изменения, но никогда не повышается.

Если человек снижает трудность избираемой задачи после успеха или повышает ее после неудачи (атипичное изменение уровня притязаний), то говорят о неадекватном уровне притязаний. Неуверенность в своих силах, страх неудачи, некритичность в оценке достигнутого являются показателями не только неадекватного уровня притязаний, но и неадекватной самооценки. Неадекватность самооценки может привести к крайне нереалистичным (завышенным или заниженным) притязаниям.

Человек, имеющий адекватный уровень притязаний, отличается уверенностью в своих силах, настойчивостью в достижении цели, критичностью в оценке достигнутого. Чаще на успех ориентированы те, чья самооценка является адекватной, на неудачу – чья самооценка неадекватна (завышена или занижена).

Уровень притязаний может быть частным, если он относится к достижению целей в отдельных областях деятельности или межличностных отношений. Уровень притязаний может носить общий характер, если относится ко многим сферам жизни и деятельности человека, в которых проявляются, прежде всего, его умственные и нравственные качества.

Методики исследования уровня притязаний

В настоящее время нет унифицированной процедуры изучения уровня притязаний. По сути, все методики опираются на метод, предложенный Ф. Хоппе, когда испытуемый ставится перед ранжированным рядом задач и либо до, либо после ознакомления с заданием ему предлагает-

ся выбрать задачу той степени сложности, которую он оценивает как реально разрешимую. После выполнения выбранной задачи и, естественно, достижения успеха или неуспеха испытуемого просят вновь сделать выбор задачи и т.д. Число выборов колеблется от 5 до 10.

Методика 1

В данной методике использованы прогрессивные матрицы Дж. Равена серии С и Д (в каждой серии по 12 заданий). Время экспозиции матриц рассчитывается исходя из следующего стандарта: решение полного теста занимает 20 – 25 мин. Учитывая, что время на выполнение одного задания в среднем составляет около 10 – 13 с, а отдельные серии не эквивалентны, это время варьируется: 1 – 4-е задания – 3 – 5 с, 5 – 8-е задания – 6 – 10 с, 9 – 12-е задания – 11 – 15 с. Время экспозиции указано приблизительно, допускается некоторое увеличение или сокращение его в зависимости от хода эксперимента и контингента испытуемых. Номера заданий соответствуют степени их сложности; таким образом, сложность возрастает от 1-го к 12-му заданию. На решение каждого задания отводится определенное время. Если испытуемый не успевает выполнить задание за это время, оно считается нерешенным. Задание испытуемый выбирает самостоятельно.

Перед началом работы испытуемые должны подготовить протокол исследования.

Протокол исследования

Номер пробы		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Серия С	Номер задания										
	Ответ										
Серия Д	Номер задания										
	Ответ										

Шаг 1. Инструкция

Перед Вами сборник матриц, включающий серии С и Д. В каждой серии 12 заданий: 1-е – самое легкое, 12-е – самое сложное. Укажите номер задания, которое Вы хотите выполнить. Свой выбор занесите в протокол исследования в колонку 1 (первая проба) соответствующей серии (С или Д), а в графу “Ответ” – номер недостающего элемента. Расположение фигур на матрице подчинено определенной логической закономерности. Пример матрицы Дж. Равена представлен на рис. 6. Закономерность необходимо найти и дополнить матрицу недостающим элементом, выбрав из приведенных

восьми вариантов. Номер элемента заносится в графу "Ответ" и сверяется с ключом. Если ответ не найден, ставится прочерк. После выполнения первой пробы Вам необходимо выбрать желаемую степень сложности для следующей и т.д. Число проб в эксперименте – 10.

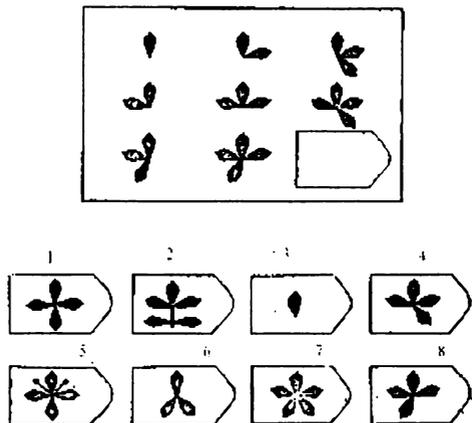
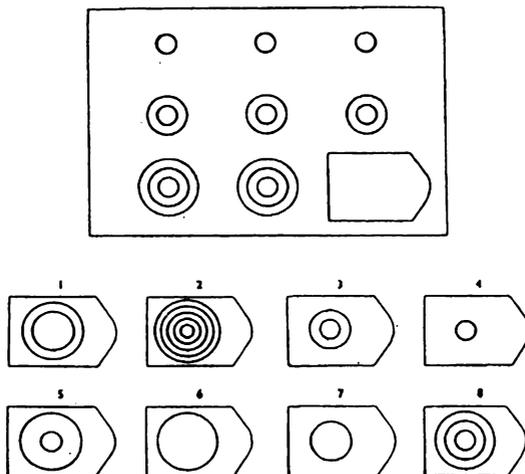


Рис. 6. Пример прогрессивной матрицы Дж. Равена

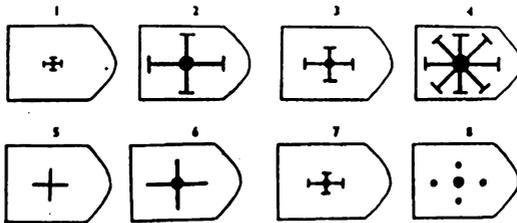
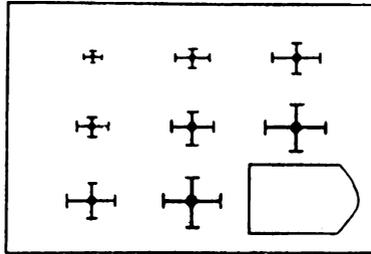
Тестовый материал

СЕРИЯ С

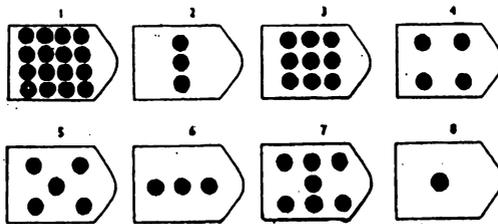
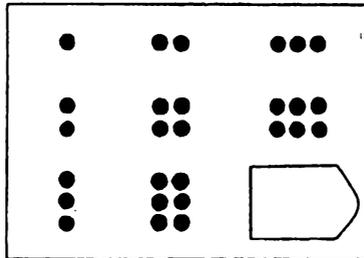
С1



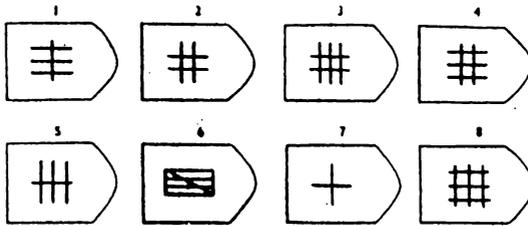
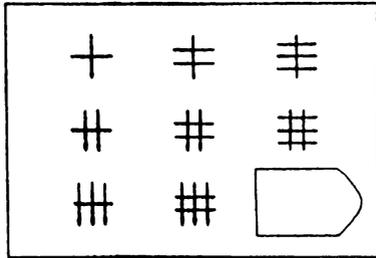
C2



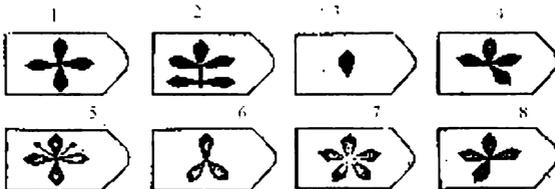
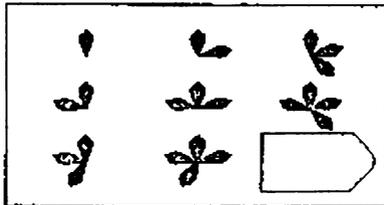
C3



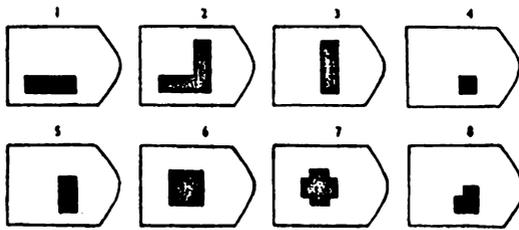
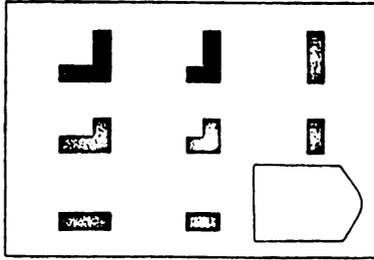
C4



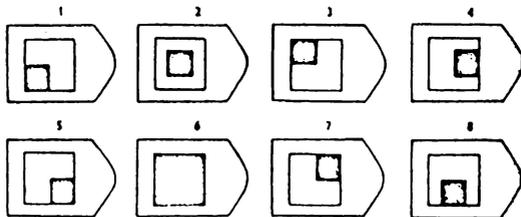
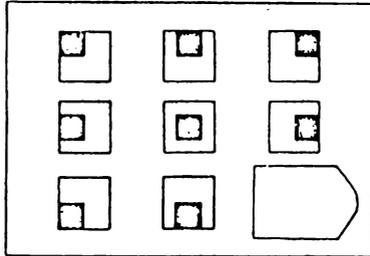
C5



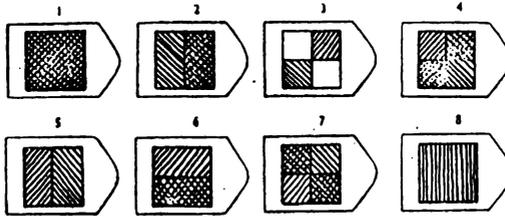
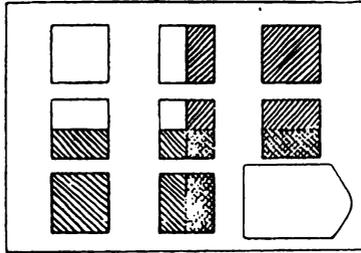
C6



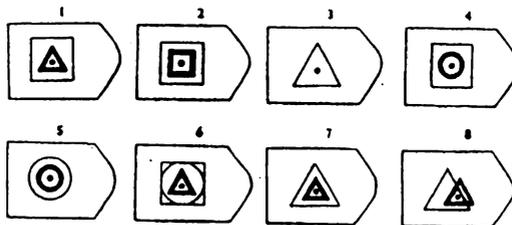
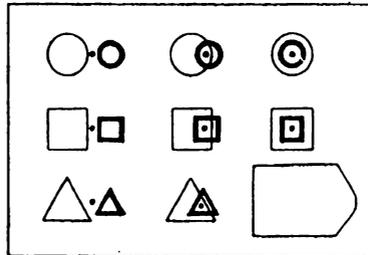
C7



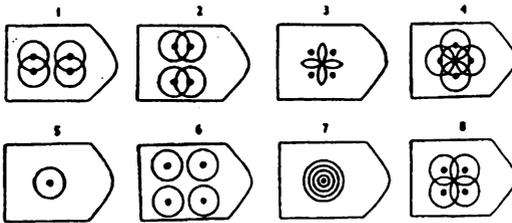
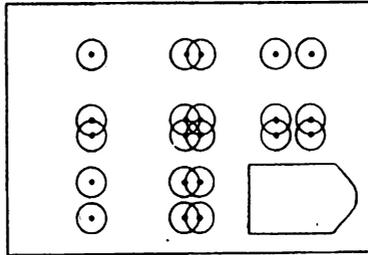
C8



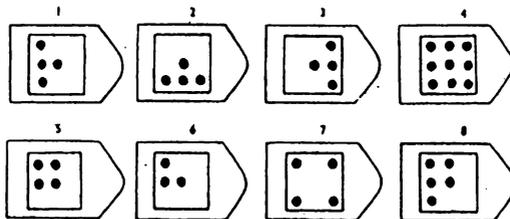
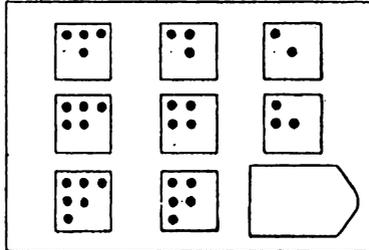
C9



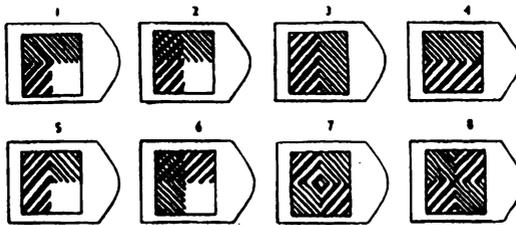
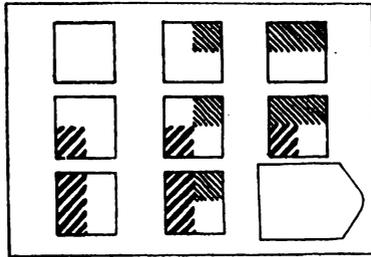
C10



C11

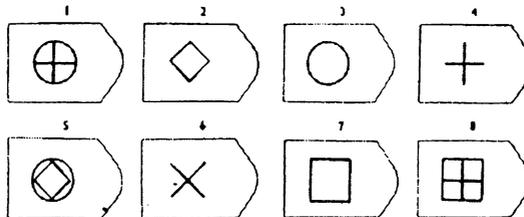
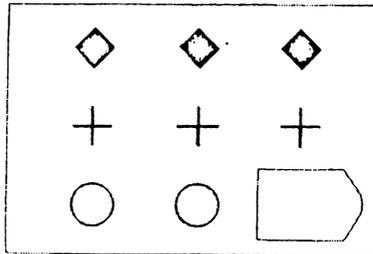


C12

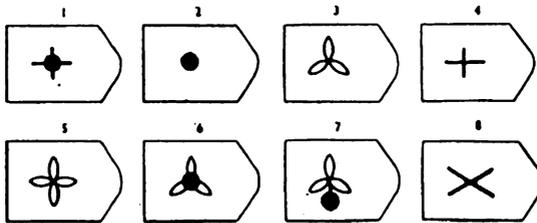
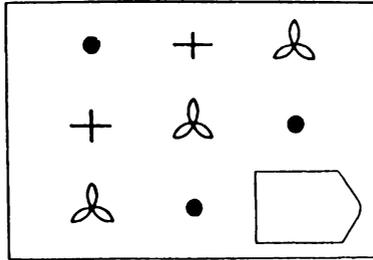


СЕРИЯ D

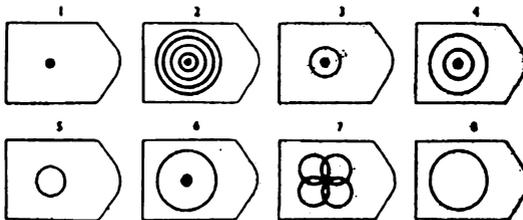
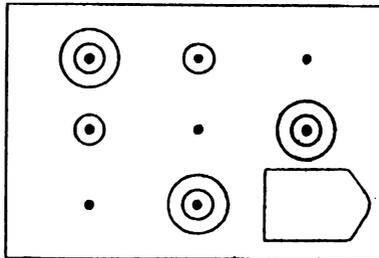
D1



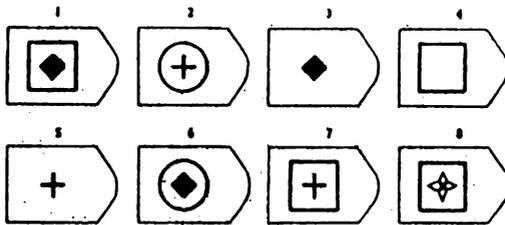
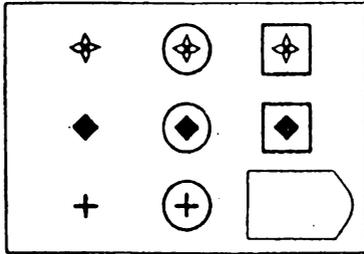
D2



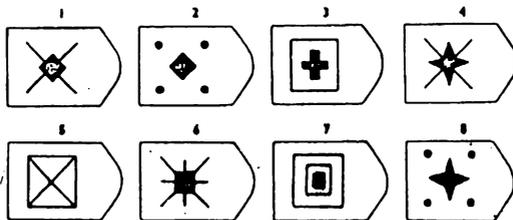
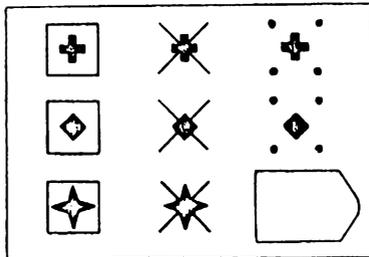
D3



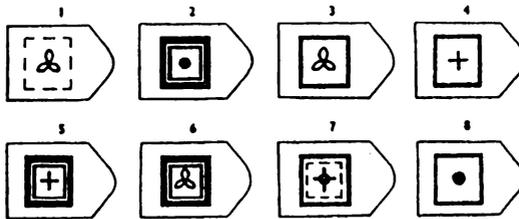
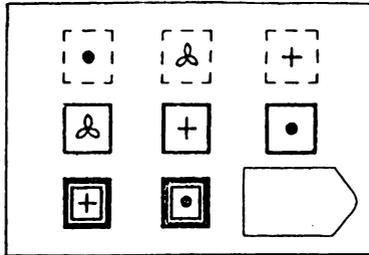
D4



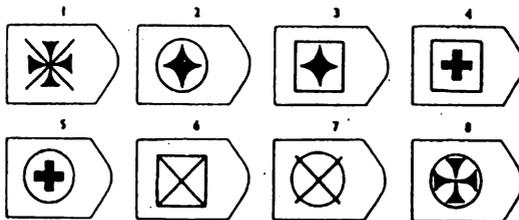
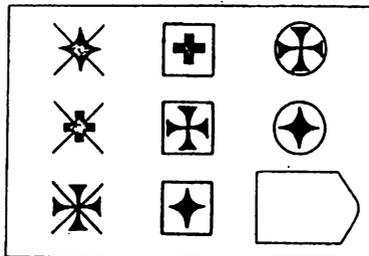
D5



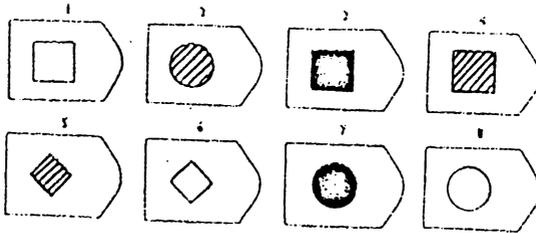
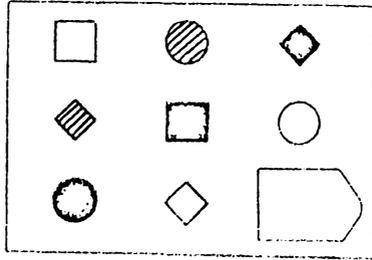
D6



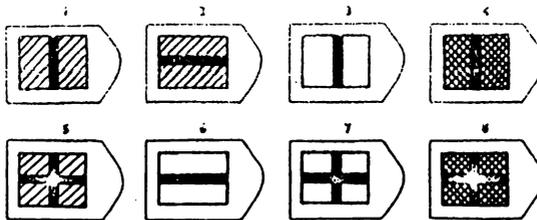
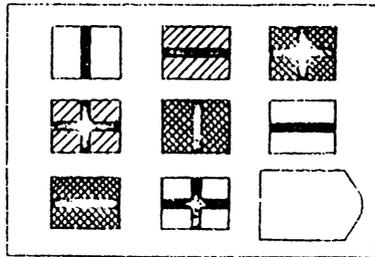
D7



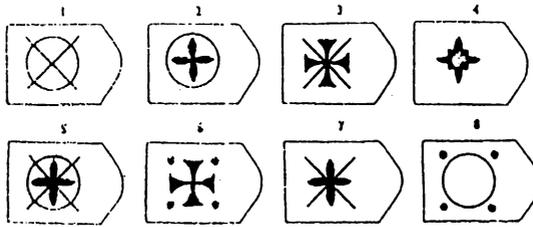
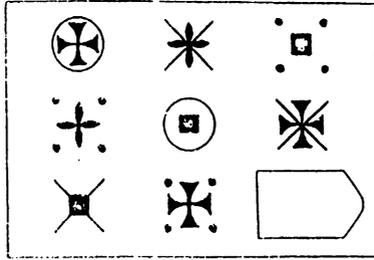
D8



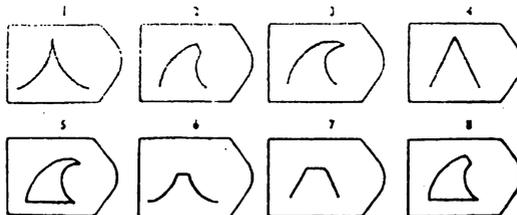
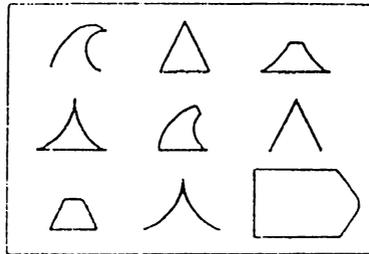
D9



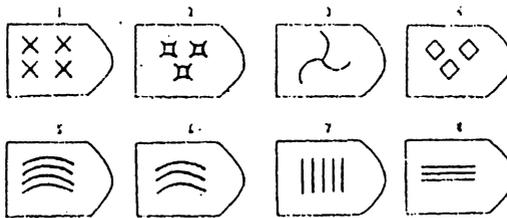
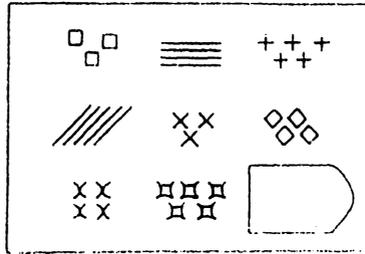
D10



D11



D12



Шаг 2. Обработка результатов

При совпадении с ключом задача считается решенной и отмечается в графике знаком "+", при несовпадении – нерешенной и отмечается знаком "-".

Ключ к матрицам Дж. Равена

Номер задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Серия С	8	2	3	8	7	4	5	1	7	6	1	2
Серия Д	3	4	3	7	8	6	5	4	1	2	5	6

Шаг 3. Интерпретация результатов

В результате работы с методикой 1 строится индивидуальный график студента, иллюстрирующий кривую динамики уровня притязаний в зависимости от успешного или неуспешного решения задания. На графике в случае правильного (успешного) решения задания ставится "+", неправильного – "-". Пример графика представлен на рис. 7.



Рис. 7. Пример кривой динамики уровня притязаний

Шаг 4. Отчет по результатам исследования особенностей самооценки

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования по данным графика кривой динамики уровня притязаний, используя табл. 3.

Таблица 3

Индивидуальные результаты исследования динамики уровня притязаний

Динамика уровня притязаний в зависимости от ситуации "успеха" или "неуспеха"	Проявления уровня притязаний личности		
	в обычном поведении	в общении в студенческой группе (трудо-вом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
Уровень притязаний не изменяется или возрастает в зависимости от ситуации "успеха"			
Уровень притязаний не изменяется или убывает в зависимости от ситуации "неуспеха"			

При анализе кривой следует обратить внимание на зависимость поведения испытуемого от ситуации "успех" или "неуспех": наличие нетипичных и атипичных выборов свидетельствует о неадекватности поведения в целеполагании, и особенно если таковых более двух. Нетипичный

выбор означает повышение уровня притязаний, следующее за неуспехом, или снижение уровня притязаний, следующее за успехом.

Степень адекватности уровня притязаний можно рассчитать по формуле

$$A = \frac{n}{m}, \quad (3)$$

где A – показатель степени адекватности уровня притязаний;

n – число нерешенных, в том числе неправильно решенных задач;

m – количество выборов.

Если $A \geq 0,60$, то уровень притязаний следует признать неадекватным.

Методика 2

В основе данной методики лежит моторная проба, предложенная немецким исследователем Й Шварцландером.

Шаг 1. Инструкция

Вам предлагается начертить в тетради бланк протокола исследования с четырьмя секциями по количеству проб в эксперименте, а также четыре экспериментальные таблицы. Перед началом каждой пробы (в данном исследовании их 4) занесите в графу протокола (П) планируемое количество ячеек, которые Вы сможете заполнить за 10 с. По команде экспериментатора “Начали!” Вам следует ставить по одному крестику в ячейку, причем их форма может быть либо “х”, либо “+”, но во всех пробах она должна быть одинакова. По истечении 10 с экспериментатор подаст команду “Стоп!”. После окончания первой серии количественный результат занесите в графу протокола (Д). Далее Вы планируете, сколько Вы сможете поставить крестиков во второй пробе и записываете предполагаемый результат в графу (П).

Протокол исследования

Номер пробы	Планируемое количество П	Действительное количество Д
1		
2		
3		
4		

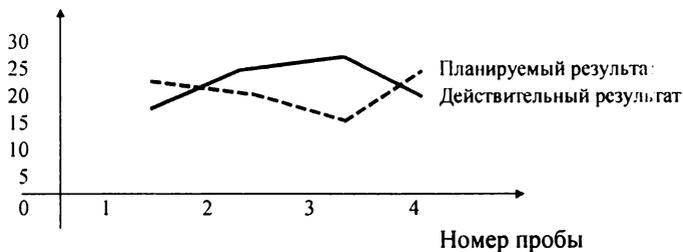


Рис. 8. Динамика уровня притязаний

Исходный уровень притязаний является высоким, если в 1-й серии испытуемый планирует зачеркнуть 20 и более квадратиков, средним – 15 – 19, низким – 14 и менее квадратиков.

Внимание: время работы в 1, 2 и 4-й сериях – 10 с, в 3-й серии – 8 с.

Шаг 3. Отчет по результатам исследования особенностей уровня притязаний

Интерпретацию индивидуальных результатов исследования особенностей уровня притязаний по показателям уровня выраженности целевого отклонения следует произвести по схеме, отраженной в табл. 4.

Таблица 4

Уровни выраженности целевого отклонения		Проявления уровня притязаний		
		в обычном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
≥ 5	Неадекватно высокий (завышенный)			
4,99 – 3	Высокий			
2,99 – 1	Адекватный (средний)			
0,99 – (-1,49)	Низкий адекватный			
$\leq - 1,50$	Неадекватно низкий (заниженный)			

Дополнительные сведения об уровне притязаний личности

Уровень притязаний личности определяется тем, какие цели (трудные или легкие) она перед собой ставит. Уровень своих притязаний личность устанавливает между чересчур трудными и чересчур легкими задачами и целями таким образом, чтобы сохранить для себя определенную перспективу успеха. Формирование уровня притязаний определяется оценкой прошлых успехов и неудач, хотя в ряде случаев они могут быть нечетко осознаваемыми. Формирование уровня притязаний наглядно прослеживается в учебной деятельности. Повторяющиеся неудачи, как правило, приводят к снижению уровня притязаний и к общему снижению уровня самооценки.

На сегодняшний день в психологии продолжается поиск взаимосвязи между уровнем притязаний и особенностями личности. Прослеживается взаимосвязь уровня притязаний и характеристик интеллекта: чем выше интеллектуальные возможности субъекта, тем выше уровень притязаний. Учащиеся с более слабыми показателями интеллектуальных и волевых качеств имеют низкий уровень притязаний, резко повышающийся при искусственно создаваемом успехе. Учащиеся с хорошими показателями мышления, но слабой волей демонстрируют завышенное притязание и отсутствие склонности к последовательной работе в случае неуспеха. Относительно низкий уровень интеллекта при развитой воле сочетается с высоким уровнем притязаний. Неудачи у таких людей не снижают уровня притязаний, а стимулируют к интенсивной работе для достижения успеха. Для молодых людей характерны неустойчивость притязаний, нечеткое осознание целей, а также тенденция искать причины неудач в объективных обстоятельствах. А успехи, даже случайные, относятся за счет собственных умений.

Обращается внимание на зависимость уровня притязаний от эмоциональной устойчивости, силы нервных процессов. Занижение уровня притязаний характерно для так называемых “перестраховщиков”, отличающихся меньшей эмоциональной устойчивостью.

Уровень притязаний следует учитывать в процессе воспитания, так как его соответствие возможностям учащегося – одно из условий совершенного развития личности. Несоответствие же является источником воз-

никновения конфликтов как с другими людьми, так и с самим собой, что может привести к отклонениям в развитии личности.

Изучение уровня притязаний имеет самостоятельное значение, так как он является относительно стабильным индивидуальным качеством. Выявление уровня притязаний и его анализ по параметрам высоты, величины отклонения от цели, адекватности и устойчивости чрезвычайно важен для диагностики личности. Оценке подлежит, главным образом, не то, что ставится целью, какие цели избирает субъект, а то, как он это делает.

Исследование уровня притязаний имеет большое значение в прикладном плане: в медицинской психологии, педагогике и педагогической психологии, социальной психологии и психологии управления, в спорте и профессиональной ориентации, при проверке профессионально важных качеств, значимых в отдельных видах труда.

При интерпретации результатов следует опираться на данные самонаблюдения, обратить внимание на исходный уровень притязаний, его динамику в зависимости от успеха или неуспеха в предшествующей деятельности.

Вопросы

- 1. Что такое "уровень притязаний" и каковы его виды?*
 - 2. Какую роль играет уровень притязаний в поведении и развитии личности?*
 - 3. Каким образом можно измерить уровень притязаний?*
 - 4. Можно ли влиять на формирование уровня притязаний?*
- Если да, то какими способами?*

Рекомендуемая литература

Бороздина Л.В. Исследование уровня притязаний: Учеб. пособие М., 1993.

Тема 4. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭКСТРАВЕРСИИ-ИНТРОВЕРСИИ И НЕЙРОТИЗМА

Цели занятия: 1. Формирование знаний и умений по психологическому изучению свойств личности.
2. Исследование свойств личности.



Экстраверсия-интроверсия и нейротизм как свойства личности Методика исследования экстраверсии- интроверсии и нейротизма

Экстраверсия-интроверсия и нейротизм как свойства личности

Автор двухфакторной модели личности американский психолог Г. Айзенк в качестве основных свойств рассматривает *экстраверсию-интроверсию* и *нейротизм*. В психологии экстраверсия-интроверсия определяются как способы адаптации человека к окружающему миру. Если *экстравертированный тип* личности ориентируется на внешние обстоятельства, окружающие его объекты, то *интровертированный тип* – на субъективные факторы, собственные переживания, свой собственный мир. Такая внешняя (объективная) или внутренняя (субъективная) ориентация формирует ту или иную психическую установку личности по отношению ко всему происходящему.

Таким образом, *экстраверт* – это человек, который ориентирован на внешнее окружение, на объективный мир вещей и явлений. *Интроверт* – это человек, у которого преобладает субъективная ориентация, его интересы в значительной мере обращены внутрь, к собственным идеям, образам, созданным его воображением, к своей внутренней духовной жизни.

Нейротизм (понятие, синонимичное тревожности) проявляется как эмоциональная неустойчивость, напряженность, эмоциональная возбудимость, депрессивность.

Методика исследования экстраверсии-интроверсии и нейротизма

Методика исследования экстраверсии-интроверсии и нейротизма была создана Г. Айзенком и содержит 57 вопросов, из которых 24 вопроса связаны со шкалой экстраверсии-интроверсии, еще 24 – со шкалой нейротизма, а остальные 9 вопросов входят в контрольную шкалу – шкалу искренности (И), предназначенную для оценки степени искренности испытуемого при ответах на вопросы.

Шаг 1. Инструкция

Вам предлагается ответить на ряд вопросов. Отвечайте только “Да” или “Нет”, ставя знак “+” или “-” в соответствующей графе протокола исследования не раздумывая, поскольку важна Ваша первая реакция.

Протокол исследования

№	Ответ		№	Ответ		№	Ответ		№	Ответ				
	Да	Нет		Да	Нет		Да	Нет		Нет	Да	Нет	Да	
1			13			25			37			49		
2			14			26			38			50		
3			15			27			39			51		
4			16			28			40			52		
5			17			29			41			53		
6			18			30			42			54		
7			19			31			43			55		
8			20			32			44			56		
9			21			33			45			57		
10			22			34			46					
11			23			35			47					
12			24			36			48					
Σ: Э= ; Н= ; И=														

Текст опросника

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать возбуждение?
2. Часто ли Вы нуждаетесь в друзьях, которые Вас понимают, могут ободрить (утешить)?
3. Можете ли Вы назвать себя человеком беспечным?
4. Не находите ли Вы, что Вам трудно отказать людям, ответить “нет”?
5. Задумываетесь ли Вы перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если Вы обещаете что-то сделать, всегда ли Вы сдерживаете свои обещания (независимо от того, удобно Вам это или нет)?

7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно Вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли Вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Сделали бы Вы все или почти все, что угодно, на спор?
11. Возникает ли у Вас чувство робости или смущения, если Вы хотите заговорить с симпатичным, но незнакомым Вам человеком?
12. Выходите ли Вы иногда из себя, сердитесь?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сказали или сделали что-нибудь такое, чего не следовало говорить или делать?
15. Предпочитаете ли Вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли Вас обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компании друзей?
18. Бывают ли у Вас когда-нибудь мысли, которые Вы бы хотели скрыть от других?
19. Верно ли, что Вы иногда полны энергии, так что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли Вы иметь поменьше друзей, но зато особенно близких Вам?
21. Часто ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и повсюду повеселиться в компании?
26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли Вас человеком веселым, живым?
28. Часто ли Вы, сделав какое-либо важное дело, испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что Вам не спится оттого, что разные мысли приходят Вам в голову?
32. Если Вы хотите узнать о чем-либо, то предпочитаете об этом прочитать в книге, нежели спросить?
33. Бывают ли у Вас сердцебиения?
34. Нравится ли Вам работа, которая требует от Вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли Вы?
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?

42. Вы иногда опаздываете?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-либо боли?
46. Вы бы чувствовали себя несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете ли Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вы обижаетесь, когда Вам указывают на Ваши ошибки в работе или на Ваши личные промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Легко ли Вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы бессонницей?

Шаг 2. Обработка результатов

Подсчитайте баллы по шкалам: Э – экстраверсия, Н – нейротизм, И – искренность, используя ключ. Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается как один балл.

Ключ

Шкала	Номер вопроса	
	Да	Нет
Экстраверсия	1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56	5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51
Нейротизм	2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57	
Искренность	6, 24, 36	12, 18, 30, 42, 48, 54

По полученным результатам постройте диаграмму по макету на рис. 9. При анализе результатов исследования необходимо придерживаться следующих уровней выраженности показателей:

Уровни выраженности показателей экстраверсии-интроверсии	Уровни выраженности показателей нейротизма	Уровни выраженности показателей искренности
≤ 5 – яркий интроверт ≤ 10 – интроверт 12 – среднее значение ≥ 15 – экстраверт ≥ 19 – яркий экстраверт	≤ 7 – низкий уровень нейротизма 9 -13 – среднее значение нейротизма ≥ 15 – высокий уровень нейротизма ≥ 19 – очень высокий уровень нейротизма	≤ 4 – ответы можно считать достоверными > 4 – неискренность в ответах свидетельствует о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение

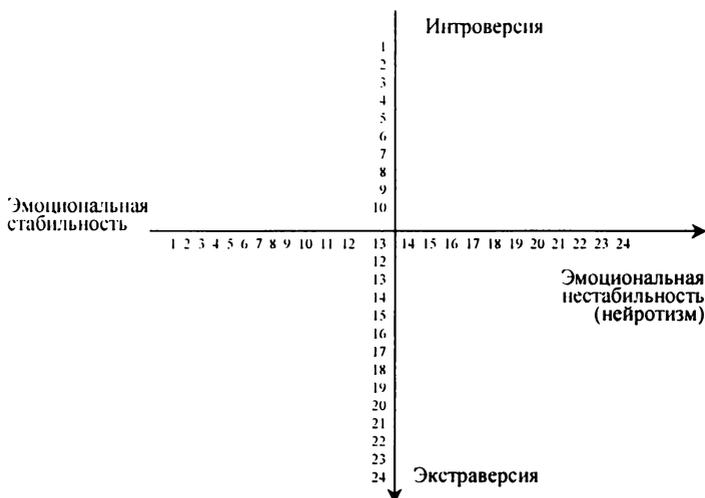


Рис. 9. Диаграмма выраженности экстраверсии-интроверсии и нейротизма

Шаг 3. Интерпретация результатов

Экстраверт. Деятельный, активный, общительный человек, легко вступающий и поддерживающий межличностные контакты. Хорошо разбирается в людях, прогнозирует их реакции и поведение. Он отзывчив,

импульсивен, жизнерадостен, уверен в себе, стремится к лидерству. Не любит уединения, испытывает тягу к новым впечатлениям, риску. Его характеризует хорошая приспособляемость к среде, открытость в чувствах. Бывает несдержанным, ненадежным в общении, не всегда обязателен, склонен к агрессивным формам реагирования.

Интроверт. Часто погружен в себя, испытывает трудности, устанавливая контакты с людьми и адаптируясь к реальности. В большинстве случаев интроверт спокоен, внешне сдержан, уравновешен, миролюбив, его действия продуманы и рациональны. Скромнен, склонен к уединению, предпочитает книги общению с людьми. Круг друзей у него невелик. Интроверт высоко ценит этические нормы, любит планировать будущее, задумывается над тем, что и как будет делать. Он не любит сильных впечатлений, волнений, стремится к спокойной, упорядоченной жизни. Интроверт строго контролирует свои чувства, пессимистичен, редко ведет себя агрессивно.

Нейротизм (низкие оценки) – это эмоционально стабильные лица, характеризующиеся спокойствием, уравновешенностью, уверенностью, решительностью.

Нейротизм (высокие оценки) – это эмоционально неустойчивые лица, характеризующиеся неуравновешенностью нервно-психических процессов, а также лабильностью вегетативной нервной системы. Поэтому они легко возбудимы, для них характерны резкие колебания настроения, чувствительность, обидчивость, а также тревожность, нерешительность, медлительность и мнительность.

Показатели экстраверсии-интроверсии и нейротизма (стабильности-нестабильности) взаимонезависимы и биполярны. Сочетание этих двух в разной степени выраженных свойств и создает неповторимое своеобразие личности. Характеристики большинства испытуемых располагаются между полюсами, чаще где-то близко к центру. Удаленность показателя от центра свидетельствует о степени отклонения от среднего с соответствующей выраженностью личностных свойств.

Связь факторно-аналитического описания личности с четырьмя классическими типами темперамента – холерическим, сангвиническим, флегматическим, меланхолическим – отражена в “круге Г. Айзенка”, представленным на рис. 10.

По горизонтали в направлении слева направо увеличивается выраженность показателей шкалы нейротизма, а по вертикали сверху вниз – экстраверсии-интроверсии.



Рис. 10. Круг Г. Айзенка

Шаг 4. Отчет по результатам исследования свойств личности

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования по показателям уровня выраженности шкал экстраверсии-интроверсии и нейротизма, ориентируясь на схему, приведенную в табл. 5.

Таблица 5

**Индивидуальные результаты исследования
экстраверсии-интроверсии и нейротизма**

Уровни выраженности экстраверсии-интроверсии и нейротизма		Проявления свойств личности: экстраверсии-интроверсии и нейротизма		
		в обыденном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
≤ 5	Яркий интроверт			
≤ 10	Интроверт			
12	Среднее значение			
≥ 15	Экстраверт			
≥ 19	Яркий экстраверт			
≤ 7	Низкий уровень нейротизма			
9 – 13	Среднее значение нейротизма			
≥ 15	Высокий уровень нейротизма			
≥ 19	Очень высокий уровень нейротизма			

Вопросы

1. Что такое “экстраверсия”, “интроверсия” и “нейротизм”?
2. Какую роль играют данные свойства личности в поведении и развитии личности?
3. Как можно измерить экстраверсию-интроверсию и нейротизм?
4. Можно ли влиять на формирование данных свойств личности? Если да, то какими способами?

Рекомендуемая литература

- Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии. М., 1982.
 Шарп Д. Типы личности: Юнговская типологическая модель. Воронеж, 1994.
 Юнг К.Г. Психологические типы. М., 1992.

Тема 5. ИССЛЕДОВАНИЕ АГРЕССИВНОСТИ КАК СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Цели занятия:

1. Формирование знаний и умений по психологическому изучению свойств личности.
2. Исследование общего уровня агрессивности личности.



Понятие агрессивности
Методика исследования агрессивности личности
Дополнительные сведения об агрессивности как свойстве личности

Понятие агрессивности

Рост подростковой агрессии в разных ее проявлениях – проблема, которая все больше волнует педагогов и родителей. Как взаимодействовать с агрессивными подростками? Ответить на этот вопрос невозможно без достаточно полного определения понятий “агрессия” и “агрессивность”.

В специальной литературе, посвященной данному вопросу, можно встретить различное толкование этих терминов. Одни авторы определяют агрессию как поведение, содержащее угрозу и наносящее вред другим (А. Басс), как действие, которое включает в себя намерение причинить другому обиду или оскорбление (Л. Берковитц). Другие говорят об агрессии как о специфически ориентированном поведении, направленном на устранение или преодоление всего того, что угрожает физической и психической целостности живого организма (Х. Хекхаузен).

Агрессия – это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения⁵.

Агрессивность как ярко выраженное свойство личности представляет собой враждебное отношение индивида к окружающим с намерением причинить вред⁶.

⁵ Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб., 1998. С. 26.

⁶ Психология: Слов./ Под ред. А.В. Петровского. М., 1990. С. 10.

Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия агрессивности до ее предельного развития. Каждой личности необходима определенная доля агрессивности, проявляющейся в способности к устранению препятствий. Подобная, ситуационно обусловленная, агрессивность субъекта рассматривается как состояние его личности, которое может утрачивать свою актуальность с изменением обстановки. Если же агрессивное состояние у субъекта носит постоянный характер, то следует говорить об агрессивности как об актуальной черте характера личности.

Агрессия может быть представлена в двух видах: *агрессия мотивационная* и *агрессия инструментальная*. В основе мотивационной агрессии лежит мотив, стремление причинить зло или ущерб кому-либо, тогда как лица, проявляющие инструментальную агрессию, преследуют иные цели. Они используют агрессивные действия в качестве инструмента для осуществления своих желаний.

Объектом пристального изучения педагогов и психологов является мотивационная агрессия как форма проявления присущих личности деструктивных тенденций. Определив уровень выраженности таких проявлений, можно с большей степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии.

Методика исследования агрессивности личности

Созданный американскими психологами А. Бассом и А. Дарки в 1957 г. одноименный опросник, – одна из наиболее часто применяемых методик для исследования уровня агрессивности.

А. Басс разграничивает понятия “враждебность” и “агрессия”. А. Басс определяет *враждебность* как скрытно-вербальную реакцию, которой сопутствуют негативные чувства и негативные оценки людей и событий, а *агрессию* как ответ, содержащий стимулы, способные причинить вред другому существу.

Опросник А. Басса – А. Дарки включает инструкцию и 75 вопросов-суждений. Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Шаг 1. Инструкция

Вам предлагаются утверждения. Если Вы согласны с утверждением, то дайте ответ "Да", в противном случае – ответ "Нет". Свой ответ зафиксируйте в протоколе исследования, поставив крестик в клеточку, соответствующую номеру суждения. Ответы необходимо дать на все вопросы.

Успешность исследования во многом зависит от того, насколько внимательно выполняется задание. Ни в коем случае не следует стремиться своими ответами произвести на кого-то лучшее впечатление, так как ни один ответ не оценивается как хороший или плохой. Не следует долго размышлять над каждым вопросом. Постарайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов кажется Вам ближе.

Протокол исследования

№	Ответ													
	Да	Нет												
1			16			31			46			61		
2			17			32			47			62		
3			18			33			48			63		
4			19			34			49			64		
5			20			35			50			65		
6			21			36			51			66		
7			22			37			52			67		
8			23			38			53			68		
9			24			39			54			69		
10			25			40			55			70		
11			26			41			56			71		
12			27			42			57			72		
13			28			43			58			73		
14			29			44			59			74		
15			30			45			60			75		

Текст методики

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполняю просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, то им даю это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-либо, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.

12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто не согласен с мнениями других людей.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят меня, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. Я никогда не бываю мрачным от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко сдаю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых я бы по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: "Никогда не доверять чужакам".
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы люди знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей думать что-нибудь приятное обо мне.
53. Когда на меня кричат, то я тоже начинаю кричать.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.

56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что первым готов начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думаю, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только от злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю резок по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с кем-либо, чем стану спорить.

Шаг 2. Обработка и интерпретация результатов

По числу совпадений ответов с ключом, оцениваемых как 1 балл, определяются уровни выраженности присущих Вам форм агрессивности и враждебных реакций.

Ключ

Шкала	Формы агрессивности	Номер утверждения	
		Да	Нет
1	Физическая агрессия	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	9, 17, 41
2	Косвенная агрессия	2, 10, 18, 34, 42, 56, 63	26, 49
3	Склонность к раздражению	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11, 35, 69
4	Негативизм	4, 12, 20, 28	36
5	Обида	5, 13, 21, 29, 37, 51, 58	44
6	Подозрительность	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	65, 70
7	Вербальная агрессия	7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73	39, 66, 74, 75
8	Чувство вины	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67	—

Примечания:

1. *Физическая агрессия* (нападение) – использование физической силы против другого лица.
2. *Косвенная агрессия* – в этой шкале под термином понимают как агрессию, которая окольным путем направлена на другое лицо, – злобные сплетни, шутки, так и агрессию, которая ни на кого не направлена, – взрыв ярости проявляющийся в крике, топание ногами, битье кулаками по столу и т.д. Эти взрывы характеризуются отсутствием направленности и неупорядоченностью.
3. *Склонность к раздражению* – готовность (при малейшем возбуждении) к проявлению вспыльчивости, резкости, грубости.
4. *Негативизм* – оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета или руководства: это поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. *Обида* – зависть или ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания.
6. *Подозрительность* – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.
7. *Вербальная агрессия* – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угроза, проклятия, ругань).
8. *Чувство вины* – эта шкала выражает возможное убеждение человека в том, что он – плохой, поступает зло и свидетельствует о наличии у него угрызений совести.

Суммирование показателей шкал 1, 2, 7 дает *общую шкалу агрессивности*, показателей шкал 1, 3, 7 – *общую шкалу мотивационной агрессии*, показателей шкал 5 и 6 – *общую шкалу враждебности*. Средним уровнем выраженности агрессивности выступает интервал, равный 21 ± 2 балла, мотивационной агрессии – 21 ± 2 балла, враждебности – 8 ± 2 балла.

Шаг 3. Отчет по результатам исследования агрессивности

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования личностного свойства агрессивности, ориентируясь на схему, приведенную в табл. 6.

**Индивидуальные результаты исследования
агрессивности**

Уровни выраженности форм агрессивности		Проявления агрессивности		
		в обыден- ном поведении	в общении в студенческой группе (трудо- вом коллективе)	в учебной (профессио- нальной) деятельности
<21 ± 2	Низкий уровень агрессивности			
21 ± 2	Средний уровень агрессивности			
>21 ± 2	Высокий уровень агрессивности			
<21 ± 2	Низкий уровень мотивационной агрессии			
21 ± 2	Средний уровень мотивационной агрессии			
>21 ± 2	Высокий уровень мотивационной агрессии			
<8 ± 2	Низкий уровень враждебности			
8 ± 2	Средний уровень враждебности			
>8 ± 2	Высокий уровень враждебности			

**Дополнительные сведения об агрессивности
как свойстве личности**

У человека есть две различные мотивационные тенденции, связанные с агрессивным поведением: тенденция к агрессии и ее торможение. *Тенденция к агрессии* – это склонность индивида оценивать многие ситуации и действия людей как угрожающие ему и стремление отреагировать на них собственными агрессивными действиями. *Тенденция к подавлению агрессии* определяется как индивидуальная предрасположенность оценивать собственные агрессивные действия как нежелательные и неприятные, вызывающие сожаление и угрызение совести. Эта тенденция на уровне пове-

дения ведет к подавлению, избеганию или осуждению проявлений агрессивных действий⁷.

Психологическая трудность предотвращения агрессивных действий заключается, в частности, в том, что человек, ведущий себя подобным образом, обычно находит множество различных оправданий своему поведению, пытаясь снять с себя вину.

В литературе описаны следующие наиболее распространенные способы самооправдания агрессии, которые необходимо учитывать для понимания причин многих проступков:

- снижение значимости предпринятой агрессии путем одностороннего сравнения своих действий с более агрессивными действиями других (“меня еще и не так били”);
- оправдание собственных агрессивных действий тем, что они были призваны обеспечить утверждение более высоких ценностей (“пора, наконец, наводить порядок!”);
- отрицание либо разделение своей ответственности с другими лицами, особенно в случаях коллективной агрессии (“все бьют, не только я!”);
- дегуманизация жертвы с отказом признать за ней личностные, чисто человеческие качества, ее право на уважение, право на жизнь (“сам виноват!”)⁸.

Вопросы

1. *Что такое агрессивность как свойство личности, в чем она проявляется?*

2. *Какие виды агрессии (агрессивного поведения) Вы знаете? Дайте им краткую характеристику.*

Рекомендуемая литература

Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб., 1998.

Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. Минск, 1996.

Бютнер К. Жить с агрессивными детьми. М., 1991.

Семенюк Л.М. Психологическая сущность агрессивности и ее проявление у детей подросткового возраста // Метод. рекомендации в помощь педагогам практикам. М., 1991.

Лоренс К. Агрессия. М., 1994.

⁷ Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. М., 1995. С. 167-168.

⁸ Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. В 2 т. М., 1986. С. 374.

Раздел II. МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Тема 6. ИССЛЕДОВАНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ГРУППЕ

Цели занятия: 1. Формирование знаний и умений по изучению межличностных отношений в группе методом социометрии.
2. Исследование межличностных отношений в группе методом социометрии.



Социометрический метод Исследование межличностных отношений в группе методом социометрии

Социометрический метод

Малые группы являются одним из основных объектов социально-психологических исследований. С целью изучения различных групповых явлений и процессов разработано большое количество разнообразных методов и методик.

Американский психолог Дж. Морено предложил способ выявления межличностных предпочтений в группе и разработал технику фиксации эмоциональных предпочтений, называемую *социометрией*, что означает “измеряющая общество”. Метод социометрии предоставляет возможность определить количественные показатели предпочтения, безразличия и отвержения, которые обнаруживаются членами группы в процессе межличностного взаимодействия. Социометрическая техника построена на том, что исследуемые лица выбирают (или отвергают) партнеров для совместного проведения свободного времени, совместной работы или учебы и т.д.

В основу социометрического метода положен вопрос: “С кем бы ты хотел (работать, учиться, проводить время?”. По числу полученных от других членов группы выборов (или отказов) исследователь судит о популярности, эмоциональной притягательности, положении индивида в группе. Социометрические данные об отношениях в группе могут быть выражены графически в виде *социограммы*, где наглядно представлены переплетения между группировками, наличие *социометрических “звезд”* (представители группы, выбираемые большинством ее членов), *“пренебрегаемых”* (представители группы, имеющие наименьшее количество выборов), *“изолированных”* (представители группы, не имеющие выборов вообще) и *“парий”* (представители группы, имеющие только отрицательные выборы).

Социометрический метод является весьма оперативным, поскольку с его помощью может быть достаточно быстро и точно выявлена картина эмоциональных тяготений внутри группы, для определения которой другими методами исследования потребовалось бы значительно большее количество времени.

Исследование межличностных отношений в группе методом социометрии

Данная методика применима как для начального ознакомления с межличностными отношениями в группе, так и для изучения динамики межличностных отношений в процессе совместного обучения или деятельности. Обязательным условием социометрического исследования выступает включенность каждого из опрашиваемых в систему межличностных отношений данной группы¹.

Важным моментом социометрического исследования является тщательный подбор вопросов (социометрических критериев), которые должны отражать реальные интересы и ситуации изучаемой группы.

Социометрический критерий должен удовлетворять общим требованиям, предъявляемым к формулировке вопросов в любом исследовании:

- 1) вопрос должен быть конкретным, общепонятным;
- 2) вопрос не должен содержать слов с двойным значением;
- 3) вопрос должен указывать место, время и контекст, которые необходимо учитывать при ответе;
- 4) формулировка вопроса и его смысл должны учитывать личный социальный опыт опрашиваемых в той сфере, которую затрагивает вопрос.

Выбор критериев определяется задачей исследования. Если мы хотим выявить студентов, способных возглавить группу (например, выбрать старосту, профорга), то на выяснение этого и должны быть направлены отобранные критерии. При изучении взаимных симпатий критерии будут иными.

Варианты социометрических критериев и соответствующие им вопросы:

1. *Ролевой критерий.* Если бы Вы были старостой, кого бы Вы включили в состав группы для выполнения ответственного задания?
2. *Функциональный критерий.* Кто из членов группы, по Вашему мнению, может быть старостой?
3. *Деловой критерий.* С кем бы Вы хотели остаться в учебной группе, если группа будет реформирована?

¹Методы социальной психологии. Под ред. Е.С. Кузьмина. В.Е. Семенова. СПб., 1997. С. 176

4. *Эмоциональный критерий.* К кому из товарищей по группе Вы бы обратились в трудную минуту?

5. *Коммуникативный критерий.* С кем из товарищей по группе Вы бы хотели провести свои каникулы?

Шаг 1. Инструкция

В соответствии с количеством участников исследования должны быть заранее подготовлены социометрические карточки, куда вносятся и вопросы-критерии.

Заполнение социометрических карточек каждый участник производит самостоятельно. Участие в социометрическом исследовании носит анонимный и добровольный характер.

Результаты опроса полностью не сообщаются опрашиваемым. Следует помнить, что раскрытие всей системы неформальных связей может привести к нежелательным изменениям в структуре взаимоотношений группы.

Исследование начинается с подробного разъяснения условий проведения, порядка заполнения социометрической карточки.

Социометрическая карточка

ФИО _____ группа _____

№	Вопросы и задания	Фамилии членов группы и показатели оценки
1	С кем из членов группы Вы бы хотели провести свои каникулы? Назовите в порядке предпочтения	1. _____ 2. _____ 3. _____
2	Кто из членов группы, по Вашему мнению, мог бы возглавить группу для выполнения ответственного задания? Назовите в порядке предпочтения	1. _____ 2. _____ 3. _____
3	Если бы Вам представилась возможность переформировать Вашу группу, то с кем Вы хотели бы остаться? Поставьте одну из следующих оценок: +2 – Безусловно хочу остаться с этим человеком в группе. +1 – Скорее хочу, чем не хочу остаться с ним в группе. 0 – Мне все равно, будет ли он со мной в одной группе. -1 – Скорее не хочу, чем хочу остаться с ним в группе. -2 – Безусловно не хочу, чтобы он был в группе	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____ 11. _____ 12. _____ 13. _____ 14. _____ 15. и т.д.
4	Оцените Вашу группы по пятибалльной шкале (обведите в кружок соответствующий балл)	1 2 3 4 5

Шаг 2. Обработка результатов

Для анализа ответов на первый вопрос строят социометрическую матрицу, отражающую картину межличностных отношений и партнерства в группе.

Социометрическая матрица

№	Кто выбирает	Кого выбирают															Кол-во взаимных выборов	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		16
1	Алексеева	■									③		①		②		3	
2	Бердина		■						①		③					②	3	
3	Викторов			■	②	①			3								2	
4	Егоров			③	■		1		②								2	
5	Елисеев			②		■			③		①						3	
6	Иванов				2		■		3		1						0	
7	Кнуров	1		3			■		2								0	
8	Николаев	1			③	②			■								2	
9	Палкина	3	②						■				①				2	
10	Петров				2	①				■						③	2	
11	Пинаева	②	③							■			1				2	
12	Романов			1							■			③			1	
13	Сергеева	③							①			■			②		3	
14	Сидоров	1		3								②		■			1	
15	Турова	③									1		②		■		2	
16	Шамов		②	1						③						■	2	
	Кол-во выборов	7	3	7	3	3	1	0	5	2	2	4	1	4	1	2	3	
	Сумма выборов	14	7	15	7	4	1	0	13	2	4	6	2	5	3	4	7	

Микрогруппы определяются по матрице, исходя из количества взаимных выборов. При этом считается несущественным то, каким по порядку был этот выбор: первым, вторым или третьим. В микрогруппу входят члены группы, взаимно выбравшие друг друга. Окончательный результат можно изобразить в виде схемы, представленной на рис. 11.

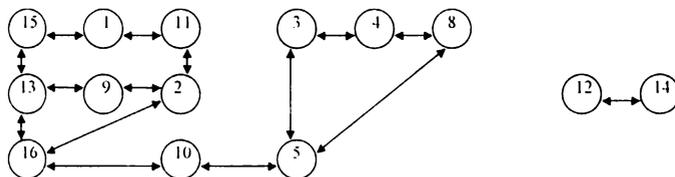


Рис. 11. Схема группы по данным социометрического исследования

Определение *неофициального лидера* производится при помощи ответов на вопрос, стоящий в социометрической карточке вторым, простым подсчетом количества полученных выборов для каждого члена группы. Дополнительным фактором является степень предпочтительности выбора, т.е. в какую очередь его выбирают: в первую, вторую или третью.

Определение социометрического *статуса членов группы St* (табл. 7) производится на основании оценок, полученных в результате ответов на третий вопрос, при помощи формулы

$$St = \frac{\sum m}{2(n-1)}, \quad (4)$$

где St – сумма оценок, полученных одним членом группы;
n – число членов группы.

Таблица 7

Карта групповой дифференциации

№	Кто оценивает	Кого оценивают															Сумма баллов	Социометрический статус
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	Алексеева																	
2	Бердина																	
3	Викторов																	
4	Егоров																	
5	Елисеев																	
6	Иванов																	
7	Кнуров																	
8	Николаев																	
9	Палкина																	

№	Кто оценивает	Кого оценивают														Сумма баллов	Социометрический статус
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
10	Петров																
11	Пинаева																
12	Романов																
13	Сергеева																
14	Сидоров																
15	Турова																
16	Шамов																

Групповой коэффициент взаимности K_v определяется по данным матрицы взаимных выборов при помощи формулы

$$K_v = \frac{\sum v}{3(n-1)}, \quad (5)$$

где $\sum v$ – число взаимных выборов в группе;

n – число членов группы.

Групповой коэффициент коммуникативности K_k определяется по матрице взаимных выборов при помощи формулы

$$K_k = \frac{n_k}{n}, \quad (6)$$

где n_k – число членов группы, вошедших в микрогруппы;

n – число членов группы.

Удельный вес изолированных K_u определяется по матрице взаимных выборов при помощи формулы

$$K_u = \frac{n_u}{n}, \quad (7)$$

где n_u – число изолированных, т.е. членов группы, не получивших ни одного выбора;

n – число членов группы.

Коэффициент самооценки группы K_c рассчитывается как средний показатель уровня удовлетворенности группой всех ее членов. Определяется по ответам на четвертый вопрос и рассчитывается по формуле

$$K_c = \frac{\sum c}{n}, \quad (8)$$

где $\sum c$ – сумма оценок удовлетворенности группой всех ее членов;
 n – число членов группы.

Суммарный коэффициент благоприятности психологического климата $K_{бпк}$ рассчитывается как среднее значение между коэффициентом K_v и K_k

$$K_{бпк} = \frac{K_v + K_k}{2}, \quad (9)$$

где K_v – групповой коэффициент взаимности, вычисляемый по формуле (5);
 K_k – групповой коэффициент коммуникативности, вычисляемый по формуле (6).

Шаг 3. Интерпретация результатов

Микрогруппы. Наличие микрогрупп, как и количество в них членов, не говорит однозначно о положении дел в группе. Однако если микрогруппы велики, то следует особое внимание обратить на лидеров этих образований, на их социальную роль. Идеальный вариант – абсолютно взаимный выбор. Существование микрогрупп свидетельствуют о контактной сплоченности: чем больше взаимных выборов, тем больше сплоченность группы.

Лидер. Это личность, за которой все остальные члены группы признают право брать на себя ответственные решения, затрагивающие их интересы и определяющие направления и характер деятельности всей группы. Таким образом, будучи наиболее авторитетной личностью, лидер реально играет центральную роль в организации совместной деятельности и регулировании взаимоотношений в группе. Едва ли не важнейшая характеристика лидера связана с предпочтениями, которые он получает от членов группы, выделяющих его среди всех по каким-либо признакам. Что же

лежит в основе этого выбора? Экспериментально доказано, что здесь все зависит от уровня развития группы. Чем выше группа по уровню развития, чем в большей степени межличностные отношения в ней опосредованы содержанием и ценностями совместной деятельности, тем более вероятно, что появление лидера в группе происходит как реализация именно этих отношений. По существу, лидер – это наиболее референтное для группы лицо в плане совместной деятельности, оказывающее влияние на эффективность ее деятельности².

Неправильно отождествлять понятия “лидер” и “руководитель”. Между ними определены следующие различия:

	Руководитель	Лидер
1	Назначается официально	Выбирается спонтанно, в результате межличностных отношений
2	Имеет определенные права и полномочия	Не обладает системой санкций, используя которые он мог бы воздействовать на членов группы
3	Представляет свою группу во внешней организации и решает вопросы, связанные с ее отношениями с другими группами	Ограничен в сфере своей деятельности рамками внутригрупповых отношений
4	Несет ответственность за состояние дел в группе, за результаты ее деятельности	Не несет персональной ответственности за состояние дел в группе

Социометрический статус. Указывает положение человека в системе межличностных отношений и отражает степень его признания членами группы, меру личного предпочтения, определяемую числом выборов, полученных от других. Высокий статус (более 0,55) является благоприятным фактором развития личности, поскольку он предоставляет положительные психологические условия: положительную оценку окружающих, которая, в свою очередь, положительно влияет на самооценку; интенсивность личных контактов и т.д. Низкий статус (менее 0,3) тормозит или делает противоречивым развитие личности: повышается тревожность, складывается неадек-

²Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. М., 1982. С. 124 – 134.

ватная самооценка, постепенно формируется отчужденный стиль отношений с окружающими.

Если в группе преобладают высокие статусы, можно предположить, что большинство членов группы имеют благоприятные условия для развития личности, положительное социальное самочувствие. Если же в группе преобладают низкие статусы – это говорит о неблагоприятном социальном самочувствии большинства ее членов, которые лишены преимуществ активного общения.

Коммуникативность. Этот термин в данном случае используется для характеристики структуры деловых и межличностных взаимосвязей (например, структуры внутригруппового общения).

Коммуникативность включает в себя обмен представлениями, интересами, настроениями, чувствами в ходе совместной деятельности членов в группе. Чем ближе величина показателя коммуникативности к 1, тем лучше может быть охарактеризована группа. Если он меньше или равен 0,2, то можно предположить возможность коммуникативного барьера как следствие противоречивых отношений между членами группы, социальных, нравственных и других индивидуальных противоречий.

Психологический климат. Это социально-психологическое понятие эмоционально- и социально-оценочного плана, характеризующее психологические явления в группе.

Психологический климат – относительно устойчивый эмоциональный настрой, преобладающий в группе, в котором отражаются настроения людей, их душевные волнения и переживания, отношение друг к другу, к работе и к окружающим событиям. Он может быть благоприятным и неблагоприятным, здоровым и нездоровым. Если коэффициент благоприятности психологического климата больше 0,65, то можно говорить о преобладании атмосферы взаимного внимания, уважения, духа товарищества, высокой внутренней дисциплины, принципиальности и ответственности, требовательности к себе и другим.

Вопросы

1. Что такое “социометрический метод”?
2. Какова технология применения социометрического метода для изучения межличностных отношений в группе?

Рекомендуемая литература

- Андреева Г.М. Социальная психология. М., 1994.
- Бодалев А.А. Личность и общение: Избр. тр. М., 1983.
- Волков И.П. Социометрические методы в социально-психологических исследованиях. Л., 1970.
- Донцов А.И. Психология коллектива. М., 1976.
- Методы социальной психологии / Под ред. Е.С. Кузьмина, В.Е. Семенова. Л., 1997.
- Морено Д. Социометрия. М., 1958.
- Мясищев В.Н. Психология отношений. Москва; Воронеж, 1995.
- Обозов Н.Н. Межличностные отношения. Л., 1979.
- Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. М., 1982.

Тема 7. ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

Цели занятия:

1. Формирование знаний и умений в области психологии конфликта.
2. Исследование индивидуальных стратегий поведения личности в конфликтной ситуации.



**Конфликт: основные понятия и положения
Методика исследования стратегий поведения
в конфликтной ситуации
Рекомендации по управлению конфликтом**

Конфликт: основные понятия и положения

Конфликт (от лат. *conflictus* – столкновение) – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов субъектов взаимодействия, сопровождающееся негативными эмоциональными состояниями³.

Существуют различные определения конфликта, и все они подчеркивают наличие противоречия, которое принимает форму разногласий, если речь идет о взаимодействии людей. Конфликты могут быть скрытыми или явными, но в основе их всегда лежит противоречие между двумя или более сторонами (лицами или группами). Любой конфликт есть проявление противоборства, т.е. активное столкновение тенденций, оценок, принципов, мнений, идей, характеров, эталонов поведения и т.д. Тем не менее отсутствие согласия не всегда выражается в форме явного столкновения, конфликта. Это происходит только тогда, когда существующие противоречия и разногласия нарушают нормальное взаимодействие людей и препятствуют достижению поставленных целей. В этом случае люди, чтобы преодолеть разногласия, вступают в открытое конфликтное взаимодействие, в процессе которого они получают возможность выражать различные мнения, утверждать защищаемую идею, выявлять больше альтернатив при принятии решения – именно в этом заключается важный позитивный смысл конфликта. Правильно организованное конфликтное взаимодействие – это верный, хотя и нелегкий путь к согласию.

³ Психология: Слов. / Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М., 1990. С. 174.

Конфликты могут возникать практически во всех сферах человеческой жизни, в том числе и при осуществлении профессиональной деятельности. Организация и содержание деятельности определяют специфику конфликта. Имеют свои характерные особенности и педагогические конфликты. В литературе рассматриваются следующие потенциально конфликтогенные педагогические ситуации:

- конфликты поведения (поступков), возникающие в связи с выполнением учебных заданий, успеваемостью, внеучебной деятельностью;
- конфликты поведения (поступков), возникающие из-за нарушения учащимися правил поведения на занятиях, а также вне учебного заведения;
- конфликты отношений, возникающие в сфере эмоционально-личностных отношений учащихся и преподавателей при общении в процессе педагогической деятельности.

В зависимости от количества участников конфликты подразделяют на внутриличностные, межличностные, между личностью и группой и межгрупповые.

Конфликт внутриличностный. Состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений, потребностей т.д. Развитие личности невозможно без преодоления внутренних противоречий, разрешения психологических конфликтов.

Неразрешенные внутриличностные конфликты вызывают фрустрацию и чувство тревоги, препятствуют личностному росту, делают человека более уязвимым.

Межличностный конфликт. Это самый распространенный вид конфликта. В основе конфликта лежат противоречия между людьми, несовместимость их взглядов, интересов, потребностей. В учебных заведениях он может возникать между участниками педагогического процесса в различных вариантах: преподаватель – студент, студент – студент, преподаватель – преподаватель и т.д.

Конфликт между личностью и группой. Отступление члена группы от установленных группой норм поведения и общения может привести к конфликту. Один из распространенных конфликтов этого типа – конфликт между студенческой группой и преподавателем. Наиболее тяжело такие конфликты протекают при авторитарном стиле педагогического общения.

Конфликтное взаимодействие может иметь как негативные, так и позитивные последствия разрешения. Если конфликты способствуют принятию обоснованных решений и развитию взаимоотношений, их называют *конструктивными*. Конфликты, препятствующие эффективному взаимодействию и принятию решений, называют *деструктивными*. Чтобы направить конфликты в конструктивное русло, необходимо уметь их анализировать, понимать их причины и возможные последствия.

Методика исследования стратегий поведения в конфликтной ситуации

Оценка предпочитаемой стратегии поведения в конфликтной ситуации проводится по методике, разработанной американскими психологами К. Томасом и Р. Килменом (адаптирована Н.В. Гришиной), которые выделяют пять стратегий поведения в конфликтной ситуации: соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление.

Шаг 1. Инструкция

Перед Вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности Вашего поведения. Здесь не может быть ответов "правильных" или "ошибочных". Люди различны и каждый может высказать свое мнение

Имеются два варианта утверждений (*А, В*), из которых Вам необходимо выбрать один, в большей степени соответствующий Вашим взглядам. Вашему мнению о себе. В протоколе исследования поставьте крестик для каждого номера утверждения по одному из двух его вариантов – А или Б.

Протокол исследования

№	Ответ		№	Ответ		№	Ответ		№	Ответ		№	Ответ	
	А	Б		А	Б		А	Б		А	Б		А	Б
1			6			11			16			21		
2			7			12			17			22		
3			8			13			18			23		
4			9			14			19			24		
5			10			15			20			25		

Текст методики

1. **А.** Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

В. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2. **А.** Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого человека и моих собственных.

3. **А.** Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

4. **А.** Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Я стараюсь не задеть чувств другого человека

5. **А.** Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. **А.** Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.

В. Я стараюсь добиться своего.

7. **А.** Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8. **А.** Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я первым делом стараюсь ясно определить суть всех затронутых интересов и спорных вопросов.

9. **А.** Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

В. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. **А.** Я твердо стремлюсь добиться своего.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. **А.** Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы.

В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

12. **А.** Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет мне навстречу.

13. **А.** Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.

14. **А.** Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

15. **А.** Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
- В.** Я стараюсь делать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. **А.** Я стараюсь не задеть чувств другого.
- В.** Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. **А.** Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
- В.** Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. **А.** Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
- В.** Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19. **А.** Первым делом, я стараюсь ясно определить суть всех затронутых интересов и спорных вопросов.
- В.** Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.
20. **А.** Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
- В.** Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. **А.** Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к другому.
- В.** Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. **А.** Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
- В.** Я отстаиваю свою позицию.
23. **А.** Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
- В.** Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность при решении спорного вопроса.
24. **А.** Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу ему навстречу.
- В.** Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. **А.** Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.
- В.** Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.
26. **А.** Я обычно предлагаю среднюю позицию.
- В.** Я почти всегда стремлюсь, удовлетворить интересы каждого из нас.
27. **А.** Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
- В.** Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. **А.** Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- В.** Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.
29. **А.** Я предлагаю среднюю позицию.
- В.** Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.
30. **А.** Я стараюсь не задеть чувств другого.
- В.** Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

Шаг 2. Обработка результатов

После заполнения протокола исследования производится суммарный подсчет баллов, совпавших с ключом. При этом, например, если испытуемый в первой паре утверждений выбрал утверждение А (1А), то ему присваивается один балл по стилю "Приспособление" (первая строка в протоколе исследования). Аналогичным образом присваиваются баллы и по оставшимся 29 парам утверждений. Общее количество баллов по каждой стратегии поведения записывается в строке "Итого" ключа. Стратегия поведения, набравшая максимальное количество баллов, является характерной, доминирующей стратегией поведения в конфликте.

Ключ

	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	В
2		В	А		
3	А				В
4			А		В
5		А		В	
6	В			А	
7			В	А	
8	А	В			
9	В			А	
10	А		А		
11		А			В
12			В	А	
13	В		А		
14	В	А			
15				В	А
16	В				А
17	А			В	
18			В		А
19		А		В	
20		А	В	В	
21		А			А
22	В		А		
23		А		В	
24			В		А
25	А				В
26		В	А		
27				А	В
28	А	В			
29			А	В	
30		В			А
Итого:	=	=	=	=	=

Шаг 3. Интерпретация результатов

Для описания стратегий поведения в конфликте К. Томас и Р. Килмен предложили их двухмерную модель (рис. 12), направляющими осями в которой являются *кооперация*, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликтную ситуацию, и *конфронтация*, для которой характерен акцент на собственных интересах.

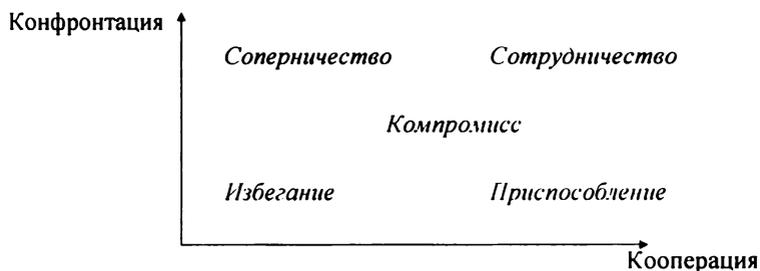


Рис. 12. Двухмерная модель стратегий поведения в конфликте

Общая характеристика стратегий поведения в конфликте:

1. *Соперничество*. Его отличительная особенность сводится к стремлению добиться своего, во чтобы то ни стало отстоять собственную позицию, заставить окружающих принять именно это видение решения проблемы. Тот, кто придерживается этой стратегии, пытается заставить окружающих принять свою точку зрения; мнение других его не интересует.

2. *Сотрудничество*. Предполагает совместное решение проблемы, породившей конфликт. При этой стратегии участники признают право друг друга на собственное мнение и готовы его понять, что дает им возможность проанализировать причины разногласий и найти приемлемый для всех выход. Тот, кто опирается на сотрудничество, не старается добиться своей цели за счет других, а ищет решение проблемы.

3. *Компромисс*. Снятие противоречия осуществляется на основе взаимных уступок. Этот стиль характеризуется принятием точки зрения другой стороны, но лишь до определенной степени. Есть вероятность того, что через некоторое время могут появиться и дисфункциональные последствия компромиссного решения, например неудовлетворенность “половинчатыми решениями”. Кроме того, конфликт в несколько измененной

форме может возникнуть вновь, так как породившая его проблема осталась неразрешенной.

4. Избегание. Для того, кто придерживается этой стратегии, характерно уклонение от разрешения конфликта, его игнорирование. Эта стратегия может быть уместна, если ситуация может разрешиться сама собой (это бывает редко, но все же бывает) и если сейчас нет условий для эффективного разрешения конфликта, но через некоторое время они появятся.

5. Приспособление. Этот стиль проявляется в односторонних уступках: действуя совместно с кем-либо, человек уступает другому и не пытается отстаивать собственные интересы, приносит их в жертву ради интересов противоположной стороны. “Приспособленец” старается не допустить проявления признаков конфликта, призывая к солидарности. При этом часто игнорируется проблема, лежащая в основе конфликта. В результате может временно наступить покой. Отрицательные эмоции не “выплескиваются”, но они накапливаются. Рано или поздно нерешенная проблема и накопившиеся отрицательные эмоции приведут все-таки к конфликту, последствия которого могут оказаться дисфункциональными.

Шаг 4. Отчет по результатам исследования стратегий поведения в конфликтной ситуации

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования стратегий поведения в конфликтной ситуации, ориентируясь на макет табл. 8.

Таблица 8

Индивидуальные результаты исследования стратегий поведения в конфликтной ситуации

Стратегии поведения в конфликтной ситуации	Характерные проявления доминирующей стратегии поведения при разрешении конфликта		
	в обыденном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
Сотрудничество			
Соперничество			
Компромисс			
Избегание			
Приспособление			

Рекомендации по управлению конфликтом

Правила разрешения конфликта:

1. Следует выявить предмет и источник конфликта. Часто бывает подмена предмета конфликта в процессе развития конфликтной ситуации.

2. Целесообразно не расширять предмет конфликта, сокращать число претензий, особенно эмоционального характера, к участникам конфликта.

3. Полезно знать закономерности развития конфликтной ситуации. Он проходит три стадии: возникновение напряженности в отношениях как предвестник конфликта; отдельные стычки между участниками конфликта; разрешение конфликта.

4. Необходимо внимательное отношение к обеим конфликтующим сторонам – “инициатору” и “обвиняемому” – при тщательном выяснении целей “инициатора”. Пример целей конфликта: деловые, самоутверждение, амбиции, стремление унижить другого человека и т.д.

5. Особое внимание следует проявить к конфликтным личностям.

При эффективном управлении конфликтом его последствия могут играть положительную, конструктивную роль, что особенно важно при педагогических конфликтах, поскольку они имеют воспитательное воздействие.

Основные конструктивные последствия конфликта:

1. Разрешение конфликта способом, устраивающим всех его участников.

2. Совместно принятое конфликтующими сторонами разрешение конфликта.

3. Приобретение опыта сотрудничества при решении спорных вопросов и возможность его использования в будущем.

4. Установление взаимоотношений сотрудничества и компромисса между сторонами конфликта.

Основные деструктивные последствия конфликта:

1. Чувство обиды, неудовлетворенности, снижение мотивации учебной или трудовой совместной деятельности.

2. Отсутствие стремления к сотрудничеству, добрым отношениям.

3. Непродуктивные, конкурентные отношения между конфликтующими сторонами.

Вопросы

1. *Что такое "конфликт"? Какие виды конфликта Вы знаете?*
2. *Какие Вам знакомы стратегии поведения в конфликтной ситуации, кроме пяти стратегий, предложенных в данной теме?*
3. *Каким образом можно выявить доминирующую стратегию поведения в конфликте?*
4. *Какие Вы можете предложить рекомендации по конструктивному разрешению ситуации конфликта?*

Рекомендуемая литература

Гришина Н.В. Опыт построения социально-психологической типологии производственных конфликтов // Психологию – производству и воспитанию. М., 1977.

Гришина Н.В. Я и другие: Общение в трудовом коллективе. Л., 1990.

Ершов А.А. Личность и коллектив: Межличностные конфликты в коллективе, их разрешение. Л., 1973.

Петровская Л.А. К понятийной схеме социально-психологического анализа конфликта // Теоретические и методологические проблемы социальной психологии. М., 1977.

Левин К. Типы конфликтов // Психология личности: Тексты. М., 1993.

Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт. Новосибирск, 1989.

Зайцев А.К. Социальный конфликт на предприятии. Калуга, 1993.

Раздел III. ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ

Тема 8. ВНИМАНИЕ. ИССЛЕДОВАНИЕ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ

- | | |
|----------------------|---|
| Цели занятия: | 1. Формирование знаний и умений по изучению познавательных процессов личности.
2. Исследование свойств внимания. |
|----------------------|---|



Внимание: основные понятия и положения Методики исследования свойств внимания Рекомендации по развитию внимания

Внимание: основные понятия и положения

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания, которые предполагают повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида¹.

Благодаря вниманию человек отбирает нужную информацию, обеспечивает избирательность различных программ своей деятельности, сохраняет должный контроль над своим поведением. Внимание сопутствует каждой деятельности как составной элемент различных психических (восприятие, память, мышление) и двигательных процессов. Внимание, с одной стороны, является сложным познавательным процессом, с другой – психическим состоянием, в результате которого улучшается деятельность. Внимание порождается деятельностью и сопутствует ей. За вниманием всегда стоят интересы, желания, установки, потребности, направленность личности.

Рассмотрим основные *виды внимания*.

Непроизвольное внимание не требует приложения усилий, оно привлекается либо сильным, либо новым, либо соответствующим потребностям (интересным) раздражителем (табл. 9). Основная функция непроизвольного внимания заключается в быстрой и правильной ориентации в постоянно меняющихся условиях среды, в выделении тех объектов, которые могут иметь в данный момент наибольшее жизненное или личностное значение.

¹ Общая психология / Под ред. А.В. Петровского. М., 1986 С. 231.

Произвольное внимание свойственно только человеку и характеризуется активным, целенаправленным сосредоточением сознания, связанным с волевыми усилиями (табл. 9). Произвольное внимание возникает, в случаях, когда человек в своей деятельности ставит перед собой определенную цель, задачу и сознательно вырабатывает программу действий. Цель определяет выделение объектов его внимания, востребуя волевые усилия. Основной функцией произвольного внимания является активное регулирование протекания психических процессов. Именно благодаря наличию произвольного внимания человек способен активно, избирательно “извлекать” из памяти нужные ему сведения, выделять главное, существенное, принимать правильные решения, осуществлять планы, возникающие в деятельности.

Послепроизвольное внимание обнаруживается в тех случаях, когда человек, забыв обо всем, с головой уходит в работу. Этот вид внимания характеризуется сочетанием волевой направленности с благоприятными внешними и внутренними условиями деятельности (табл. 9).

Таблица 9

Сравнительная характеристика видов внимания²

Вид внимания	Условия возникновения	Основные характеристики	Механизмы
Непроизвольное	Действие сильного, контрастного или значимого, вызывающего эмоциональный отклик раздражителя	Непроизвольность, легкость возникновения и переключения	Ориентировочный рефлекс или доминанта, характеризующая более или менее устойчивый интерес личности
Произвольное	Постановка (принятие) задачи	Направленность в соответствии с задачей. Требуется волевых усилий, утомляет	Ведущая роль второй сигнальной системы
Послепроизвольное	Вхождение в деятельность и возникающий в связи с этим интерес	Сохраняется целенаправленность, снимается напряжение	Доминанта, характеризующая возникший в процессе данной деятельности интерес

² Гамезо М.В., Домашенко Н.А. Атлас по психологии. М., 1998. С. 115.

Данные виды внимания взаимосвязаны и не должны искусственно рассматриваться как независимые друг от друга.

Преподаватель в своей профессиональной деятельности имеет дело не только с индивидуальной формой внимания, которая у каждого учащегося своя, но и с *коллективным вниманием*. *Коллективное внимание* представляет собой одновременную сосредоточенность самостоятельно работающих учащихся, на него нельзя механически переносить закономерности индивидуального внимания. В коллективном внимании проявляются многие феномены групповой психологии: психическое заражение, взаимодействие, групповое внушение, соревнование и др., влияние которых на внимание группы людей исключительно велико. К сожалению, психологические закономерности коллективного внимания почти не изучены, и в его организации приходится опираться на приемы и методы, обнаруженные эмпирически.

Характеристика индивидуальных особенностей внимания включает в себя следующие свойства: объем, переключение, распределение, сосредоточенность, устойчивость и избирательность.

Объем внимания измеряется количеством объектов (элементов), воспринимаемых одновременно. Установлено, что при восприятии множества простых объектов за 1 – 1,5 с. объем внимания у взрослого человека в среднем равен 7 – 9 элементам. Объем внимания зависит от особенностей воспринимаемых объектов, структурной организации материала.

Переключение внимания проявляется в преднамеренном переходе субъекта от одной деятельности к другой, от одного объекта к другому.

Переключение может обуславливаться программой сознательного поведения, требованиями деятельности, необходимостью включения в новую деятельность в соответствии с изменяющимися условиями, либо осуществляться в целях отдыха.

Распределение внимания – это, во-первых, способность поддерживать достаточный уровень сосредоточенности столько времени, сколько целесообразно для данной деятельности; во-вторых – способность сопротивляться отвлекающим обстоятельствам, случайным помехам в работе.

Устойчивость внимания – это способность длительно задерживать восприятие на определенных объектах окружающей действительности.

Избирательность внимания – это способность к сосредоточению на наиболее важных объектах.

Сосредоточенность внимания проявляется в различиях, которые имеются в степени концентрированности внимания на одних объектах и его отвлечении от других. Сосредоточенность внимания иногда называют концентрацией, и эти понятия рассматриваются как синонимы³.

Методики исследования свойств внимания

Методика 1. Исследование объема внимания

Для выполнения исследования группа делится на пары, каждую из которых составляют участник исследования и экспериментатор. Функция последнего заключается в хронометрировании и наблюдении за поведением испытуемого. После выполнения задания участником исследования роли меняются. Время выполнения задания 2 мин.

Шаг 1. Инструкция

Перед Вами тестовая таблица, в которой представлены 25 произвольно расположенных цифр. Вам необходимо записать их в возрастающем порядке в аналогичной рабочей таблице. Постарайтесь работать быстро, поскольку время ограничено.

Тестовая таблица

16	38	98	29	54
80	92	46	56	35
43	21	8	40	2
65	84	99	7	77
13	67	60	34	18

Рабочая таблица

Шаг 2. Обработка и анализ результатов

После завершения выполнения задания результат сверяется по проверочной таблице. Если Вы за определенное время правильно расставили 18 и более цифр, то следует считать, что у Вас хороший, достаточный для успешного выполнения деятельности объем внимания. 15 – 17 цифр – с объемом внимания у Вас благополучно; 12 – 14 цифр – объем внимания средний, есть смысл заняться его тренировкой; 11 и менее цифр – Вам нужно серьезным образом заняться тренировкой объема внимания. Для этого можно воспользоваться методом, предложенным К.К. Платоновым⁴.

³ Познавательные процессы и способности в обучении / Под ред. В.Д. Шадрикова. М., 1998. С. 7 – 8.

⁴ Гильбух Ю.З. Как учиться и работать эффективно. Минск, 1995.

Проверочная таблица

2	7	8	13	16
18	21	29	34	35
37	40	43	46	54
59	60	65	67	77
80	84	92	98	99

Методика 2. Исследование избирательности внимания

Экспериментатор читает инструкцию и фиксирует время выполнения задания.

Шаг 1. Инструкция

Перед Вами тестовый материал с напечатанными в нем построчно буквами. По-старайтесь обнаружить в нем слова и подчеркнуть их, например: ПЮКЛБЮСРАДОСТЬУФРНКП. Работать следует быстро, поскольку время выполнения задания фиксируется.

Тестовый материал

БСОЛНЦЕТРШОЦРАЙОНЗГУЦНОВОСТЬХЭЫГЧАФАКТУЕКЭКЗАМЕНТРОЧ
ЯГШГЦПРОКУРОРГЦРЕСАБЕСТЕОРИЯЕНТЕДЖЗЬБАМХОККЕЙЫУТРОНЦЫ
ФЩУЙГЗХТЕЛЕВИЗОРБОЛДЖШЗХЮЭЛГШЬПАМЯТЬШОГХЕЮЖИНДРОШ
ХЭНЗВОСПРИЯТИЕИЕЦУКЕНДШИЗХЬВАФЫАПРОЛДЬЛЮБОВЬБАБЫРПЛО
ЕСЛАСПЕКТАКЛЯЧСИМТЬБАЮЖЮЕРАДОСТЬВУФЦНЭЖДЛОРИНАРОДШ
ЛДЖХЭГНЕОКУЫФЙШРЕПОРТАЖЗЖДОРЛАФЫВЮЭФЬДЬКОНКУРСЗЖ
ЙФЯЧЫЦУВСКАПРИЧНОСТЬЭХЖЭСЮДШНГЛОДЖЭПРПЛАВАНИЕДТЛ
ЭЗБЬТЛШРЖНПРКЫВКОМЕДИЯЯШЛДКЦУЙФОТЧАЯНИЕЙФРЯЧАТЛДЖЭ
ХТЬФАТСЕНЛАБОРАТОРИЯГШДШНРУЦГРГШЦТЛОСНОВАНИЕЗШРЭМИТД
ИТАОНРИКГВМСГРПСИХИАТРИЯБИЛМЕТЧЬИФЯОНТЗАЦЭАНТЗАХТЛИО

Шаг 2. Обработка и анализ результатов

Показателями уровня выраженности избирательности внимания в данном исследовании являются: время выполнения задания и количество ошибок и пропусков при отыскании и подчеркивании слов. Всего в данном тесте 25 слов:

- | | | | | |
|-------------|---------------|-----------------|---------------|----------------|
| 1. Солнце | 6. Район | 11. Новость | 16. Факт | 21. Экзамен |
| 2. Прокурор | 7. Теория | 12. Хоккей | 17. Трон | 22. Телевизор |
| 3. Память | 8. Восприятие | 13. Любовь | 18. Спектакль | 23. Радость |
| 4. Народ | 9. Репортаж | 14. Конкурс | 19. Личность | 24. Плавание |
| 5. Комедия | 10. Отчаяние | 15. Лаборатория | 20. Основание | 25. Психиатрия |

Результаты оцениваются при помощи табл. 10. Баллы начисляют в зависимости от затраченного на поиск слов времени. За каждое пропущенное слово снижается по одному баллу.

Баллы (табл. 10) дают возможность количественно установить уровень выраженности избирательности внимания. В случае, когда у испытуемого от 0 до 3 баллов, важно по самоотчету и наблюдению за ходом опыта выяснить причину низкой избирательности внимания. Ею могут быть: состояние сильного эмоционального переживания, внешние помехи, приведшие к фрустрации испытуемого, скрытое нежелание тестироваться и др.

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

В большинстве случаев имеется связь пропущенных и найденных слов с индивидуальным опытом и деятельностью тестируемого.

Таблица 10

Уровни выраженности избирательности внимания

Время, с	Балл	Уровень выраженности избирательности внимания	Время, с	Балл	Уровень выраженности избирательности внимания	Время, с	Балл	Уровень выраженности избирательности внимания
250 и более	0	Низкий	180 – 189	7	Средний	110 – 119	14	Высокий
240 – 249	1	>>	170 – 179	8	>>	100 – 109	15	>>
230 – 239	2	>>	160 – 169	9	>>	90 – 99	16	>>
220 – 229	3	>>	150 – 150	10	>>	80 – 89	17	>>
210 – 219	4	>>	140 – 149	11	>>	70 – 79	18	>>
200 – 209	5	>>	130 – 139	12	>>	60 – 69	19	>>
190 – 199	6	>>	120 – 129	13	>>	Менее 60	20	Очень высокий

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

Методика 3. Исследование распределения и переключения внимания

Шаг 1. Инструкция

В тестовой таблице имеется по 24 цифры, набранных "жирным" шрифтом и курсивом, рядом с которыми через дефис проставлены буквы тем же шрифтом. Вам необходимо найти в таблице попеременно цифры от 1 до 24 "жирным" шрифтом и курсивом – от 24 до 1. Например, вначале Вы находите цифру 1, набранную "жирным" шрифтом и 24 – курсивом, затем цифру 2 "жирным" шрифтом и 23 курсивом и т.д. Подтверждением того, что Вы нашли цифру, является стоящая рядом с ней буква, которую необходимо заносите в протокол исследования в клетку соответствующего номера и шрифта. Например, указанные в задании цифры 1 – 24, 2 – 23 будут зарегистрированы буквами *б, и, ч, о*. Работать следует быстро, поскольку время выполнения задания фиксируется.

Тестовая таблица

2-п	14-у	15-л	5-ф	12-л	12-ч	3-б
8-х	18-ф	24-п	17-и	15-д	6-с	3-с
11-в	5-з	18-ч		6-з	14-х	17-р
21-р	13-а	1-к	22-ш	19-ч	23-г	20-о
7-т	10-е	11-с	23-о	21-ц	8-т	19-ж
22-ж	16-в	16-ц	20-м	4-с	10-о	9-а
2-н	7-к	4-л	13-ц	9-к	24-ч	1-б

Протокол исследования

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

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

Шаг 2. Обработка и анализ результатов

Правильность выполнения задания контролируется по ключу:

Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
б	н	с	л	ф	з	т	х	к	о	с	ч
ч	о	ж	р	д	ч	ф	ш	ц	м	х	ц
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
а	у	д	в	р	ч	ж	м	ц	ш	г	п
л	в	е	а	т	к	з	з	с	б	п	к
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Если испытуемый выполнил работу за 6 мин и допустил при этом 4 и менее ошибки, то это свидетельствует о высоком уровне выраженности распределения и переключения внимания; за 8 мин при 5 ошибках – о хорошем; за 10 мин при 6 ошибках – о среднем; если же затрачено на работу свыше 10 мин и допущено более 6 ошибок, то у испытуемого низкий уровень распределения и переключения внимания.

Шаг 3. Отчет по результатам исследования свойств внимания

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования свойств внимания, ориентируясь на схему, предложенную в табл. 11.

Таблица 11

Индивидуальные результаты исследования свойств внимания

Уровни выраженности отдельных свойств внимания		Проявления отдельных свойств внимания		
		в обычном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
11 и менее цифр	Низкий уровень ОВ			
12 – 14 цифр	Средний уровень ОВ			
15 – 17 цифр	Высокий уровень ОВ			
18 и более цифр	Очень высокий уровень ОВ			
6 и менее баллов	Низкий уровень ИВ			

Окончание табл. 11

7 –13 баллов	Средний уровень ИВ			
14 – 19 баллов	Высокий уровень ИВ			
20 и более баллов	Очень высокий уровень ИВ			
За 6 мин – 4 и менее ошибок	Очень высокий уровень РПВ			
За 8 мин – 5 и менее ошибок	Высокий уровень РПВ			
За 10 мин – 6 и менее ошибок	Средний уровень РПВ			
Более 10 мин – более 6 ошибок	Низкий уровень РПВ			

Примечание. ОВ – объем внимания, ИВ – избирательность внимания, РПВ – распределение и переключение внимания.

Рекомендации по развитию внимания

Правила самоорганизации внимания при усвоении материала:

1. Заранее планируйте время работы и исключите на это время все, что отвлекает Вас.
2. Организуйте рабочее место предварительно.
3. Максимально мобилизуйте волю, заставьте себя думать о том, что занимало Вас перед работой. Один из способов – предварительный просмотр материалов задания, составление плана работы.
4. Приступая к новой теме, просмотрите предыдущий раздел, ликвидируйте пробелы, иначе непонимание сделает Вашу работу бесполезной.
5. Конспектирование и чтение вслух обеспечивает сосредоточение внимания.
6. Темп чтения материала должен обеспечивать осмысленность и препятствовать переключению внимания (медленное чтение способствует частому отвлечению внимания на посторонние объекты).
7. Необходимо чередовать чтение обдумыванием, пересказом, поиском собственных примеров.
8. Подавляйте произвольное переключение внимания, контролируйте его. Осознав, что Вы отвлеклись, волевым усилием верните себя к работе.

9. Если Вы обнаружили, что Вы “отключились”, то вернитесь к тому месту в тексте, на котором произошло отключение.

10. Соблюдайте гигиену умственного труда: освещение, температура в помещении, перерывы с упражнениями⁵.

Вопросы

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? Если да, то каким образом?

Задачи

Для проверки степени усвоения материала темы Вам предлагается решить следующие психологические задачи:

1. На практических занятиях в вузе преподаватель в тех случаях, когда студенты ведут себя особенно шумно, стучит по письменному столу кусочком мела.

На какой вид внимания рассчитывает педагог? Как долго он может пользоваться данным приемом?

2. Во время экзаменационной сессии студент готовится к экзамену по предмету, для него не интересному. Несколько раз он начинает читать учебник, затем бросает. Встает, ходит по комнате, опять садится к столу.

С чем в данной ситуации могут быть связаны трудности при вхождении в работу?⁶

3. Существуют различные мнения о том, кого из учащихся следует считать более внимательным. Одни полагают, что если ученика не могут отвлечь ни разговоры, ни посторонние шумы, то он, конечно, внимателен. Другие думают, что внимателен тот, кто, рассказывая, видит и слышит все, что делается вокруг. Третьи под внимательностью понимают способность мгновенно замечать на предъявленных пособиях сразу много деталей.

О каком свойстве внимания идет речь в каждом случае?⁷

⁵ Гильбух Ю.З. Как учиться и работать эффективно. Минск, 1995. С. 141.

⁶ Общая и социальная психология: Практикум / Под ред. Н.Д. Твороговой. М., 1997. С. 248.

⁷ Иващенко Ф.И. Задачи по общей, возрастной и педагогической психологии. Минск, 1985. С. 96.

Рекомендуемая литература

- Веккер Л.М. Психические процессы: В 2 т. Л., 1974.
- Гальперин П.Я. Экспериментальное формирование внимания. М., 1974.
- Гильбух Ю.З. Как учиться и работать эффективно. Минск, 1995.
- Гиппенрейтер Ю.Б. Деятельность и внимание // А.Н. Леонтьев и современная психология: Сб. М., 1983.
- Грищенко Л.А. Психология восприятия, внимания, памяти: Учеб. пособие. Екатеринбург, 1994.
- Джеймс У. Внимание // Хрестоматия по вниманию. М., 1976.
- Лурия А.Р. Об историческом развитии познавательных процессов. М., 1974.
- Познавательные процессы и способности в обучении / Под ред. В.Д. Шадрикова М., 1990.

Тема 9. ПАМЯТЬ. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПАМЯТИ

Цели занятия: 1. Формирование знаний и умений по изучению познавательной сферы личности.
2. Исследование свойств и видов памяти.



Память: основные понятия и положения
Методики исследования свойств и видов
памяти
Рекомендации по эффективному запоминанию
материала

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 исчезли⁸.

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 обучения⁹.

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

1. В зависимости от особенностей запоминания и воспроизведения материала:

- *двигательная память* – позволяет нарабатывать практические и трудовые навыки;
- *эмоциональная (аффективная память)* – характеризуется быстротой формирования, особой прочностью сохранения, произвольностью воспроизведения информации. Память на чувства определяет многие поступки людей;

⁸ Лурия А.Р. Внимание и память. М., 1975. С. 104.

⁹ Психология: Слов. / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1990. С. 264.

- *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;

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

2. В зависимости от характера деятельности:

- *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;

- *непроизвольная память* – осуществляется непреднамеренно, попутно, на неосознанном уровне.

3. В зависимости от способа запоминания:

- *механическая память* – не опирается на осмысление запоминаемого материала;

- *смысловая память* – основывается на обобщениях и систематизированных ассоциациях запоминаемого материала.

4. В зависимости от продолжительности хранения материала в памяти:

- *ультракороткая память* (иконическая – для зрительного и эхоическая – 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. 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 структурно-химическими 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 памяти¹⁰.

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.

Длительность сохранения – это показатель максимального 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) *непроизвольное запоминание* – это непреднамеренное сохранение в памяти неоднократно воспринимаемого материала;

¹⁰ Зинченко Т.П. Методические исследования и практические занятия по психологии памяти. Душанбе, 1974. С. 142.

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.

Методики исследования свойств и видов памяти

Методика 1. Исследование объема кратковременной памяти

Процедура исследования включает четыре одинаковые серии. Испытуемому предъявляется последовательно 7 рядов цифр, содержащих от 4 до 10 элементов. В каждой серии экспериментатор зачитывает один из 4 наборов цифровых рядов.

Серия 1	Серия 2	Серия 3	Серия 4
1372	9321	5241	7106
64805	57340	96023	89934
725318	395175	254061	856086
0759438	4013906	7842389	5201570
52186355	93821535	34682538	82744525
132697843	824934528	598374623	715843139
3844528716	2483754692	6723843207	1524836897

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

Шаг 1. Инструкция

Вам будут названы несколько цифр. Слушайте внимательно и запоминайте их. По окончании чтения по команде “Пишите!” запишите то, что запомнили, в том порядке, в каком читали цифры.

Шаг 2. Обработка и интерпретация результатов

В процессе обработки результатов исследования необходимо установить:

- ряды, воспроизведенные полностью и в той же последовательности, с которой они предъявлялись экспериментатором. Для удобства их обозначают знаком “+”;
- наибольшую длину ряда, которая во всех сериях воспроизведена правильно;
- количество правильно воспроизведенных рядов, больших, чем тот, который воспроизведен во всех сериях;
- коэффициент объема памяти, которые вычисляют по формуле

$$P_k = A + \frac{C}{n}, \quad (10)$$

где P_k – обозначение объема кратковременной памяти;

A – наибольшая длина ряда, который испытуемый во всех опытах воспроизвел правильно;

C – количество правильно воспроизведенных рядов, больших, чем A ;

n – число серий исследования (в данной методике их 4).

Уровень выраженности объема кратковременной памяти	
10	Очень высокий
8 – 9	Высокий
7	Средний
6 – 5	Низкий
3 – 4	Очень низкий

Анализируя результаты исследования, важно обратить внимание на крайние варианты показателей объема кратковременной памяти.

Уровень выраженности объема кратковременной памяти, равный 10 баллам, как правило, является следствием использования испытуемым логических средств или специальных приемов мнемотехники.

Если получен очень низкий уровень выраженности, то исследование данного свойства памяти испытуемого нужно повторить через несколько

дней. Уровень выраженности объема кратковременной памяти, равный 3 – 4 баллам, обусловлен, как правило, непониманием инструкции.

Низкий и средний уровни выраженности объема кратковременной памяти могут быть повышены благодаря систематической тренировке памяти по специальным мнемотехническим программам.

Шаг 3. Отчет по результатам исследования объема кратковременной памяти

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования объема кратковременной памяти, ориентируясь на схему, предложенную в табл. 12.

Таблица 12

Индивидуальные результаты исследования объема кратковременной памяти

Уровень выраженности объема кратковременной памяти		Влияние объема кратковременной памяти		
		на обыденное поведение	на общение в студенческой группе (трудовом коллективе)	на учебную (профессиональную) деятельность
10	Очень высокий			
8 – 9	Высокий			
7	Средний			
6 – 5	Низкий			
3 – 4	Очень низкий			

Методика 2. Исследование кратковременной, долговременной и эмоциональной памяти

Процедура исследования сводится к выполнению 10 идентичных заданий. Испытуемый должен выслушать, запомнить, а затем воспроизвести в тетради запомнившиеся слова в любой последовательности.

Шаг 1. Инструкция

Экспериментатор зачитывает 30 слов в ритме 1,5 с на одно слово. Вы должны постараться их запомнить и по команде занести в тетрадь. Последовательность воспроизведения слов роли не играет. Процедура повторяется 10 раз.

Тестовый материал

1-е задание

1. Штаб
2. Черта
3. Озеро
4. Тепло
5. Мотор
6. Узкий
7. Пушка
8. Спор
9. Кожа
10. Отдел

3-е задание

1. Рыба
2. Казак
3. Вера
4. Толпа
5. Горе
6. Шофер
7. Занавес
8. Блок
9. Тайга
10. Крап

5-е задание

1. Чудо
2. Смена
3. Бомба
4. Добро
5. Рукав
6. Ящик
7. Пост
8. Запад
9. Губа
10. Пятно

7-е задание

1. Диван
2. Мост
3. Доля
4. Съезд
5. Дама
6. Дверь
7. Скот
8. Заказ
9. Атака
10. Банка

11. Нужда
12. Ружье
13. Склад
14. Урок
15. Столб
16. Водка
17. Госка
18. Июль
19. Танк
20. Ферма

21. Сорт
22. Заяц
23. Обмен
24. Куча
25. Почта
26. Марш
27. Узел
28. Пасть
29. Фонд
30. Крыса

21. Жест
22. Домик
23. Физик
24. Сани
25. Вход
26. Кость
27. Штаны
28. Тупик
29. Рояль
30. Ветка

21. Вина
22. Плуг
23. Ведро
24. Склон
25. Ложка
26. Банк
27. Скука
28. Плата
29. Волк
30. Базар

2-е задание

1. Босси
2. Мечта
3. Уголь
4. Щека
5. Труба
6. Ужас
7. Сосед
8. Варка
9. Отдых
10. Жара

4-е задание

1. Цепь
2. Зима
3. Объем
4. Карп
5. Пункт
6. Щука
7. Шашка
8. Пожар
9. Охота
10. Купец

6-е задание

1. Поток
2. Весть
3. Бюро
4. Март
5. Порог
6. Фраза
7. Благо
8. Ранг
9. Знак
10. Норма

8-е задание

1. Адрес
2. Ключ
3. Танец
4. Капля
5. Обида
6. Проклет
7. Крыло
8. Пицца
9. Ствол
10. Сумма

11. Нация
12. Билет
13. Сахар
14. Сфера
15. Арена
16. Декан
17. Квант
18. Грязь
19. Доход
20. Чашка

11. Дочка
12. Буря
13. Лично
14. Арест
15. Голод
16. СПИД
17. Вздор
18. Ручка
19. Сырье
20. Мотив

11. Борец
12. Доска
13. Явно
14. Крест
15. Обида
16. Зачет
17. Очки
18. Ткань
19. Роза
20. Шляпа

11. Слово
12. Перо
13. Бытие
14. Матч
15. Сталь
16. Стыд
17. Довод
18. Забор
19. Фото
20. Палка

21. Пьеса
22. Верх
23. Зона
24. Щель
25. Пасха
26. Каюта
27. Ущерб
28. Скот
29. Фунт
30. Роща

21. Корма
22. Стиль
23. Нерв
24. Звон
25. Суть
26. Этаж
27. Кризис
28. Течь
29. Сени
30. Барин

21. Якорь
22. Блеск
23. Окоп
24. Июнь
25. Гроб
26. Струя
27. Мышь
28. Яшма
29. Гроза
30. Сарай

21. Рейс
22. Нора
23. Кино
24. Топор
25. Шкаф
26. Стрела
27. Отчет
28. Визит
29. Живот
30. Рубеж

9-е задание

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 1. Груз | 11. Чайка | 21. Горло |
| 2. Осень | 12. Майор | 22. Серия |
| 3. Кресло | 13. Мука | 23. Игрок |
| 4. Битва | 14. Редко | 24. Шахта |
| 5. Звук | 15. Парк | 25. Нитка |
| 6. Вода | 16. Любовь | 26. Сезон |
| 7. Фильм | 17. Мороз | 27. Буфет |
| 8. Пучок | 18. Нефть | 28. Рамка |
| 9. Овраг | 19. Стук | 29. Гнев |
| 10. Мозг | 20. Ленга | 30. Облик |

10-е задание

- | | | |
|-----------|------------|------------|
| 1. Трава | 11. Флаг | 21. Боль |
| 2. Стул | 12. Грех | 22. Гора |
| 3. Мешок | 13. Актер | 23. Отказ |
| 4. Среда | 14. Фирма | 24. Лидер |
| 5. Темп | 15. Рынок | 25. Руда |
| 6. Печка | 16. Киллер | 26. Папка |
| 7. Поезд | 17. Тьма | 27. Коса |
| 8. Слух | 18. Агент | 28. Монета |
| 9. Пламя | 19. Муха | 29. Табак |
| 10. Глина | 20. Холм | 30. Ширма |

Шаг 2. Обработка и анализ результатов

После завершения работы экспериментатор зачитывает слова и их номера в задании (см. тестовый материал), а испытуемый сверяет свои записи и проставляет номера воспроизведенных в тетради слов.

Для дальнейшего анализа результатов необходимо построить график, иллюстрирующий динамику воспроизведения слов. Пример графика представлен на рис. 13.

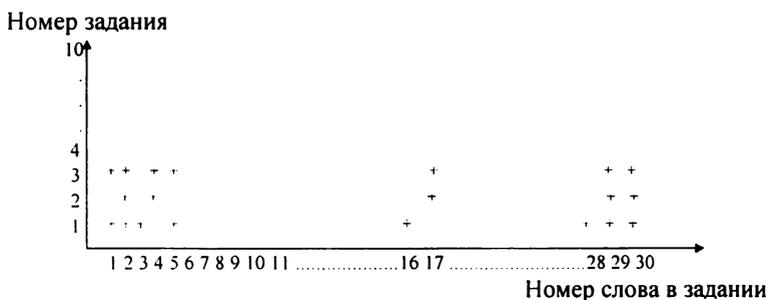


Рис. 13. Динамика воспроизведения слов

Анализ результатов осуществляется с учетом следующих ключевых позиций:

- “краевой эффект” памяти, выражающийся в том, что начальные и конечные слова списка запоминаются лучше, чем средние;
- большая выраженность конечного подъема по сравнению с начальным, что связано с проявлением кратковременной памяти;
- пик запоминания приходится на 16-й номер, что указывает на успешное запоминание эмоционально значимой информации.

Рекомендации по эффективному запоминанию материала

1. Дозируйте материала по объему. Постарайтесь иллюстрировать запоминаемый материал примерами, а также устанавливать взаимосвязи между отдельными блоками информации.

2. Рационально распределяйте процесс запоминания материала во времени.

3. Попробуйте воспроизводить запоминаемый материал без подсказок.

4. Используйте методы ассоциаций, аналогий в процессе запоминания и воспроизведения материала.

5. Используйте мнемотехнические приемы связывания запоминаемого материала с ранее усвоенной моделью, рифмой, схемой, образом и др.

6. Попробуйте систематизировать и классифицировать запоминаемый материал, составляя план для него с разбивкой на составные части с заголовками и подзаголовками.

7. Легче запоминается материал, предъявляемый в привычных формулировках, и описываемый хорошо усвоенными понятиями.

8. Эмоционально насыщенный материал запоминается легче и лучше, чем эмоционально нейтральный.

Вопросы

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?*

Если да, то какими способами?

Рекомендуемая литература

- Веккер Л.М. Психические процессы: В 2 т. Л., 1974.
- Зинченко П.И. Непроизвольное запоминание. М., 1961.
- Зинченко Т.П. Методические исследования и практические занятия по психологии памяти. Душанбе, 1974.
- Исследования памяти / Под ред. Н.Н. Корж. М., 1989.
- Клацки Р. Память человека: Структуры и процессы. М., 1978.
- Лурия А.Р. Внимание и память. М., 1975.
- Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти: Ум мнемониста. М., 1968.
- Лурия А.Р. Об историческом развитии познавательных процессов. М., 1974.
- Ляудис В.Я. Память в процессе развития. М., 1976.
- Познавательные процессы и способности в обучении / Под ред. В.Д.Шадрикова М., 1990.
- Хрестоматия по общей психологии: Психология памяти / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М., 1979.

Тема 10. МЫШЛЕНИЕ.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ МЫШЛЕНИЯ

Цели занятия: 1. Формирование знаний и умений по изучению процессов познавательной сферы личности.
2. Исследование особенностей мышления.



Мышление: основные понятия и положения
Методики исследования особенностей мышления
Рекомендации по активизации мышления

Мышление: основные понятия и положения

Мышление возникает и развивается одновременно с практической деятельностью человека на основе непосредственного чувственного познания.

Мышление – это психический познавательный процесс отражения сущности и отношений предметов и явлений объективного мира.

Процесс мышления включает ряд *операций*, с помощью которых осуществляется решение проблем, стоящих перед человеком. Это:

- *анализ* – мыслительная операция расчленения объекта на составляющие части;
- *синтез* – мыслительная операция, предполагающая соединение частей предмета или явления, сочетание их принципов и свойств;
- *обобщение* – мыслительная операция соединения предметов и явлений по их общим и существенным признакам;
- *сравнение* – мыслительная операция, основанная на установлении сходства и различия между объектами;
- *систематизация, или классификация*, – мыслительная операция распределения предметов или явлений по группам и подгруппам в зависимости от сходства и различия друг с другом;

• *абстрагирование* – мыслительная операция отвлечения от несущественных в данный момент свойств предметов и явлений с целью сосредоточения на главном;

• *конкретизация* – мыслительная операция сосредоточения на частных аспектах предметов и явлений.

Процесс решения человеком проблемной ситуации посредством мыслительной деятельности можно представить в виде схемы (рис. 14).

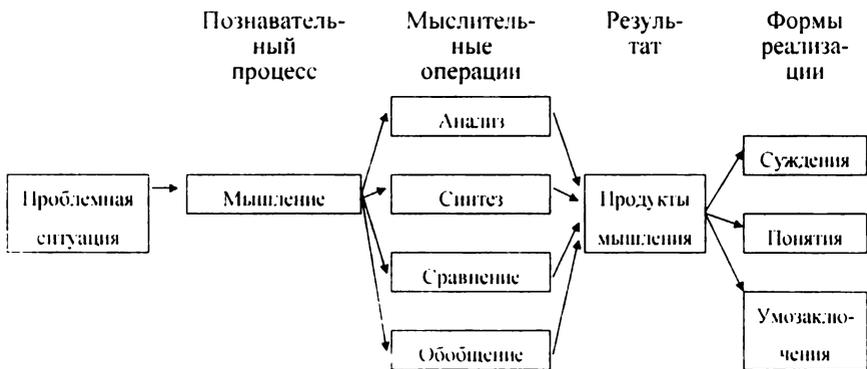


Рис. 14. Схема решения проблемной ситуации посредством мышления

К *формам мышления* относятся:

• *понятие* – форма мышления, отражающая существенные свойства, связи и отношения предметов и явлений, выраженные словом или группой слов;

• *суждение* – форма мышления, отражающая связи между предметами и явлениями: утверждение или отрицание чего-либо;

• *умозаключение* – форма мышления, при которой на основе нескольких суждений делается определенный вывод. Выделяют индуктивное, дедуктивное умозаключение и умозаключение по аналогии.

Выделяют следующие виды мышления (рис. 15):

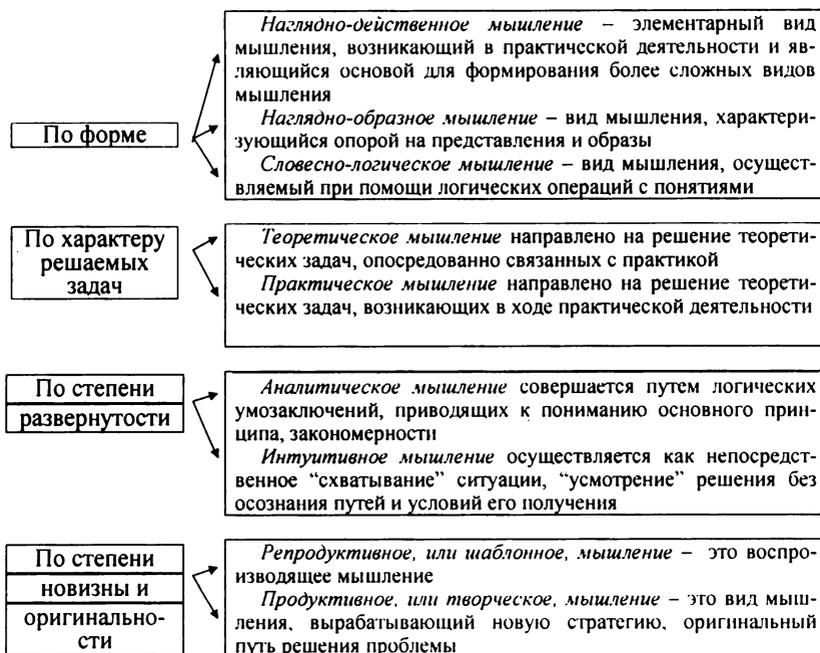


Рис. 15. Классификация видов мышления по различным основаниям

Выделяют следующие *особенности мыслительной деятельности*, обеспечивающие ее продуктивность (рис. 16).



Рис. 16. Особенности мыслительной деятельности

Методики исследования особенностей мышления

Методика 1. Исследование рефлексивности мышления

Группа разделяется на пары, по принципу: испытуемый и экспериментатор; впоследствии участники исследования меняются ролями. Испытуемому предлагается тестовый материал с анаграммами; экспериментатор фиксирует время выполнения каждой анаграммы в протоколе исследования.

Шаг 1. Инструкция

Вам предлагаются для решения анаграммы, т.е. слова, полученные путем перестановки входящих в них букв. Необходимо работать быстро, поскольку время решения каждой анаграммы фиксируется.

Протокол исследования

Номер анаграммы	Время	Самоотчет испытуемого о решении анаграмм
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Тестовый материал

- | | | |
|---------|------------|--------------|
| 1. ЛБКО | 6. ЕРАВШН | 11. ОКАМДНРИ |
| 2. РАЯИ | 7. РКДЕТИ | 12. ЛГИНЗОМЕ |
| 3. УПКС | 8. АШНРРИ | 13. РБКАДОЛЕ |
| 4. ГИАР | 9. ЛФЖАКО | 14. ЛКБУИНАК |
| 5. ТИГО | 10. РГПУАП | 15. ТОРКТЫАК |

После окончания исследования экспериментатор просит испытуемого объяснить, каким образом он решал анаграммы, обнаружил ли он последовательности расположения букв и какие именно. Отчет испытуемого фиксируется в протоколе.

Шаг 2. Обработка и анализ результатов

В ходе обработки результатов необходимо получить показатель уровня выраженности рефлексивности мышления, показатель времени решения задач и ранговый показатель сложности решения анаграммы.

Для получения *показателя уровня выраженности рефлексивности мышления* за каждую правильно решенную задачу ставится 1 балл и по одному баллу прибавляют за те задачи, которые были решены по обнаруженной испытуемым последовательности перестановки букв анаграммы (см. ключ к решению анаграммы). Показатель уровня выраженности рефлексивности мышления определяется путем деления набранных испытуемым баллов на их максимальное количество, в данном случае оно равно 29.

Ключ

Номер анаграммы	Порядок перестановки букв
1 – 5	2 1 4 3
6 – 10	2 1 4 3 6 5
11 – 15	2 1 4 3 6 5 8 7

Уровни выраженности рефлексивности мышления	
0 – 0,3	Низкий
0,31 – 0,7	Средний
0,71 – 1,0	Высокий

Показатель времени представляет собой среднее арифметическое время, затраченное на решение анаграмм.

Показатель ранга соответствует номеру самой сложной из решенных анаграмм.

При анализе результатов, в первую очередь, важно определить стратегию решения испытуемым анаграмм, выяснить, как протекал у него мыслительный процесс.

Стратегия решения может быть:

- *хаотической*, при которой поиск решения отличается бессистемностью и сопровождается выдвиганием значительного количества замыслов, логически не связанных между собой; создаваемые при этом гипотезы не подвергаются окончательной проверке;

- *формально-алгоритмической*, для которой характерен последовательный перебор возможных вариантов решения с отдельными возвратами к ранее рассматривавшимся; при этом доминирует репродуктивное движение в содержательном плане, а регулирование в смысловом аспекте – явно недостаточно;

- *содержательно-адаптивной*, представляющей собой логически связанное движение по семантически значимым признакам; преобладающим является движение мысли в уровнях, образующих смысловую сферу, а именно – личностном и рефлексивном;

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

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

Стоит обратить внимание на роль мыслительной деятельности в обучении. Высокий уровень развития особенностей мышления, например рефлексивности, входящих в структуру обучаемости, обеспечивает легкость и быстроту анализа и обобщения признаков, существенных для решения проблемы. Рефлексивность выполняет функцию контроля и оценки человеком собственных мыслительных действий, дает возможность обнаруживать и учитывать свои ошибки, оценивать правильность поисков новых путей решения задачи. В данном исследовании о высоком уровне выраженности рефлексивности мышления свидетельствует показатель ранга не ниже 12 – 13.

Методика 2. Исследование аналитичности мышления

Группа разделяется на пары, в каждой из которых распределяются роли испытуемого и экспериментатора; впоследствии участники исследования меняются ролями. Испытуемому выдается бланк с 15 рядами чисел, проставленными в определенной последовательности. Экспериментатор фиксирует время выполнения задания испытуемым.

Шаг 1. Инструкция

В тестовых бланках, на которых представлены ряды цифр, попытайтесь определить, по какой закономерности составлен каждый из 15 предлагаемых рядов чисел. В соответствии с этой закономерностью требуется продолжить каждый ряд, дописав в нем еще два числа. На работу отводится 7 мин. Не следует задерживаться долго на одном ряду; если не можете правильно определить закономерность, переходите к следующему ряду. Продолжать ряд необходимо от последнего числа, имеющегося в данном ряду.

Тестовый бланк

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

По истечении 7 мин дается команда "Стоп!".

Шаг 2. Обработка и анализ результатов

В процессе обработки результатов с помощью ключа подсчитывается количество правильно решенных испытуемым рядов чисел. Если испытуемый записал в каком-то ряду только одно число, хотя оно и правильное, ряд не засчитывается.

Ключ

Номер число- вого ряда	Продолже- ние числового ряда	Номер число- вого ряда	Продолже- ние числового ряда	Номер число- вого ряда	Продолже- ние числового ряда
1	16; 18	6	11; 3	11	1; 4
2	27; 30	7	1/8; 1/16	12	279; 282
3	384; 768	8	64; 84	13	30; 23
4	17; 20	9	6; 4	14	15; 12
5	4; 2	10	76; 78	15	30; 33

Уровень выраженности аналитичности мышления определяется по количеству правильно решенных рядов чисел.

Если испытуемый решил 14 – 15 рядов, то его уровень выраженности аналитичности мышления очень высокий, или отличный; если 11 – 13 – высокий, или хороший; если 8 – 10 – средний, или удовлетворительный; если 6 – 7 – низкий, или неудовлетворительный; если 5 и менее – очень низкий.

Аналитичность является важной характеристикой мышления, проявляющейся в индуктивности мышления и способности оперировать объектами, в данном исследовании – числами. Она представляет собой главный компонент способности теоретизировать информацию, находить причинно-следственные связи между предметами и явлениями, составляет основу общих способностей человека и необходима для успешного овладения разными видами деятельности.

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

Методика 3. Исследование обобщения как мыслительной операции

Методика заключается в подборе слов, имеющих общие родовые признаки или логические связи с определенным обобщающим словом. Всего предъявляется на бланке 20 обобщающих слов и к каждому из них набор из 5 слов, два из которых более всего с ним связаны. Нужно найти эти два слова в каждой строке и подчеркнуть.

Шаг 1. Инструкция

Из тестового материала Вам предлагается из 5 слов, заключенных в скобки, написать 2 слова, находящихся в наибольшей связи с обобщающим их словом, стоящим перед скобкой. Например, обобщающее слово "сад". Сад может существовать без собаки, собора и даже без садовника, но без земли и растений – не может. Следовательно, надо подчеркнуть слова "земля" и "растения". Продолжительность выполнения задания – 3 мин.

Тестовый материал

1. Сад (растения, садовник, собака, забор, земля).
2. Река (берег, рыба, рыбак, тина, вода).
3. Город (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед).
4. Сарай (сеновал, лошадь, крыша, скот, стены).
5. Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).
6. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага).
7. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, округлость, печать).
8. Чтение (глава, книга, картина, печать, слово).
9. Газета (правда, приложения, телеграммы, бумага, редактор).
10. Игра (карта, игроки, штраф, наказания, правила).
11. Война (аэроплан, пушки, сражения, ружья, солдаты).
12. Книга (рисунки, война, бумага, текст).
13. Пение (звон, искусство, голос, аплодисменты, мелодия).
14. Землетрясение (пожар, смерть, колебания почвы, шум, наводнение).
15. Библиотека (город, книги, лекция, музыка, читатели).
16. Лес (лист, яблоня, охотник, дерево, волк).
17. Спорт (медаль, оркестр, состязание, победа, спортивная площадка).
18. Больница (помещение, сад, врач, радио, больные).
19. Любовь (роза, чувство, человек, город, природа).
20. Патриотизм (город, друзья, родина, семья, человек).

Шаг 2. Обработка и анализ результатов

Обработка результатов осуществляется с помощью ключа. За каждый совпавший с ключом ответ начисляется 1 балл и 0 баллов – за не совпавший или неполный ответ.

Ключ

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. Сад (растения, земля) | 11. Война (сражения, солдаты) |
| 2. Река (берег, вода) | 12. Книга (бумага, текст) |
| 3. Город (здание, улица) | 13. Пение (голос, мелодия) |
| 4. Сарай (крыша, стены) | 14. Землетрясение (колебания почвы, шум) |
| 5. Куб (углы, сторона) | 15. Библиотека (книги, читатели) |
| 6. Деление (делимое, делитель) | 16. Лес (лист, дерево) |
| 7. Кольцо (диаметр, округлость) | 17. Спорт (соревнование, спорт, площадка) |
| 8. Чтение (книга, слово) | 18. Больница (врач, больные) |
| 9. Газета (бумага, редактор) | 19. Любовь (чувство, человек) |
| 10. Игра (игроки, правила) | 20. Патриотизм (родина, человек) |

Суммарное количество баллов переводят в нормативные баллы по следующей схеме:

Нормативные баллы	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Суммарное количество баллов	20	–	19	18	16–17	14–15	12–13	10–11	9

Задание может предъявляться на слух, в данном случае после зачитывания каждой строки со словами отводится по 10 с на записывание ответа. В таком варианте нормативные баллы будут иными:

Нормативные баллы	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Суммарное количество баллов	19	18	17	14 – 16	12 – 13	10 – 11	8 – 9	6 – 7	5

Уровень выраженности мыслительной операции обобщения определяется по нормативным баллам:

Уровень выраженности мыслительной операции обобщения	
9 – 8	Высокий
7 – 3	Средний
2 – 1	Низкий

Шаг 3. Отчет по результатам исследования особенностей мышления

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей мышления, ориентируясь на схему, предложенную в табл. 13.

Таблица 13

Индивидуальные результаты исследования особенностей мышления

Уровни выраженности отдельных особенностей мышления		Влияние особенностей мышления		
		на обыденное поведение	на общение в студенческой группе (трудом коллективе)	на учебную (профессиональную) деятельность
0 – 0,3	Низкий уровень РМ			
0,31 – 0,7	Средний уровень РМ			
0,71 – 1	Высокий уровень РМ			
5 и менее рядов чисел	Очень низкий уровень АМ			
6 – 7 рядов чисел	Низкий уровень АМ			
8 – 10 рядов чисел	Средний уровень АМ			
11 – 13 рядов чисел	Высокий уровень АМ			
14 – 15 рядов чисел	Очень высокий уровень АМ			
9 – 8	Высокий уровень О			
7 – 3	Средний уровень О			
2 – 1	Низкий уровень О			

Примечание. РМ – рефлексивность мышления; АМ – аналитичность мышления; О – обобщение.

Рекомендации по активизации мышления

1. С целью повышения продуктивности мыслительной деятельности необходимо научиться управлять следующими ее этапами:

- постановка задачи;
- создание оптимальной мотивации;
- регуляция направленности произвольных ассоциаций;
- максимальное включение образных, логических и символических компонентов в процесс мышления;
- использование преимуществ понятийного мышления;
- избегание излишней критичности при оценке результатов деятельности.

2. Очень результативна активизация мыслительной деятельности посредством решения различных задач и головоломок. Например, для развития мыслительной операции абстрагирования используются задачи с избыточными данными. “В темной комнате стоит шкаф, в ящике которого лежат 24 красных и 24 синих носка. Каково наименьшее количество носков следует взять из ящика, чтобы из них заведомо можно было составить по крайней мере пару одного цвета”. Или, например, для развития таких особенностей мышления, как гибкость, аналитичность, рефлексивность используются задачи с частично неверными данными или задачи вероятностного характера. “Имеется 20 денежных купюр: 10 десятирублевого достоинства и 10 по 50 рублей. Их надо разложить в две одинаковые шляпы так, чтобы произвольно вытащенная затем из любой шляпы купюра оказалась 50-рублевого достоинства. Вопрос: Как надо разложить эти деньги, чтобы вероятность вытащить купюру в 50 рублей была максимальной?”

3. Эффективным средством активизации мыслительной деятельности являются правильно сформулированные вопросы, поскольку они концентрируют внимание, ограничивая перебор гипотез в памяти. Недаром образовательный процесс неизменно сопровождается системой вопросов и опросов.

4. Действенным способом активизации мышления является подсказка, которая может принимать форму:

- сообщения очередного хода мышления;
- сообщения дополнительных данных;
- приведения аналогии.

Однако следует помнить, что подсказка, совпадающая по времени с формированием собственного решения проблемы, может резко затормозить его или вовсе прервать (так называемый эффект запираания).

5. Использование тестов интеллекта, адаптированных к разным возрастам, а также культурному, образовательному и профессиональному уровню развития, является эффективным способом стимуляции мыслительной деятельности.

6. Полезно знать, что существуют так называемые *барьеры мышления* – специфические препятствия продуктивной мыслительной деятельности. Барьерами могут быть самоограничения, связанные с инертностью нашего мышления и преклонение перед авторитетом.

Вопросы

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?*

Рекомендуемая литература

Брушлинский А.В. Культурно-историческая теория мышления. М., 1988.

Веккер Л.М. Психические процессы: В 2 т. Л., 1974.

Вертгеймер М. Продуктивное мышление. М., 1987.

Лурия А.Р. Об историческом развитии познавательных процессов. М., 1974.

Матюшкин А.М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении. М., 1972.

Мышление: процесс, деятельность, общение / Отв. ред. А.В. Брушлинский. М., 1982.

Тихомиров О.К. Психология мышления. М., 1984.

Тихомиров О.К. Структура мыслительной деятельности человека. М., 1969.

Хрестоматия по общей психологии: Психология мышления / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. М., 1981.

Раздел IV. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ

Тема 11. ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ

Цели занятия: 1. Формирование знаний и умений по изучению волевых качеств личности.
2. Исследование уровня выраженности волевых качеств личности.



Понятие воли Методика исследования волевых качеств личности

Понятие воли

Воля – это сознательная регуляция человеком своего поведения и деятельности, выраженная в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Воля является важным компонентом психики человека, она неразрывно связана с мотивационной сферой личности, познавательными и эмоциональными процессами. Главной функцией воли выступает усиление мотивации и совершенствование на этой основе сознательной регуляции действий.

Волевое действие связано с осознанием цели деятельности, ее значимости, подчинением своих импульсов сознательному контролю и изменением окружающей действительности в соответствии со своими замыслами.

Волевые действия различают по степени сложности. В случае, когда в побуждении ясно видна цель и оно непосредственно переходит в действие, говорят о *простом волевом акте*. Для *сложного волевого акта* существенно то, что ему предшествует учет последствий, осознание мотивов, принятие решения, составление плана для его осуществления (рис. 17).



Рис. 16. Схема этапов волевого действия

Волевое действие каждого человека несет свою особую неповторимость, так как является отражением относительно устойчивой структуры личности. В рамках индивидуальных различий волевой сферы выделяемые параметры могут характеризовать как волевой акт в целом, так и отдельные его звенья. В частности, одной из основных характеристик воли является ее сила.

Сила воли проявляется на всех этапах волевого акта, но ярче всего – в том, какие препятствия преодолены при помощи волевых действий и какие результаты при этом получены. Именно препятствия, преодолеваемые посредством волевых усилий, являются объективным показателем проявления силы воли.

Анализируя отдельные звенья волевого акта, можно заключить, что первый, пусковой, этап волевого действия во многом зависит от таких качеств личности, как целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность – умение человека подчинять свои действия поставленным целям. Целеустремленность является важнейшим мотивационно-волевым качеством личности, определяющим содержание и уровень развития всех других волевых качеств. Различают *целеустремленность стратегическую* – умение личности руководствоваться во всей своей жизнедеятельности определенными принципами и идеалами и *целеустремленность оперативную* – умение ставить ясные цели для отдельных действий и не отвлекаться от них в процессе исполнения.

Инициативность – способность работать творчески, предпринимая действия и поступки по собственному почину. Для многих людей самым трудным является преодоление собственной инертности, они не могут что-то предпринять сами, без стимуляции извне.

Самостоятельность волевого акта проявляется в умении не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и

предложения других людей, действовать на основе своих взглядов и убеждений. Самостоятельные люди без посторонней помощи видят проблему и, исходя из нее, ставят перед собой цель. Обычно такие люди активно отстаивают свою точку зрения, свое понимание задачи, цели и пути ее реализации.

Выдержка – умение затормозить действия, чувства, мысли, мешающие осуществлению принятого решения. Выдержка – это способность постоянно контролировать свое поведение. Часто бывает трудно удержаться от импульсивных действий в эмоционально напряженной обстановке. Выдержанный человек всегда сумеет выбрать уровень активности, соответствующий условиям и оправданный обстоятельствами. В дальнейшем это обеспечивает успех в достижении поставленной задачи.

Самообладание – способность человека сохранять внутреннее спокойствие, действовать разумно и взвешенно в сложных жизненных ситуациях.

Инициативность, самостоятельность как волевые качества личности противостоят таким качествам, как внушаемость, податливость, инертность; однако, их надо отличать от негативизма как немотивированной склонности поступать наперекор другим.

Индивидуальным параметром, характеризующим особенности этапа актуализации одного или нескольких мотивов и этапа принятия решения, выступает *решительность* – умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения. Решительность реализуется в выборе доминирующего мотива и адекватных средств достижения цели. Особенно ярко она проявляется в сложных ситуациях, где действие сопряжено с некоторым риском. Своевременно принять решение – значит принять решение именно в тот момент, когда этого требуют обстоятельства. Решительные люди всесторонне и глубоко обдумывают цели действия, способы их достижения, переживая сложную внутреннюю борьбу, столкновение мотивов. Решительность проявляется и при реализации поставленной цели – для решительных людей характерен быстрый и энергичный переход от выбора действий и средств к самому выполнению действия. Существенной предпосылкой решительности является *смелость* – умение противостоять страху и идти на оправданный риск для достижения своей цели.

Качествами, противоположными решительности, выступают нерешительность, импульсивность и противоречивость.

Важнейшей характеристикой этапа исполнения деятельности является настойчивость, или упорство.

Настойчивость, или упорство, – умение человека мобилизовать свои возможности для длительной борьбы с трудностями. Настойчивый человек способен найти в окружающих условиях именно то, что поможет достижению цели. Настойчивые люди не останавливаются перед неудачами, не поддаются сомнениям, не обращают внимание на упреки или противодействие других людей.

От настойчивости следует отличать *упрямство* – качество личности, выражающееся в стремлении поступать по-своему, вопреки разумным доводам, просьбам, советам, указаниям других людей.

Методика исследования волевых качеств личности

Испытуемым предлагается оценить уровень развития собственных волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки.

Каждый опросник (в данной методике их 5) позволяет диагностировать два параметра вышеперечисленных волевых качеств: выраженность и генерализованность.

Под *выраженностью* волевого качества понимается наличие и устойчивость проявления основных его признаков.

Под *генерализованностью* – универсальность качества, т.е. широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности.

Шаг 1. Инструкция

Прочтите внимательно каждое суждение и подумайте, насколько оно для Вас характерно. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и его номер поставьте в сводном протоколе исследования напротив номера соответствующего суждения.

Варианты ответов:

1. “Так не бывает”.
2. “Пожалуй, неверно”.
3. “Может быть”.
4. “Наверное, да”.
5. “Уверен, что да”.

Ответив на вопросы 1-го опросника “Целеустремленность”, переходите к следующему и так до конца, пока не заполните весь сводный протокол.

Сводный протокол исследования

№	Целеустремленность	Смелость, решительность	Настойчивость, упорство	Самостоятельность, инициативность	Самообладание, выдержка
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
в =	в =	в =	в =	в =	в =
В = в+20 =	В = в+20 =	В = в+20 =	В = в+20 =	В = в+20 =	В = в+20 =
г =	г =	г =	г =	г =	г =
Г = г+20 =	Г = г+20 =	Г = г+20 =	Г = г+20 =	Г = г+20 =	Г = г+20 =

Тексты опросников

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 плановость, систематичность в работе.
7. На занятии 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 могу 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 того, 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 беру 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 сдержаться, чтобы на грубость не ответить тем же.

15. На экзамене я с трудом владею собой.

16. Мне легко заставить себя сдерживать 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:

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

Ключ

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 суждением параметра выраженности и параметра генерализованности 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. 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, пример которых представлен на рис. 18. На основании графически представленных результатов делается заключение об уровне выраженности каждого волевого качества по параметрам выраженности и генерализованности.



Рис. 18. Диаграмма показателей уровня выраженности волевых качеств

Уровни выраженности волевых качеств	
0 – 19	Низкий
20 – 30	Средний
31 – 40	Высокий

Целесообразно сравнить индивидуальные показатели уровня выраженности волевых качеств каждого испытуемого со среднегрупповыми показателями.

Шаг 3. Отчет по результатам исследования волевых качеств личности

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования уровня выраженности волевых качеств, ориентируясь на схему, приведенную в табл. 14.

**Индивидуальные результаты исследования
волевых качеств личности**

Уровень выраженности волевых качеств по параметру выражен- ности		Проявление волевых качеств		
		в обыден- ном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (про- фессиональной) деятельности
0 – 19	Высокий			
20 – 30	Средний			
31 – 40	Низкий			

Уровень выраженности волевых качеств по параметру генерализованности		Проявление волевых качеств		
		в обыден- ном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (про- фессиональной) деятельности
0 – 19	Высокий			
20 – 30	Средний			
31 – 40	Низкий			

Вопросы

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? Если да, то какие Вы знаете?

Рекомендуемая литература

- Выготский А.С. Волевая активность школьников и методы ее изучения: Учеб. пособие. Челябинск, 1979.
- Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. М., 1991.
- Рувинский Л.И. Хохлов С.И. Как воспитать волю и характер. М., 1988.
- Селиванов В.И. Воля и ее воспитание. М., 1976.
- Селиванов В.И. Психология волевой активности. Рязань, 1974.
- Экспериментальные исследования волевой активности. Рязань, 1986.

Тема 12. ИССЛЕДОВАНИЕ СИТУАТИВНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Цели занятия: 1. Формирование знаний и умений по изучению эмоциональных состояний личности.
2. Исследование ситуативной и личностной тревожности.



Тревожность как ситуативное эмоциональное состояние и как черта личности
Методика исследования ситуативной и личностной тревожности

Тревожность как ситуативное эмоциональное состояние и как черта личности

К состояниям эмоциональной напряженности, активно влияющим на поведение человека, относятся: тревога (тревожность), страх, стресс и его разновидность – фрустрация.

Тревога, или тревожность, – особое эмоциональное состояние психической напряженности человека, возникающее в результате предчувствия или осознания неопределенной, иногда неосознаваемой, неотвратимо приближающейся опасности.

Тревога нередко рассматривается в качестве эмоциональной реакции тревожного ожидания опасности и в качестве реакции на возможную неудачу, воображаемую угрозу. Следовательно, состояние тревожности часто бывает обусловлено не только самой действительной ситуацией, но и тем, какой она представляется индивиду, каким личностным смыслом и значением он наделяет эту ситуацию. Для одного человека ситуация является вполне обычной, не вызывающей состояния эмоциональной напряженности, для другого та же самая ситуация является источником сильных душевных и эмоциональных переживаний.

У каждого человека существует свой определенный уровень тревожности – так называемая, полезная тревожность. Она сигнализирует человеку о надвигающейся угрозе, активизирует внутренние ресурсы организма, психики человека до того, как наступает ожидаемое событие, по-

буждает к целенаправленному поведению, помогает адаптироваться к новым условиям. В этом плане тревога как вполне нормальное психическое состояние имеет положительное значение.

С другой стороны, ощущение тревоги, у некоторых людей, несмотря на то, что оно сигнализирует о надвигающейся опасности, вместо активности вызывает состояние беспомощности, неуверенности в своих силах, что приводит к дезорганизации целенаправленного поведения, снижению активности, к появлению неврозов. В этом проявляется отрицательная роль состояния тревожности. Воздействие на психику, сознание человека состояния тревоги зависит не только от его индивидуально-психологических особенностей, его конституциональной предрасположенности к переживанию тревоги, но и от культурной, социальной среды, оказавшей ранее и продолжающей оказывать в данной ситуации свое огромное воздействие на рациональное мышление и поведение субъекта.

При рассмотрении тревожности различают *личностную тревожность* как устойчивое качество психики человека и *ситуативную тревожность* как временное состояние психики в виде реакций человека на возникшую угрозу. Таким образом, если ситуативная тревожность – это типичное состояние эмоциональной напряженности, обусловленное конкретной ситуацией, то личностная тревожность – это постоянная черта характера, проявляющаяся в склонности индивида испытывать тревогу вне зависимости от силы угрожающего фактора, в значительной мере влияющая на принятие решений, на выработку им тактики поведения и всей своей жизненной стратегии в целом. Это приобретенная субъектом поведенческая диспозиция, побуждающая его воспринимать широкий круг объективно безопасных для него явлений в качестве угрожающих и реагировать на них повышением тревожности, объективно не соответствующей масштабу действительной опасности.

Личностная тревожность развивается из ситуативной (особенно если последняя часто переживается человеком), а также проявляется через нее. Поэтому, чтобы оценить уровень личностной тревожности человека, следует выявить у него ситуативные проявления тревоги.

Методика исследования ситуативной и личностной тревожности

Методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером, а на русском языке адаптированная Ю.Л. Ханиным, позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как ситуативное состояние.

Данная методика включает инструкцию и 40 вопросов-суждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной тревожности и 20 – для оценки уровня личностной тревожности. Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Шкала ситуативной тревожности

Шаг 1. Инструкция

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните цифру в соответствующей графе протокола исследования в зависимости от того, как *Вы себя чувствуете в данный момент*. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Протокол исследования

№	Суждение	Ответ			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности

Шаг 1. Инструкция

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните цифру в соответствующей графе протокола исследования в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросами также не следует долго задумываться.

Протокол исследования

№	Суждение	Ответ			
		Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я неуравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Шаг 2. Обработка результатов

Определите суммарный показатель ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.

Ключ

Ситуативная тревожность

Номер суждения	Ответ			
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

Σ С Т =

Личностная тревожность

Номер суждения	Ответ			
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4

Σ Л Т =

Суммарное количество баллов по каждой из обеих шкал поделите на 20. Итоговый показатель отдельно по шкалам личностной и ситуативной тревожности является показателем уровня выраженности соответствующего вида тревожности.

Уровни выраженности ситуативной и личностной тревожности	
0 – 19	Низкий
20 – 30	Средний
31 – 40	Высокий

Шаг 3. Интерпретация результатов

Характерной чертой высокотревожных людей является склонность к “застреванию” на негативных переживаниях, сопровождаемых чувством собственной вины, невыполненного долга и т.д. Такие люди проявляют повышенную тревожность даже в отношении мелких житейских проблем

и часто бывают нерешительными, неуверенными в себе, живут в постоянном беспокойстве, а иногда и в страхе за свое будущее. Повышенный уровень личностной тревожности свидетельствует также о сниженной эмоциональной устойчивости индивида, его невысоких социально-адаптивных качествах, недостаточной активности, целеустремленности в достижении успехов. Высокотревожные люди постоянно озабочены последствиями своих поступков, пребывают в ожидании всевозможных неудач, для защиты от которых принимают излишние предосторожности. Повышенная чуткость к опасности у них обычно сочетается с неверием в собственные силы и возможности. В то же время они весьма обязательны и ответственны, более склонны к частым сомнениям, перепроверке сделанного. Будучи в значительной мере подвластными воздействиям среды, имеют сниженный порог сопротивляемости стрессу.

Студенты с высоким уровнем тревожности терпят неудачи во время экзаменационных сессий не потому, что им недостает способностей, знаний и умений, а по причине стрессовых состояний, возникающих в это время. У них появляются ощущения некомпетентности, беспомощности. Сообщение о предстоящем испытании вызывает у них сильнейшее беспокойство, которое мешает нормально думать, вызывает множество не имеющих отношения к делу и аффективно окрашенных мыслей, что не дает сосредоточить внимание и блокирует извлечение нужной информации из долговременной памяти. Такие студенты обычно воспринимают экзамены как угрозу их Я, переживая серьезные сомнения в себе, излишнюю эмоциональную напряженность, которая отрицательно сказывается на результатах.

Известно, что некоторые люди вообще не склонны испытывать состояние тревоги. У таких лиц отсутствует разумная осторожность даже в минуты реальной опасности, для них не характерна предусмотрительность, снижен уровень самоконтроля. В большей степени это свойственно беспечным по своему характеру, социально незрелым людям, не имеющим достаточного жизненного опыта, с неразвитыми когнитивными и прогностическими способностями. Эти качества находят свое отражение в легкомысленном, небрежном отношении к своим поступкам, деятельности, жизни.

Тревожность оказывает влияние на формирование личности, ее самосознание, самооценку, уровень притязаний, мотивы, побуждающие человека к различным формам активности. Периодически переживаемое человеком чувство тревоги влияет на выработку им личностной стратегии

поведения, на его поступки в состоянии стресса, фрустрации, в условиях конфликтного выбора принимаемых решений.

Шаг 4. Отчет по результатам исследования ситуативной и личностной тревожности

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования ситуативной и личностной тревожности. Ориентируйтесь на макет (табл. 15).

Таблица 15

Индивидуальные результаты исследования ситуативной и личностной тревожности

Уровни выраженности личностной тревожности		Проявление тревожности как свойства личности		
		в обыденном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
0 – 19	Низкий			
20 – 30	Средний			
31 – 40	Высокий			

Уровни выраженности ситуативной тревожности		Проявление тревожности как ситуативного эмоционального состояния		
		в обыденном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
0 – 19	Низкий			
20 – 30	Средний			
31 – 40	Высокий			

Лицам с высокими показателями тревожности рекомендуется формировать чувство уверенности в успехе. Им необходимо смещать акцент с “внешней” требовательности, категоричности и высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и планирование ее по подзадачам.

Для лиц с низкими показателями тревожности требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, воспитание чувства ответственности

Вопросы

1. *Что такое "личностная тревожность", "ситуативная тревожность" каковы их отличительные особенности?*
2. *Какую роль играет личностная и ситуативная тревожность в поведении и деятельности человека?*
3. *Каким образом можно измерить личностную и ситуативную тревожность?*
4. *Что можно порекомендовать лицам с ярко выраженными показателями тревожности?*

Рекомендуемая литература

- Василюк В. Ф. Психология переживания. М., 1989.
- Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М., 1978.
- Изард К. Эмоции человека. М., 1980.
- Психология эмоций: Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М., 1993.
- Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: В 2 т. М., 1986. Т.1.

Тема 13. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФРУСТРАЦИИ

Цели занятия: 1. Формирование знаний и умений по изучению эмоциональных состояний личности.
2. Исследование эмоционального состояния фрустрации.



Эмоциональное состояние фрустрации Методика исследования фрустрационных реакций

Эмоциональное состояние фрустрации

Жизнь современного человека наполнена всевозможными ограничениями и запретами, и любые препятствия на пути удовлетворения его желаний вызывают естественные ответные эмоциональные реакции. Эти реакции, возникающие в условиях конфликта как следствие противоречия между неудовлетворенными желаниями и существующими в обществе ограничениями и запретами, получили название *фрустрации*.

Фрустрация (от лат. frustratio – обман, расстройство, разрушение планов) – специфическое эмоциональное состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми или субъективно так понимаемыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению проблем¹.

В наиболее общем понимании, фрустрация – это эмоциональное состояние человека, вызванное наличием двух моментов: наличием сильной мотивированности достичь цель (удовлетворить потребность) и преграды, препятствующей этому достижению. Преградами на пути к достижению цели могут быть причины различного характера:

- нехватка внешних средств или внутренних способностей для достижения цели;
- потери и лишения, которые исправить невозможно, например смерть близкого человека;

¹ Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопр. психологии. 1987. № 6. С. 120.

• конфликты, например внешние конфликты с какими-то людьми, которые не дают возможности человеку достичь желаемой цели, либо внутренние конфликты между разными желаниями, чувствами, убеждениями, которые переживает человек и которые не позволяют ему принять решение и достичь цели;

- объективные причины, например лишение свободы;
- социокультурные, например нормы, запреты, табу и т.д.

Французский психолог Я. Фресс отметил, что фрустрация возникает каждый раз, когда физическое, социальное или даже воображаемое препятствие мешает действию, направленному на достижение цели, или прерывает его².

Фрустрационные состояния могут вызывать существенные изменения в мотивации человека, побуждая его быть агрессивно-завистливым, обвинителем всех и каждого (он может не осознавать этого и не понимать, почему он так реагирует, – “*агрессивная фрустрация*”) либо заставляя человека чувствовать себя во всем виноватым, никчемным, лишним, неполноценным (“*регрессивная фрустрация*”). Состояние фрустрации сопровождается отрицательными эмоциональными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и т. д. Возникновение фрустрации определяется не только объективной ситуацией, но и особенностями личности. Фрустрация отрицательно влияет на взаимоотношения людей, если хотя бы один из них находится в этом состоянии. В групповых отношениях фрустрация нередко способствует возникновению межличностных конфликтов.

Агрессивные реакции, порождаемые фрустрацией, могут оказаться направленными не только на внутригрупповые, но и на межгрупповые отношения, например международные, межнациональные, межгосударственные, что нередко можно наблюдать в периоды социальных, политических и экономических волнений.

Анализируя состояние фрустрации, необходимо различать вызывающую ее причину, фрустрационную ситуацию и ответную реакцию на нее.

² Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. М., 1971. С. 120.

Отечественный психолог В.С. Мерлин выделил 5 основных реакций на состояние фрустрации:

- 1) досада на себя (“какой я недотепа”);
- 2) злость на других, когда внутренняя напряженность человека, порожденная сильным неудовлетворенным желанием, ждет внешней разрядки и побуждает искать причину всех бед в другом человеке (“это он во всем виноват”);
- 3) обесценивание предъявленной задачи (“задача неразрешимая, никто не может предложить ответа”);
- 4) тревожность (“мне теперь покоя не будет из-за этой задачи”);
- 5) депрессия, выраженная в состояниях подавленности, упадка сил, снижения активности (“не хочу даже думать об этом”).

Реакции фрустрации принимают два основных направления: импульсивность и толерантность (устойчивость).

Каждому человеку присуща индивидуальная комбинация приемов, позволяющих выйти из состояния фрустрации; они рассматриваются как форма адаптации к фрустрационной ситуации.

Методика исследования фрустрационных реакций

Данная методика, созданная С. Розенцвейгом, впервые появилась в 1944 г. под названием тест рисуночных ассоциации. “Тест позволяет выявить фрустрационную толерантность (устойчивость) субъекта, стереотипы эмоционального реагирования, модальность его эмоций раздражения, гнева в условиях межличностных конфликтных отношений, трудностей, возникающих в разнообразных жизненных ситуациях, и благодаря этому дает возможность прогнозировать поведение человека”³.

Методика относится к классу проективных методов, где получение диагностической информации об испытуемом основывается на принципе проекции, в соответствии с которым утверждается, что человеку свойственно в ситуации неопределенности приписывать другим людям собственные мысли и переживания. Методика хороша тем, что обращена к испытуемому не прямо, а опосредованно, в ситуации действуют другие люди, нужно ответить не за себя, а за другого человека.

³ Тарабрина Н.В. Методика изучения фрустрационных реакций // Иностранная психология. 1994. № 2. С. 68.

Методика может быть использована для индивидуальной работы, а также в условиях группового исследования при одновременном участии 20 – 25 испытуемых. Индивидуальная форма исследования, как правило, дает большую информацию, так как имеется возможность выяснить эмоциональную окраску ответа, уточнить некоторые особенности реагирования на фрустрирующую обстановку. Не исключена возможность получения устных ответов с последующим их фиксированием экспериментатором.

Рисуночный тест С. Розенцвейга состоит из 24 рисунков, на каждом из которых изображены два или три разговаривающих человека. То, что говорит один из них, написано в квадратике слева, задача испытуемого – представить ответ другого человека и записать его. Содержание рисунков включает ситуации, которые более или менее часто встречаются в реальной жизни. В тесте два типа ситуаций:

Тип 1: ситуации, в которой причиной фрустрации является реальное препятствие, преграда, помеха. Персонажи или предмет останавливают, сбивают с толку. Представлено 16 ситуаций такого типа, например: шофер извиняется перед пешеходом, которого обрызгал грязью; человек, отвозивший своего друга на вокзал на машине, извиняется за опоздание, вызванное аварией, и т.п. (рис. 1, 3, 4, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 22, 23, 24).

Тип 2: ситуации, где объектом обвинения служит субъект: его самого призывают к ответственности или обвиняют другие лица. Таких ситуаций 8, например: хозяйка выражает неудовольствие гостю, который только что разбил вазу; женщина обвиняет мужчину, стоящего около двери, в том, что он потерял ключи, и т. п. (рис. 2, 5, 7, 10, 16, 17, 19, 21).

Инструкция предусматривает ограничение времени при выполнении испытуемыми теста с целью выявления непосредственной реакции, характерной для индивида. Среднее время выполнения теста 25 мин.

Шаг 1. Инструкция

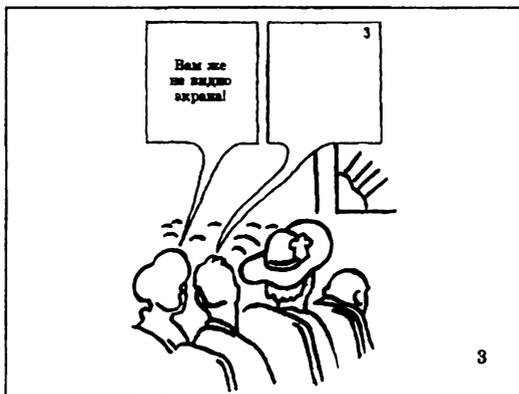
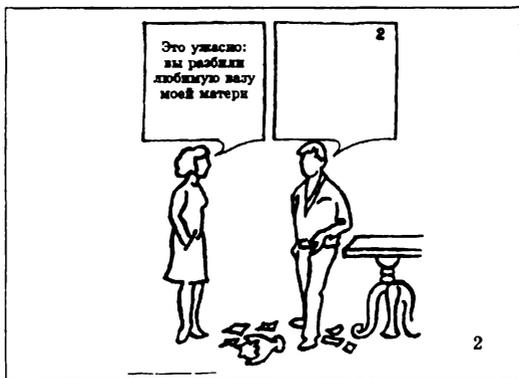
В тестовом материале имеется 24 рисунка, на каждом из которых нарисованы два говорящих человека. То, что говорит первый человек, написано в квадрате слева. Представьте себе, что будет отвечать другой человек в этой ситуации. Напишите самый первый ответ, который приходит Вам на ум, в бланке протокола под соответствующем номером. Постарайтесь работать как можно быстрее.

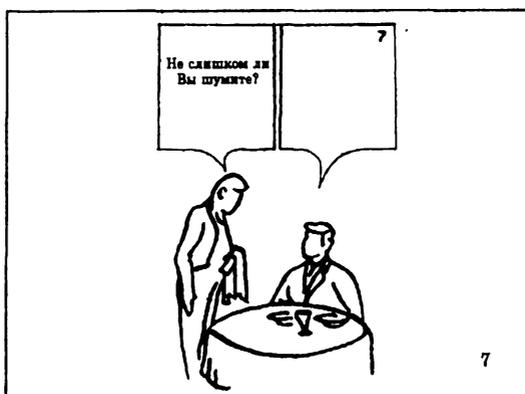
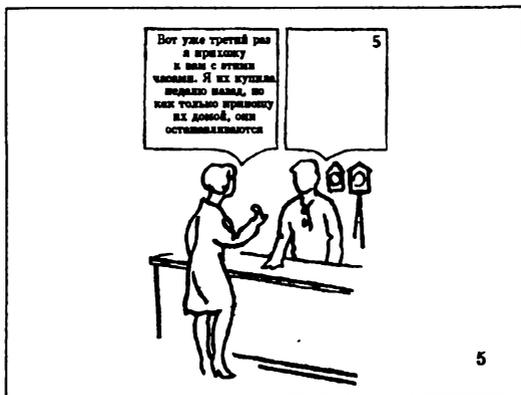
Протокол исследования

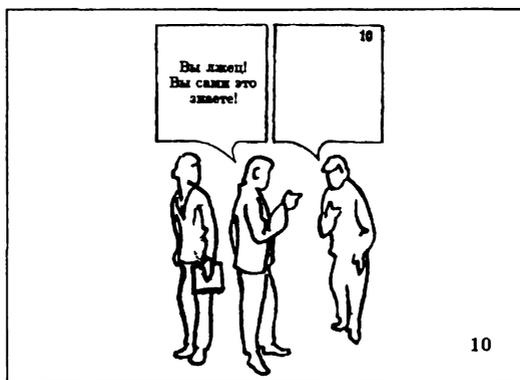
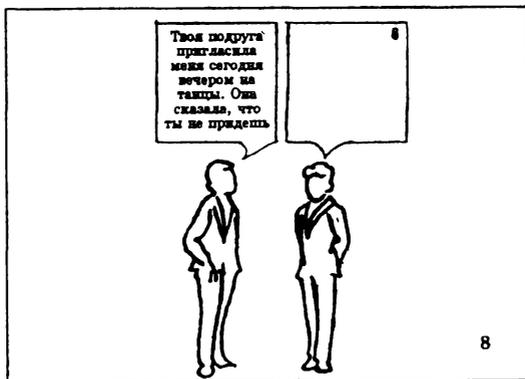
Номер рисунка	Ответ испытуемого	Примечание
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		

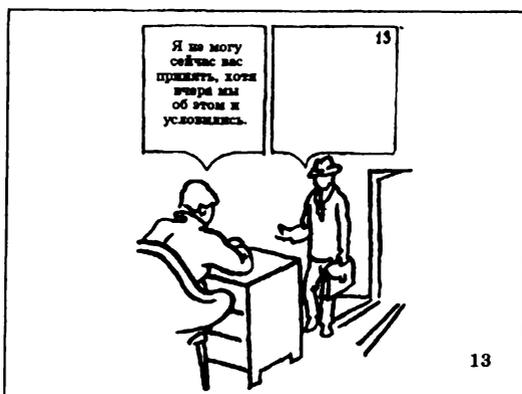
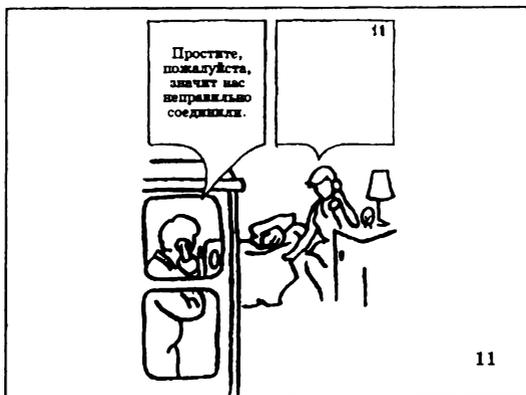
Тестовый материал

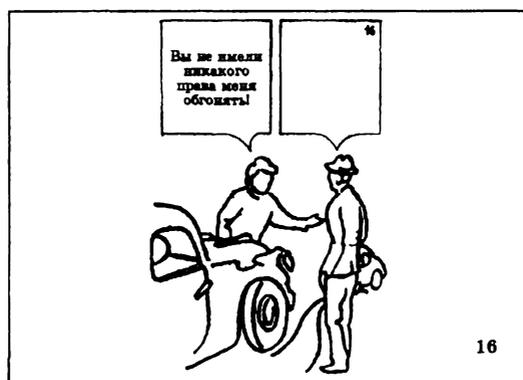
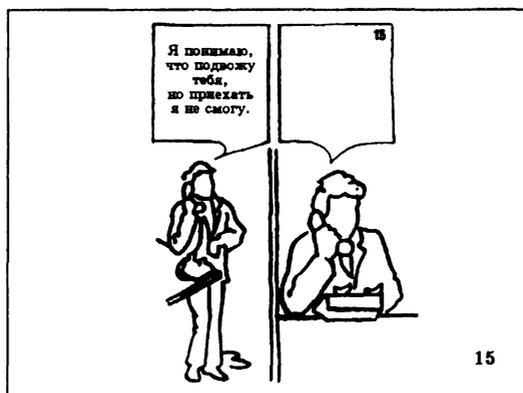


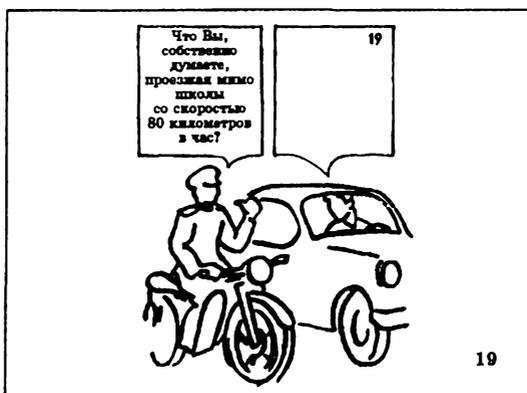


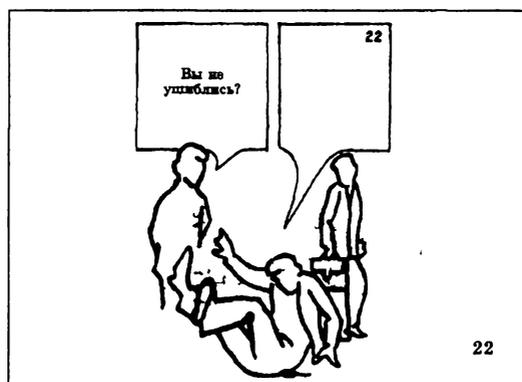


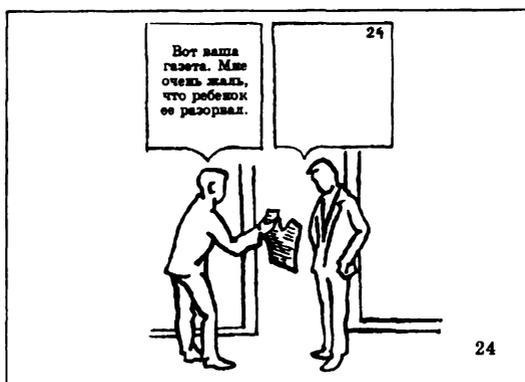












Шаг 2. Обработка и интерпретация результатов

Ответы, занесенные в протокол анализируются по двум параметрам: по направлению и по типу реакции.

По направлению ответ испытуемого рассматривается как реакция:

- *экстрапунитивная (Е)*, если ответ содержит обвинение, упреки, порицания, враждебность или агрессивность в отношении другого человека или объекта;

- *интропунитивная (I)*, если в ответе испытуемого присутствуют чувство собственной вины, угрызения совести, раскаяние, агрессия, направленная на себя;

- *импунитивная (M)*, если в ответе отсутствует обвинение в чей-либо адрес, происходящее рассматривается как неизбежное, фатальное.

По типу реакции ответ может быть с фиксацией:

- *на препятствие (O – D)*, если в ответе подчеркивается наличие препятствия, помехи или другие фрустраторы;

- *на самозащиту (E – D)*, если ответ выражает активность субъекта в форме порицания, осуждения кого-либо, отрицания или признания собственной вины, уклонения от упрека;

- *на удовлетворение потребностей (N – P)*, если ответ направлен на разрешение фрустрационной ситуации и реакция принимает форму либо просьбы о помощи, либо требования к какому-либо лицу принять на себя обязанность разрешить ситуацию, а также, если человек рассчитывает, что время или нормальный ход событий сами по себе разрешат ситуацию.

Учитывая, что реакция человека на одну и ту же ситуацию может быть различной, например экстрапунитивная реакция по направлению может быть с фиксацией на препятствие, на самозащиту или на удовлетворение потребностей, вводятся дополнительные оценочные факторы.

Предлагается 9 основных и 2 дополнительных фактора, которые позволяют более точно проанализировать и обработать ответ испытуемых.

Интерпретация основных факторов

<p><i>E'</i> – подчеркивается наличие расстраивающего препятствия. Встречается, главным образом, в ситуациях препятствия. <i>Образцы:</i> “Эта ситуация определенно беспокоит меня”; “Это ужасно!”; “Как жаль...”; “Ох как плохо!”.</p>
<p><i>E</i> – четко выражены враждебность, порицание, т.е. реакции направлены против кого-нибудь или чего-нибудь. В ответе содержатся обвинения, упреки, сарказм. <i>Образцы:</i> “Все это надо отрицать”; “Вы виноваты!”, “Растяпа!”, “Надо смотреть!”.</p>
<p><i>e</i> – требуется, ожидается или явно подразумевается, что кто-то должен разрешить эту ситуацию. <i>Образец:</i> “Это Вам надо решить этот вопрос”.</p>
<p><i>I'</i> – фрустрирующая ситуация интерпретируется как своего рода благо, как приносящая удовлетворение. <i>Образец:</i> “Эта ситуация – фактически благодеяние (выгода)”. Подчеркивается причастность субъекта к фрустрации другого лица. (“Мне очень жаль, что я стал причиной этого”).</p>
<p><i>I</i> – порицание, осуждение, агрессия направлены против самого себя, доминируют чувства вины, собственной неполноценности, упрязения совести. <i>Образец:</i> “Это меня надо осуждать”.</p>
<p><i>i</i> – субъект сам берется за решение фрустрационной ситуации, намекая на свою виновность. <i>Образец:</i> “Я беру на себя ответственность за исправление данной ситуации”.</p>

<p><i>M'</i> – минусы фрустрационной ситуации не замечаются или сводятся к полному отрицанию.</p> <p><i>Образец:</i> “Эта ситуация меня нисколько не волнует. Она не имеет никакого значения”.</p>
<p><i>M</i> – ответственность лица, попавшего во фрустрационную ситуацию, сведена до минимума, осуждение избегается.</p> <p><i>Образец:</i> “Никого (ни Вас, ни меня) нельзя осуждать за то, что произошло”.</p>
<p><i>m</i> – выражается надежда, что время, нормальный ход событий автоматически разрешат проблему, просто надо немного подождать. Взаимопонимание и компромисс устраняют фрустрационную ситуацию.</p> <p><i>Образец:</i> “Ничего страшного, это разрешимо”.</p>

Интерпретация дополнительных факторов

<p><i>E</i> – субъект активно отрицает свою вину.</p> <p><i>Образец:</i> “Я не делал этого”.</p>
<p><i>I</i> – субъект, признавая свою вину, отрицает свою ответственность, призывая на помощь смягчающие обстоятельства.</p> <p><i>Образец:</i> “Я виноват, но я сделал это не нарочно”.</p>

Примечание. Для большинства ответов используется один фактор, но в ряде случаев (если ответ состоит из нескольких предложений) могут быть использованы два фактора. Например: “Какой же ты лентяй, но эту проблему тебе придется решать самому” (*I/E*, *I/e*).

Результаты, полученные при анализе ответов, в буквенном обозначении заносятся в аналитическую таблицу, которая в данном случае заполнена в качестве примера.

Аналитическая таблица

№	<i>O-D</i>	<i>E-D</i>	<i>N-P</i>
1	<i>I'</i>		
2		<i>M</i>	
3		<i>E</i>	
4	<i>E'</i>		
5			<i>m</i>
6	<i>E'</i>		
7	<i>I'</i>		
8	<i>E'</i>		
9		<i>I</i>	
10			<i>E</i>
11	<i>E'</i>		
12		<i>I</i>	

№	<i>O-D</i>	<i>E-D</i>	<i>N-P</i>
13		<i>E</i>	
14	<i>I'</i>		
15	<i>M'</i>		
16		<i>E</i>	
17			<i>M</i>
18	<i>I'</i>		
19		<i>E</i>	
20	<i>I'</i>		
21			<i>E</i>
22	<i>E'</i>		
23			<i>I</i>
24	<i>E'</i>		

На основании аналитической таблицы заполняется итоговый бланк, пример которого приведен в табл. 16, и в него заносится суммарное количество баллов. В нашем примере первая колонка аналитической таблицы соответствует типу реакции “с фиксацией на препятствие” (*O – D*) и включает по направлению 4 экстрапунитивных (*E*), 5 интропунитивных (*I*) и 1 импунитивную (*M*) реакции.

Таким же образом анализируются и другие типы реакций по направлению. Следует учесть, что каждому фактору дается 1 балл, если 2 фактора – 0,5 балла.

Таблица 16

**Определение величины показателей
направленности и типа фрустрационных реакций**

Направление фрустрационной реакции	Тип фрустрационной реакции			Суммарный балл	Величина показателя направления фрустрационной реакции, %
	<i>O–D</i>	<i>E–D</i>	<i>N–P</i>		
<i>E</i>	6	4	2	12	50,0
<i>I</i>	5	2	1	8	33,34
<i>M</i>	1	1	2	4	16,68
Суммарный балл	12	7	5	24	100,0
Величина показателя типа фрустрационной реакции, %	50,0	29,05	20,85	100,0	100,0

В дальнейшем суммарный балл по каждому типу и направлению реакции переводится в проценты по формуле

$$S = K \times 4,17 \%, \quad (11)$$

где *S* – показатель направления или типа реакции, в %;

K – суммарный балл.

Анализируются показатели выше 40%.

По мнению С. Розенцвейга, каждый тип реакции свидетельствует об определенных сторонах личности:

- “с фиксацией на препятствие” – о фрустрированности субъекта;
- “с фиксацией на самозащите” – о силе или слабости личности;
- “с фиксацией на удовлетворение потребностей” – о признаках адекватного реагирования, активности личности.

Обнаружены различия по типу и направлению реакции фрустрации у мужчин и женщин:

- по типу – женщины чаще подчеркивают препятствие, а мужчины пытаются защитить себя или найти выход из затруднительного положения;
- по направлению – у женщин чаще встречается интропунитивное, у мужчин – экстрапунитивное.

Целесообразно проанализировать результаты исследования по параметру совпадения ответов испытуемых на каждую ситуацию. С. Розенцвейг считает, что за стандартный показатель можно принять ответ, который дали не менее 40% испытуемых. По данному основанию автор выявил 12 стандартных ответов на фрустрационные ситуации (табл. 17).

Таблица 17

Стандартные ответы на фрустрационные ситуации, предложенные С. Розенцвейгом

Номер рисунка	Стандартный ответ		
	<i>O-D</i>	<i>E-D</i>	<i>N-P</i>
2		<i>I</i>	
5			<i>e</i>
6			<i>e</i>
7		<i>E</i>	
9		<i>E</i>	
10		<i>E</i>	
16		<i>I</i>	
18	<i>E</i>		
19		<i>I</i>	
21	<i>E</i>		
23		<i>E</i>	
24	<i>M</i>		

По совпадению ответов испытуемого со стандартными ответами можно определить индивидуальный коэффициент групповой адаптированности (*КГА*) – конформности, для чего за 100% принимается 12 стан-

дартных ответов. Испытуемый подсчитывает количество совпадений своих ответов со стандартными и переводит в проценты. Если совпадают 4 ответа, то *КГА* – 33,3 %, 6 ответов – 50 % и т.д. Коэффициент групповой адаптированности не является абсолютным показателем фрустрированности. По нему мы судим, с одной стороны, о коммуникативных характеристиках личности, которые основываются на некоторых эмоциональных навыках, с другой – о шаблонности ответов. Фрустрированность человека. степень выраженности фрустрационного состояния выступает как мощный неосознанный фактор, побуждающий человека к определенным устойчивым формам реагирования в разнообразных ситуациях. Часто повторяющееся состояние фрустрации может закрепить в личности человека некоторые агрессивные черты: враждебность, завистливость, озлобленность – у одних; вялость, неверие в себя, “комплекс неполноценности”, безинициативность, безразличие – у других. Фрустрированность возрастает, накапливается, если человек не стремится овладеть методами самоуправления, саморегуляции, приемами восстановления эмоционального равновесия. Если человек длительное время не выходит из фрустрационного состояния, то формируется невроз.

Описывая фрустрацию, многие авторы наибольшее внимание уделяют ее негативному влиянию на психику, сознание человека. Однако это не совсем верно, поскольку фрустрация играет в поведении многих людей и определенную конструктивную роль, способствуя достижению поставленной цели. Благодаря ее воздействию на психику субъекта в мотивационной сфере его личности нередко доминирующее значение приобретают мотивы достижения, усиливается привлекательность поставленной цели.

Конструктивное воздействие фрустрации на человека проявляется в виде следующих особенностей его поведения. Прежде всего, происходит интенсификация усилий на пути достижения поставленной цели (чем сложнее возникающие препятствия, тем активнее происходит мобилизация внутренних резервов человека для их преодоления).

Однако, не всегда интенсификация усилий завершается преодолением препятствий, и человек, находясь в состоянии фрустрации, вынужден пересматривать тактику своего поведения. В подобных случаях происходит своеобразная замена средств достижения цели и производится анализ предыдущих действий, направленных на ее достижение, переоценка всей

ситуации с одновременным поиском обходных путей и с последующим выходом из состояния фрустрации.

И, наконец, может производиться замена цели (поиск альтернативной цели, частично удовлетворяющей потребности и желания). Это возможно только путем достижения компромисса. Поэтому изначальное напряжение, обусловленное фрустрацией, может оставаться неразрешенным, особенно тогда, когда субъект сохраняет свой прежний завышенный уровень притязаний, не считаясь со своими возможностями и обстановкой, в которой он оказался.

Если все перечисленное ранее: интенсификация усилий, замена средств достижения поставленной цели и даже замена самой цели – не приводит к успеху и состояние фрустрации остается, субъект должен (безусловно, это возможно лишь при развитом интеллекте, устойчивой нервной системе) переоценить ситуацию и произвести выбор между возможными альтернативами, обеспечивающий ему адаптацию к новой ситуации с последующим выходом из состояния фрустрации.

При достаточно низком уровне сопротивляемости к фрустрации, что зависит от величины эмоционального напряжения, психологических особенностей индивида и типа ситуации, может проявиться ее характерное *деструктивное воздействие* на личность.

Деструктивное воздействие фрустрации проявляется в нарушениях точной координации усилий, направленных на достижение цели; в когнитивной ограниченности, из-за которой субъект не видит альтернативных путей или какой-либо другой подходящей цели; в эмоциональном возбуждении, аффективно окрашенных агрессивных действиях с частичной утратой контроля над собой и ситуацией.

В подобного рода конфликтных ситуациях типичными эмоциональными реакциями на воздействие фрустраторов являются:

- *агрессия*, в том числе в виде “замещающих действий”, направленных на совершенно посторонние объекты (так называемая реакция замещения);
- *депрессия*, сопровождаемая беспочвенными самообвинениями, что может перерасти в *аутоагрессию* с попытками самоубийства, причинения себе боли, увечий.

Вопросы

1. *Что такое "фрустрация" и какие она имеет характерные особенности?*
2. *Как влияет эмоциональное состояние фрустрации на поведение и деятельность человека?*
3. *Каким образом можно измерить уровень выраженности реакций фрустрации человека?*
4. *Что можно порекомендовать лицам с ярко выраженными показателями реакций фрустрации?*

Рекомендуемая литература

- Василюк В. Ф. Психология переживания. М., 1989.
- Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М., 1978.
- Изард К. Эмоции человека. М., 1980.
- Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // *Вопр. психологии*. 1987. № 6.
- Психология эмоций: Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М., 1993.
- Романов В.В. Юридическая психология. М., 1998.
- Тарабрина Н.В. Методика изучения фрустрационных реакций // *Иностр. психология*. 1994. № 2 (4).
- Экспериментальная психология / Под. ред. П. Фресс, Ж. Пиаже. М., 1975.

Раздел V. ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

Тема 14. ИССЛЕДОВАНИЕ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА

Цели занятия: 1. Формирование знаний и умений по изучению индивидуально-психологических особенностей личности.
2. Исследование типов темперамента.



Понятие темперамента Методика исследования типов темперамента

Понятие темперамента

Важнейшими структурными компонентами, определяющими личностные особенности каждого человека, являются темперамент и характер.

Темперамент (от лат. *temperamentum* – надлежащее соотношение частей, соразмерность) – это совокупность индивидуальных, относительно устойчивых психодинамических свойств психики человека, проявляющихся в его поведении и деятельности.

Свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими свойствами личности, например, свойствами характера, поскольку их физиологической основой являются свойства центральной нервной системы. Свойства темперамента определяют динамику психических процессов и состояний, психической деятельности в целом. Они в большей степени влияют не на то, что делает человек, а на то, как он это делает.

Темперамент оказывает существенное влияние на формирование характера, на динамические особенности поведения человека, определяет его индивидуальность. Вот почему темперамент нельзя отделить от личности. Темперамент выступает своеобразным связующим звеном между организмом, познавательными процессами и личностью.

Отечественный исследователь И.П. Павлов теоретически обосновал и экспериментально подтвердил взаимосвязь темперамента и динамических свойств центральной нервной системы. Им было выделено три ос-

новых свойства нервной системы: сила (возбуждения – торможения), уравновешенность и подвижность нервных процессов.

Сила возбуждения отражает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в функциональной выносливости, т.е. в способности выдерживать длительное или кратковременное, но сильное возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения.

Сила торможения понимается как функциональная работоспособность нервной системы при торможении и проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций.

Уравновешенность нервных процессов означает соответствие силы возбуждения силе торможения. Значительное преобладание одного из этих процессов над другим свидетельствует о *неуравновешенности нервных процессов*.

Подвижность нервных процессов характеризуется быстротой и легкостью сменяемости процессов возбуждения и торможения. Противоположна этому свойству *инертность*, исключая их быстроту и легкую перестройку.

Различные сочетания силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов определяют, по И.П. Павлову, индивидуальные особенности условно-рефлекторной деятельности, или темперамент (рис. 19).



Рис. 19. Типы нервной системы, предложенные И.П. Павловым

Разные сочетания свойств, характерных для того или иного типа нервной системы служат физиологической основой традиционно описываемых в литературе четырех типов темперамента (табл. 18).

**Соотношение свойств типов нервной системы и
типов темперамента**

Тип нервной системы	Свойства нервной системы			Тип темперамента	
	Сила	Уравновешенность	Подвижность		
Сильный	Неуравновешенный	Сильный	Неуравновешенный	Подвижный	Холерик
	Уравновешенный	Сильный	Уравновешенный	Подвижный	Сангвиник
		Подвижный Инертный	Сильный	Уравновешенный	Инертный
Слабый	Слабый	Неуравновешенный	Подвижный или инертный	Меланхолик	

Типология И.П. Павлова легла в основу огромного числа экспериментов в этой области. В результате этих исследований, проводившихся под руководством сначала В.М. Теплова, а затем – В.Д. Небылицына, она была дополнена новыми элементами. Разработаны многочисленные приемы исследования свойств нервной системы у человека, экспериментально выделены и описаны еще два свойства нервных процессов: лабильность и динамичность.

Лабильность нервных процессов проявляется в скорости возникновения и прекращения нервных процессов.

Динамичность нервных процессов выражается в легкости и быстроте образования положительных (динамичность возбуждения) и тормозных (динамичность торможения) условных рефлексов.

Помимо этого были выявлены и другие свойства нервной системы, связанные с темпераментом:

- *сензитивность (чувствительность)* определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психической реакции человека, и какова скорость возникновения этой реакции;

- *реактивность* подразумевает силу эмоциональной реакции на внешние или внутренние раздражители;

- *активность* свидетельствует о том, насколько энергично человек воздействует на окружающий мир, познает его, преодолевает препятствия

на пути к поставленной цели. Соотношение реактивности и активности определяет доминантность факторов, влияющих на поведение человека: или это – случайные факторы (настроение, поведение окружающих и др.), или – стойкие намерения, убеждения и т.д.;

- *пластичность* свидетельствует о легкости и гибкости приспособления человека к внешним воздействиям;

- *ригидность* обеспечивает инертность и косность поведения человека;

- *темп реакций* характеризует скорость протекания различных психических процессов;

- *экстравертированность* определяет зависимость поведения и деятельности человека от его направленности на внешний мир, на окружающих людей и события;

- *интровертированность* свидетельствует о направленности личности на свой внутренний мир, на собственные переживания и мысли;

- *эмоциональная возбудимость* характеризует уровень силы воздействия, необходимый для возникновения эмоциональной реакции.

На основе перечисленных выше свойств можно составить общую психологическую характеристику типов темперамента:

Сангвиник	Холерик
Характеризуется несколько пониженной сензитивностью, высокой реактивностью и активностью, уравновешенностью, эмоциональной подвижностью, пластичностью, лабильностью, экстравертированностью	Характеризуется повышенной возбудимостью, высокой реактивностью и активностью с преобладанием реактивности, повышенной эмоциональной возбудимостью, ригидностью, ускоренным темпом реакции, экстравертированностью
Флегматик	Меланхолик
Характеризуется пониженной сензитивностью, низкой реактивностью, ригидностью, пониженной эмоциональной возбудимостью, замедленным темпом реакции, интровертированностью	Характеризуется повышенной сензитивностью, невысокой реактивностью и низкой активностью, пониженной эмоциональной возбудимостью, интровертированностью

Следует отметить, что в чистом виде указанные четыре типа темперамента встречаются крайне редко, так как различные свойства нервной системы человека в их разнообразных сочетаниях определяют большое количество промежуточных типов. Таким образом, при анализе индивидуально-психологических особенностей личности требуется установить степень преобладания тех или иных характеристик традиционно выделяемых четырех типов темперамента.

Методика исследования типов темперамента

Шаг 1. Инструкция

Отметьте знаком "+" в протоколе исследования те качества, приведенные в тексте методики, которые для Вас обычны, повседневны.

Текст методики

Если Вы:	Если Вы:	Если Вы:	Если Вы:
1) неусидчивы, суетливы;	1) веселы и жизнерадостны;	1) спокойны и хладнокровны;	1) стеснительны и застенчивы;
2) невыдержанны, вспыльчивы;	2) энергичны и деловиты;	2) последовательны и обстоятельны;	2) теряетесь в новой обстановке;
3) нетерпеливы;	3) часто не доводите начатое дело до конца;	3) осторожны и рассудительны;	3) затрудняетесь установить контакт с новыми людьми;
4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми;	4) склонны переоценивать себя;	4) умеете ждать;	4) не верите в свои силы;
5) решительны и инициативны;	5) способны быстро схватывать новое;	5) молчаливы и не любите попусту болтать;	5) легко переносите одиночество;
6) упрямы;	6) неустойчивы в интересах и склонностях;	6) обладаете спокойной равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жесты и мимики;	6) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах;
7) находчивы в споре;	7) легко переживаете неудачи и неприятности;	7) сдержанны и терпеливы;	7) склонны уходить в себя;
8) работаете рывками;	8) легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам;	8) доводите начатое дело до конца;	8) быстро утомляетесь;
9) склонны к риску;	9) с увлечением беретесь за любое новое дело;	9) не растрачиваете попусту сил;	9) обладаете тихой речью;
10) незлопамятны;	10) быстро остываете, если дело перестает Вас интересовать;	10) придерживаетесь выработанного распорядка дня;	10) впечатлительны до слезливости;

- | | | | |
|---|--|--|--|
| 11) обладаете быстрой, страстной со сбивчивыми интонациями речью; | 11) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую; | 11) легко сдерживаете порывы; | 11) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника; |
| 12) неуравновешенны и склонны к горячности; | 12) тяготитесь однообразием будничной, кропотливой работы; | 12) маловосприимчивы к одобрению и порицанию; | 12) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию; |
| 13) агрессивный забияка; | 13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для Вас людьми; | 13) незлобливы, проявляете снисходительное отношение к коллегам в свой адрес; | 13) предъявляете высокие требования к себе и окружающим; |
| 14) нетерпимы к недостаткам; | 14) выносливы и работоспособны; | 14) постоянны в своих отношениях и интересах; | 14) склонны к подозрительности и мнительности; |
| 15) обладаете выразительной мимикой; | 15) обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся жестами, выразительной мимикой; | 15) медленно включаетесь в работу и медленно переключаетесь с одного дела на другое; | 15) болезненно чувствительны и легко ранимы; |
| 16) способны быстро действовать и решать; | 16) сохраняете самообладание в неожиданной сложной обстановке; | 16) ровны в отношениях со всеми; | 16) чрезмерно обидчивы; |
| 17) неустанно стремитесь к новому; | 17) обладаете всегда бодрым настроением; | 17) любите аккуратность и порядок во всем; | 17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями; |
| 18) обладаете резкими порывистыми движениями; | 18) быстро засыпаете и пробуждаетесь; | 18) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке; | 18) малоактивны и робки; |
| 19) настойчивы в достижении поставленной цели; | 19) часто несобранны, проявляете поспешность в решениях; | 19) обладаете выдержкой; | 19) уступчивы и покорны; |
| 20) склонны к резким сменам настроения; | 20) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться; | 20) несколько медлительны; | 20) стремитесь вызвать сочувствие и помощь окружающих; |
| то Вы, конечно же, Холерик | то Вы, конечно же, Сангвиник | то Вы, конечно же, Флегматик | то Вы, конечно же, Меланхолик |

Протокол исследования

Тип темперамента	Х	С	Ф	М
Количество положительных ответов				

Шаг 2. Обработка результатов

Подсчитайте количество положительных ответов по каждому типу темперамента.

Если количество положительных ответов по какому-либо типу темперамента находится в интервале от 16 до 20, то у Вас ярко выражены черты данного типа темперамента. Если количество положительных ответов – от 11 до 15, значит, свойства данного темперамента присущи Вам в значительной степени. Если количество положительных ответов – от 6 до 10, то свойства данного темперамента присущи Вам в наименьшей степени.

Затем следует определить формулу темперамента

$$\Phi_T = \left(X - \frac{A_x}{A} \cdot 100\% \right) + \left(C - \frac{A_c}{A} \cdot 100\% \right) + \left(\Phi - \frac{A_\phi}{A} \cdot 100\% \right) + \left(M - \frac{A_m}{A} \cdot 100\% \right), \quad (12)$$

где Φ_T – формула темперамента;
 X – холерический темперамент;
 C – сангвинический темперамент;
 Φ – флегматический темперамент;
 M – меланхолический темперамент;
 A_x – число плюсов в столбце с характеристиками холерика;
 A_c – число плюсов в столбце с характеристиками сангвиника;
 A_ϕ – число плюсов в столбце с характеристиками флегматика;
 A_m – число плюсов в столбце с характеристиками меланхолика;
 A – общее число плюсов по всем типам.

В конечном виде формула должна приобрести следующий примерный вид

$$\Phi_T = 35 \% X + 30 \% C + 14 \% \Phi + 21 \% M. \quad (13)$$

Расшифровка приведенной формулы: темперамент на 35% холерический, на 30% сангвинический, на 14% флегматический, на 21% меланхолический.

Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу темперамента составляет 40 % и выше, значит, данный тип темперамента является у Вас доминирующим, если 30 – 39 %, то свой-

ства данного типа темперамента выражены достаточно ярко, если 20 – 29%, то свойства выражены средне, если 10 – 19 %, то свойства данного типа темперамента выражены незначительно.

Шаг 3. Интерпретация результатов

Сангвиник. Человек с сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой. Обладая высокой психической активностью, энергичностью, работоспособностью, он активно принимается за новое дело и может долго работать, не утомляясь. Это продуктивный деятель, но лишь тогда, когда деятельность представляет для него интерес. Речь сангвиника, как правило, громкая, быстрая, выразительная, с правильными интонациями, уравновешенная и плавная. Она сопровождается живой жестикуляцией, выразительной мимикой и эмоциональным подъемом. Эмоции сангвиника, преимущественно, положительные, быстро возникают и быстро сменяются. Высокая пластичность у него проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений. Он сравнительно легко и быстро переживает неудачи. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке. Без особых усилий он не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми навыками. Сангвиник стремится к частой смене впечатлений, легко и быстро отзывается на окружающие события.

Холерик. Человек, нервная система которого характеризуется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, проявляя нетерпение, вспыльчивость, несдержанность. Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в плане активности и бодрости: увлекшись каким-нибудь делом, он страстно, с полной отдачей работает, но сил ему хватает ненадолго, и, после недолгого “всплеска”, наступает упадок сил. Чередование положительных циклов подъема настроения с отрицательными циклами спада обуславливают неровность поведения и самочувствия холерика, его повышенную подверженность невротическим срывам и склонность к конфликтам.

Флегматик. Человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой, вследствие чего все его психические процессы протекают замедленно. Настроение стабильное, ровное. Речь равномерна, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики. Флегматик обладает боль-

шой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, трудностям, но не способен быстро реагировать на неожиданности в новых ситуациях. Прочно запоминает все усвоенное, не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, распорядок жизни, работу, друзей, тяжело приспосабливается к новым условиям.

Меланхолик. Человек со слабой нервной системой, обладающей повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям. Характеризуется низким уровнем психической активности, замедленностью движений, сдержанностью моторики и речи. Настроение его очень изменчиво, но чаще он бывает грустен, подавлен, тревожен. Незначительный повод может вызвать обиду, слезы. Обладая высокой чувствительностью нервной системы, меланхолик обнаруживает такие ценнейшие качества личности, как мягкость, тактичность, деликатность, чуткость, отзывчивость.

Шаг 4. Отчет по результатам исследования типа темперамента

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования типа темперамента. Ориентируйтесь на макет (табл. 19).

Таблица 19

Индивидуальные результаты исследования типа темперамента

Уровни выраженности свойств темперамента		Проявления типа темперамента		
		в обыденном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
40% и более	Доминирующий тип темперамента			
20 – 30%	Средняя выраженность свойств типа темперамента			
31 – 40%	Низкая выраженность свойств типа темперамента			

Вопросы

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?*

Рекомендуемая литература

- Белоус В.В. Проблема типов темперамента в современной дифференциальной психологии // Психол. журнал. 1981. №1.
- Мерлин В.С. Очерк теории темперамента. Пермь, 1973.
- Небылицын В.Д. Избранные психологические труды / Под ред. Б.Ф. Ломова. М., 1990.
- Русалов В.М. Измерение темперамента человека // Психол. журнал. 1992. №2.
- Русалов В.М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека // Вопр. психологии. 1985. №1.
- Теплов Б.М. Избранные труды: В 2 т. М., 1985.

Тема 15. ИССЛЕДОВАНИЕ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА

Цели занятия: 1. Формирование знаний и умений по изучению акцентуаций характера как индивидуально – психологических особенностей личности.
2. Исследование акцентуаций характера.



Понятие об акцентуациях характера Методика исследования акцентуаций характера

Понятие об акцентуациях характера

Любая черта характера человека, являя собой некоторый устойчивый стереотип поведения, имеет разную количественную степень выраженности. “Когда количественная выраженность той или иной черты характера оказывается у крайней границы нормы, возникает так называемая *акцентуация характера*”¹. Как считает один из ведущих исследователей данной проблемы А.Е. Личко, акцентуация характера (акцентуированные черты характера) – “это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, отчего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим”². Поэтому акцентуация всегда предполагает усиление степени выраженности определенной черты характера субъекта на фоне других особенностей, свойств его характера; эта черта и становится акцентуированной³.

В обычных условиях наличие той или иной акцентуации не всегда заметно окружающим, она не проявляется в поведении и не препятствует социальной адаптации. Это так называемая *скрытая (латентная) акцентуация*, которая представляет собой обычный вариант нормы, выражена слабо или не выражена совсем. Такая акцентуация может появиться неожиданно под воздействием определенных стрессогенных (психогенных) факторов и лишь в определенных условиях, усиливающих степень выраженности определенной черты. Из этого следует, что “каждый тип акцен-

¹ Общая психология / Под. ред. А.В. Петровского. М., 1986. С. 425.

² Личко А.Е. Психопатии и акцентуации у подростков. Л., 1983. С. 9.

³ Леонгард К. Акцентуированные личности. Киев, 1981. С. 15.

туации характера имеет свое слабое место, свою “ахиллесову пятю”. Если психическая травма, эмоциональный стресс или просто трудная ситуация в жизни задевает эту уязвимую черту, то возникают разного рода срывы – от невротических реакций до состояния тяжелой и длительной дезадаптации”⁴. Все другие воздействия на сознание человека, не направленные на наиболее уязвимые точки характера, обычно переносятся им без осложнений, не доставляя никаких неприятностей ни ему самому, ни окружающим.

Определив вид акцентуации, можно уяснить, какие трудности социальной адаптации испытывает человек, какие побуждения в мотивационной сфере являются у него ведущими, а также прогнозировать его поведение, особенно в социально неблагополучных, осложненных ситуациях. Человек, знающий “заостренные черты” своего характера, может при желании контролировать свое поведение, вовремя подавляя те или иные нежелательные для себя и окружающих формы реагирования.

Методика исследования акцентуаций характера

Определить тип акцентуации характера или ее отсутствие можно с помощью специальных психологических методик, в частности опросника Шмишека, который содержит 97 вопросов и позволяет выявить 10 типов акцентуированных характеров.

Шаг 1. Инструкция

Вам предлагаются вопросы, касающиеся Вашего характера. Если Вы согласны с вопросом, рядом с соответствующим номером следует поставить знак “+” (“да”), если нет – знак “-” (“нет”). Не следует долго думать над вопросами, поскольку правильных или неправильных ответов не существует.

Текст опросника

1. Ваше настроение, как правило, бывает ясным, неомраченным?
2. Восприимчивы ли Вы к оскорблениям, обидам?
3. Легко ли Вы плачете?
4. Возникают ли у Вас по окончании какой-либо работы сомнения в качестве ее исполнения, и прибегаете ли Вы к проверке – правильно ли все сделано?
5. Были ли Вы в детстве таким же смелым, как Ваши сверстники?
6. Часто ли у Вас бывают резкие смены настроения (только что парили в облаках от счастья, и вдруг становится очень грустно)?

⁴ Личко А.Е., Лавкай И.Ю. Акцентуации характера у подростков // Психол. журн. 1987. № 2. С.

7. Бываете ли Вы обычно во время веселья в центре внимания?
8. Бывают ли у Вас дни, когда Вы без особых причин ворчливы и раздражительны, и все считают, что Вас лучше не трогать?
9. Всегда ли Вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
10. Вы человек серьезный?
11. Способны ли Вы на время так сильно увлечься чем-нибудь, что все остальное перестает быть значимым для Вас?
12. Предприимчивы ли Вы?
13. Быстро ли Вы забываете обиды и оскорбления?
14. Мягкосердечны ли Вы?
15. Когда Вы бросаете письмо в почтовый ящик, проверяете ли Вы, опустилось оно туда или нет?
16. Требуется ли Ваше честолюбие, чтобы в работе (учебе) Вы были одним из первых?
17. Боялись ли Вы в детские годы грозы и собак?
18. Смеетесь ли Вы иногда над неприличными шутками?
19. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые считают Вас педантичным?
20. Очень ли зависит Ваше настроение от внешних обстоятельств и событий?
21. Любят ли Вас Ваши знакомые?
22. Часто ли Вы находитесь во власти сильных внутренних порывов и побуждений?
23. Ваше настроение обычно несколько подавлено?
24. Случалось ли Вам рыдать, переживая тяжелое нервное потрясение?
25. Трудно ли Вам долго сидеть на одном месте?
26. Отстаиваете ли Вы свои интересы, когда по отношению к Вам допускается несправедливость?
27. Хвастаетесь ли Вы иногда?
28. Смогли бы Вы в случае надобности зарезать домашнее животное или птицу?
29. Раздражает ли Вас, если штора или скатерть висит неровно, стараетесь ли Вы это поправить?
30. Боялись ли Вы в детстве оставаться дома один?
31. Часто ли портится Ваше настроение без видимых причин?
32. Случалось ли Вам быть одним из лучших в Вашей профессиональной деятельности?
33. Легко ли Вы впадаете в гнев?
34. Способны ли Вы быть шаловливо-веселым?
35. Бывает ли у Вас состояние, когда Вы переполнены счастьем?
36. Смогли бы Вы играть роль конферансье в веселых представлениях?
37. Лгали ли Вы когда-нибудь в своей жизни?
38. Говорите ли Вы людям свое мнение о них прямо в глаза?

39. Можете ли Вы спокойно смотреть на кровь?
40. Нравится ли Вам работа, когда только Вы один отвечаете за нее?
41. Заступаетесь ли Вы за людей, по отношению к которым допущена несправедливость?
42. Беспокоит ли Вас необходимость спуститься в темный погреб, войти в пустую, темную комнату?
43. Предпочитаете ли Вы деятельность, которую нужно выполнять долго и точно, той, которая не требует большой кропотливости и делается быстро?
44. Вы очень общительный человек?
45. Охотно ли Вы в школе декламировали стихи?
46. Сбегали ли Вы в детстве из дома?
47. Обычно Вы без колебаний уступаете место в автобусе престарелым пассажирам?
48. Часто ли Вам жизнь кажется тяжелой?
49. Случалось ли Вам так расстраиваться из-за какого-нибудь конфликта, что после этого Вы чувствовали себя не в состоянии пойти на работу?
50. Можно ли сказать, что при неудаче Вы сохраняете чувство юмора?
51. Стараетесь ли Вы помириться, если кого-нибудь обидели? Предпринимаете ли Вы первым шаги к примирению?
52. Очень ли Вы любите животных?
53. Случалось ли Вам, уходя из дома, возвращаться, чтобы проверить: не произошло ли чего-нибудь?
54. Беспокоили ли Вас когда-нибудь мысли, что с Вами или с Вашими родственниками должно что-либо случиться?
55. Существенно ли зависит Ваше настроение от погоды?
56. Трудно ли Вам выступать перед большой аудиторией?
57. Можете ли Вы, рассердясь на кого-либо, пустить в ход руки?
58. Очень ли Вы любите веселиться?
59. Вы всегда говорите то, что думаете?
60. Можете ли Вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?
61. Привлекает ли Вас роль организатора в каком-нибудь деле?
62. Упорствуете ли Вы на пути к достижению цели, если встречается какое-либо препятствие?
63. Чувствовали ли Вы когда-нибудь удовлетворение при неудачах людей, которые Вам неприятны?
64. Может ли трагический фильм взволновать Вас так, что у Вас на глазах выступают слезы?
65. Часто ли Вам мешают уснуть мысли о прошлом или о проблемах будущего дня?

66. Свойственно ли было Вам в школьные года подсказывать или давать списывать товарищам?
67. Смогли бы Вы пройти в темноте один через кладбище?
68. Вы не раздумывая вернули бы лишние деньги в кассу, если бы обнаружили, что получили их слишком много?
69. Большое ли значение Вы придаете тому, что каждая вещь в Вашем доме должна находиться на своем месте?
70. Случается ли Вам, ложась спать в отличном настроении, следующим утром встать в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?
71. Легко ли Вы приспосабливаетесь к новой ситуации?
72. Часто ли у Вас бывают головокружения?
73. Часто ли Вы смеетесь?
74. Сможете ли Вы относиться к человеку, о котором Вы плохого мнения, так приветливо, что никто не догадается о Вашем действительном к нему отношении?
75. Вы человек живой и подвижный?
76. Сильно ли Вы страдаете, когда совершается несправедливость?
77. Вы страстный любитель природы?
78. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли Вы, закрыты ли краны, погашен ли везде свет, заперты ли двери?
79. Пугливы ли Вы?
80. Может ли принятие алкоголя изменить Ваше настроение?
81. Охотно ли Вы принимаете участие в кружках художественной самодеятельности?
82. Тянет ли Вас иногда уехать далеко от дома?
83. Смотрите ли Вы на будущее немного пессимистично?
84. Бывают ли у Вас переходы от веселого настроения к тоскливому?
85. Можете ли Вы развлекать общество, быть душой компании?
86. Долго ли Вы храните чувство гнева, досады?
87. Переживаете ли Вы длительное время горести других людей?
88. Всегда ли Вы соглашаетесь с замечаниями в свой адрес, правильность которых сознаете?
89. Могли ли Вы в школьные года переписать из-за помарок страницу в тетради?
90. Вы по отношению к людям больше осторожны и недоверчивы, чем доверчивы?
91. Часто ли у Вас бывают страшные сновидения?
92. Бывают ли у Вас такие навязчивые мысли иногда, когда Вы стоите на перроне, то можете против своей воли кинуться под приближающийся поезд (или можете кинуться из окна верхнего этажа большого дома)?
93. Становитесь ли Вы веселее в обществе веселых людей?
94. Вы человек, который не думает о сложных проблемах, а если и занимается ими, то недолго?

95. Совершали ли Вы под влиянием алкоголя внезапные, импульсивные поступки?

96. В беседах Вы больше молчите, чем говорите?

97. Могли бы Вы, изображая кого-нибудь, увлечься и на время забыть, какой Вы на самом деле?

Шаг 2. Обработка результатов

Суммарное количество совпавших с ключом ответов, за которые присваивается по 1 баллу, умножается на коэффициент соответствующего типа акцентуации.

Ключ

Тип акцентуации характера	Коэффициент	Номер вопроса	
		“Да”	“Нет”
Гипертимность	3	1, 12, 25, 36, 50, 61, 75, 85	–
Эмоциональность	3	3, 14, 52, 64, 77, 87	28, 39
Тревожность	3	17, 30, 42, 54, 79, 91	5, 67
Демонстративность	2	7, 21, 24, 32, 45, 49, 71, 74, 81, 94, 97	56
Дистимичность	3	10, 23, 48, 83, 96	34, 58, 73
Застывание	2	2, 16, 26, 38, 41, 62, 76, 86, 90	13, 51, 66
Педантичность	2	4, 15, 19, 29, 43, 53, 65, 69, 78, 89, 92	40
Циклотимность	3	6, 20, 31, 44, 55, 70, 80, 93	–
Возбудимость	3	8, 22, 33, 46, 57, 72, 82, 95	–
Экзальтированность	6	11, 35, 60, 84	–
Ложь	1	9, 47, 59, 68, 88	18, 27, 37, 63

Шаг 4. Интерпретация результатов

Если полученный результат превышает 18 баллов, то это свидетельствует о выраженности данного типа акцентуации.

Нередко приходится иметь дело с акцентуированными личностями и важно знать и предвидеть особенности их поведения. Краткая характеристика таких людей в зависимости от типа акцентуации приведена в табл. 20.

Таблица 20

**Особенности общения и поведения человека в зависимости
от типа акцентуации характера**

Тип акцентуации	Особенности общения и поведения	Привлекательные черты характера	Отталкивающие и конфликтогенные черты характера	Потенциально конфликтогенные ситуации
Гипертимический	Чрезмерно приподнятое настроение, всегда весел, разговорчив, энергичен, самостоятелен, стремится к лидерству, риску, игнорирует наказания, не самокритичен. Необходимо сдержанно относится к его оптимизму и переоценке своих возможностей. Энергия подчас направляется на употребление спиртного, наркотиков	Энергичность, жажда деятельности, инициативность, оптимизм	Легкомысленность, склонность к аморальным поступкам, несерьезное отношение к обязанностям, раздражительность в кругу близких людей	Противопоставлены монотонность, одиночество, условия жесткой дисциплины; постоянные нарушения нравов могут вызвать гнев
Эмоциональный	Чрезмерная чувствительность, ранимость, глубоко переживают малейшие неприятности, излишне чувствительны к замечаниям, неудачам, поэтому у них чаще печальное настроение. Предпочитают общение с близкими людьми, которые понимают их с полуслова. Редко идут на конфликты, играют в них пассивную роль	Альтруизм, сострадание, исполнительность, высокое чувство долга	Крайняя чувствительность, слезливость. Могут провоцировать нападки невоспитанных или раздражительных людей	Конфликты с близким человеком. Противопоставлены несправедливость, хамство, пребывание в окружении грубых людей
Тревожный	Склонность к рассуждениям и самоанализу. Пониженный фон настроения, опасения за себя, близких, робость, неуверенность в себе, крайняя нерешительность, долго переживают неудачу, сомневаются в своих действиях. Редко вступают в конфликты	Дружелюбие, самокритичность, исполнительность	Боязливость, мечтательность; вследствие беззащитности служат мишенью для шуток.	Ситуации страха, угрозы, наказания, насмешек, несправедливых обвинений противопоставлены. Склонны к психастении.

Продолжение табл. 20

Демонстра-тивный	Выраженное стремление быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой (слезы, обморок, скандалы, болезни, наряды, необычные украшения, ложь). Стремление представить себя в лучшем свете. Легко забывают о своих неблагоприятных поступках. Не способны к упорному труду и высоким достижениям, но обладает неумеренно высокими притязаниями на успех	Обходительность, целенаправленность, актерское дарование, способность увлечь других, неординарность	Эгоизм, необузданность поступков, лживость, хвастливость, отлынивание от работы, склонность к интригам; самооценка и уровень притязаний часто завышены. Провоцируют конфликты, при этом активно защищаются	Ситуации ущемления интересов, недооценка заслуг. Склонность к истерии. Замкнутый круг общения, однообразная работа угнетают
Дистимичный	Постоянно пониженное настроение, замкнутость, немногословность, пессимистичность, тяготеют шумным обществом. В конфликты вступают редко, чаще являются в них пассивной стороной. Ценят тех, кто дружит с ними, и склонны им подчиняться	Серьезность, высокая нравственность, добросовестность, справедливость	Пассивность, пессимизм, “отрыв от коллектива”	Ситуации, требующие деятельности, смена привычного образа жизни противопоказаны. Склонность к невротической депрессии
Застревающих	“Застревает” на своих чувствах, мыслях, не может забыть обиду. Несговорчивость, склонность к затяжным склокам. В конфликтах чаще бывают активной стороной, четко определен круг врагов и друзей	Стремление добиваться показателей в любом деле, проявление высоких требований к себе, жажда справедливости, принципиальность	Обидчивость, подозрительность, мстительность, честолюбие, самонадеянность, раздутое до фанатизма чувство справедливости	Задетое самолюбие, несправедливая обида, препятствие к достижению целей

Окончание табл. 20

Педантичный	Выраженная занудливость склонность к “пережевыванию” подробностей. Чрезмерная аккуратность. Любит, чтобы все было на своих местах	Добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах и в чувствах, ровное настроение	Формализм, “занудливость”, стремление переложить принятие решения на других	Ситуация личной ответственности за важное дело, недооценка их заслуг, склонность к навязчивым, идеям, психастении
Циклотимный	Общительность (высокая в период повышенного настроения и сменяется на низкую в период подавленности)	В период подъема настроения проявляют себя как люди с гипертимической акцентуацией, в период спада – с дистимической		
Возбудимый	Повышенная раздражительность, несдержанность, агрессивность, угрюмость. Склонность к хамству и цензурной брани – или молчаливости, замедленности в беседе. Активно и часто конфликтуют, не избегают ссор, неуживчивы в коллективе	Вне приступов гнева – добросовестность, аккуратность	Раздражительность, вспыльчивость, неадекватные вспышки гнева и ярости, ослабленный контроль над влечением	Склонность к конфликтам по незначительным поводам, к невротическим срывам, психопатии, правонарушениям
Экзальтированный	Очень изменчивое настроение, эмоции ярко выражены, повышено активная реакция на внешние события, словоохотливость, влюбчивость	Альтруизм, чувство сострадания, яркость чувств, привязанность к друзьям	Чрезмерная впечатлительность, патетичность, паникерство, подверженность отчаянию	Неудачи, горестные события воспринимаются трагически. Склонность к невротической депрессии

Вопросы

1. Что такое “акцентуации характера”? Какие типы акцентуаций характера Вы знаете?
2. Как проявляются определенные типы акцентуаций характера в общении, поведении и деятельности человека?
3. Каким образом можно измерить тип акцентуаций характера?

4. Возможно ли влияние на акцентуированные черты характера, если да, то каким образом?

Задача

Определите тип акцентуаций характера по трем предлагаемым “портретам”:

1. По характеру я оптимист. Настроение у меня веселое. Возникают жизненные трудности – я не падаю духом, сохраняю жизнерадостность и уверенность в успехе.

Житейские невзгоды переношу легко, да и по-настоящему серьезные неприятности бывают у меня редко. Обычно они возникают из-за моей предприимчивости и активности, склонности к выдумкам и проделкам. В школе у меня была репутация шалуна. Учился я хорошо, но не потому, что старался, а потому, что мне все удавалось легко. У меня хорошая память, и я быстро соображаю, я не молчун, с удовольствием участвую в беседах и дискуссиях. Люблю бывать на людях, в компаниях. Со мной охотно дружат, мне подражают и меня слушаются. К друзьям и подругам отношусь тепло, принимаю активное участие в их судьбе, охотно всем помогаю, легко даю в долг деньги и так же легко залезаю сам в долги. Желая всем помочь, раздаю много обещаний – больше, чем могу выполнить. Не переношу однообразную, кропотливую работу, которая требует усидчивости. Меня постоянно тянет к новому, к острым, неожиданным и рискованным ситуациям. В целом, я мало кого могу поставить выше себя.

2. Основной особенностью моего характера является беспричинная смена настроения. В одни периоды я длительное время чувствую себя очень хорошо, испытываю прилив сил, с аппетитом ем, хорошо сплю, много и успешно работаю, хожу на вечеринки, в кино, участвую в коллективных мероприятиях. Если в этом состоянии случаются какие-либо неприятности, то переношу их легко.

Однако (обычно по совершенно непонятным для меня причинам) настроение у меня подчас портится на долгое время – неде-

ли и даже месяцы. Я делаюсь мрачным, угрюмым и недовольным. Мне все становится безразличным, а иногда появляются опасения, что случится что-то плохое. От трудностей и неприятностей впадаю в уныние, плохо ем, сплю, просыпаюсь с ощущением разбитости. У меня нет желания встречаться с людьми, что-нибудь делать, хочется лежать в постели и забыть обо всем. Смены периодов хорошего и плохого настроения происходят чаще всего весной или осенью.

3. Люблю компании, коллективные мероприятия, люблю, когда с меня берут пример, мне подражают, люблю вызывать удивление у других, люблю, когда мной восхищаются и обращают на меня внимание. Больше всего не выношу равнодушного отношения к себе окружающих. Лучше пусть уж ненавидят меня, чем относятся равнодушно или не замечают.

Люблю рассказывать истории, и тем охотнее, чем с большим интересом меня слушают. Люблю сочинять и фантазировать. В моих фантазиях исполняются все мои мечты, я достигаю успеха и такого высокого положения, что мне все завидуют. Я хорошо чувствую отношение людей ко мне. Если я захочу, то со мной охотно дружат. К сожалению, мне не удалось найти настоящего друга. Я ценю такого друга, который всегда внимателен ко мне. Работу люблю увлекательную, такую, чтобы меня ценили и ставили другим в пример. Одеваться люблю модно и красиво, так, чтобы всем был виден мой прекрасный вкус, чтобы мною любовались окружающие.

Рекомендуемая литература

Леонгард К. Акцентуированные личности. Ростов н/Д, 1997.

Личко А.Е. Психопатии и акцентуации у подростков. Л., 1983.

Личко А.Е., Лавкай И.Ю. Акцентуации характера у подростков // Психол. журнал. 1987. № 2.

Литература

- Гальперин П.Я. Введение в психологию: Учеб. пособие для вузов. М., 1999.
- Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М., 1998.
- Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в психологию: Курс лекций. М., 1998.
- Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. М., 1993.
- Грановская Р.М. Элементы практической психологии. СПб., 1997.
- Гриншпун И.Б. Введение в психологию. М., 1994.
- Джеймс У. Психология. М., 1991.
- Климов Е.А. Основы психологии: Учеб. для вузов. М., 1999.
- Крутецкий В.А. Психология. М., 1986.
- Крысько В.Г. Общая психология в схемах и комментариях к ним. М., 1998.
- Немов Р.С. Психология: Учеб. пособие для студентов пед. вузов: В 3 кн. М., 1994.
- Общая психология: Курс лекций / Под ред. Е.И. Рогова. М., 1998.
- Общая психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов / Под ред. А.В. Петровского. М., 1986.
- Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. М., 1996.
- Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. М., 1984.
- Практикум по общей психологии / Под ред. А.И. Щербакова. М., 1990.
- Практикум по общей, прикладной и экспериментальной психологии / Под ред. А.А. Крылова. СПб., 1999.

Практикум по психологии: Учеб. пособие для инж.-пед. ин-тов / В.М. Шевелев, Э.Ф. Зеер, Л.Н. Сычугова и др. Свердловск, 1988.

Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. 2-е изд., перераб. и доп. М., 1996.

Психология и педагогика: Учеб. пособие / Под ред. К.А. Абульхановой и др. М., 1998.

Психология: Слов. / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского М., 1990.

Психология: Учеб. / Под ред. А.А. Крылова. М., 1999.

Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учеб. пособие. М., 1996.

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 1998.

Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. М., 1995.

Современная психология: Справочное руководство / Под ред. В.Н. Дружинина. М., 1999.

Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов н/Д, 1997.

Турусов О.В. Психология в вопросах, задачах и упражнениях: В 3 т. Самара, 1994.

СЕМЕНОВА Светлана Львовна
ДЬЯЧЕНКО Елена Васильевна

**ПРАКТИКУМ
ПО
ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ**

Учебное пособие

Под общей редакцией канд. психол. наук Н.С. Глуханюк

Редактор Н.М. Юркова

Компьютерная верстка Е.В. Дьяченко

Печатается по постановлению
редакционно-издательского совета университета
Лицензия ЛР № 040328 от 10.04.97

Подписано в печать 22 08 Формат 60x84/16. Бумага для множ. аппаратов.
Усл. печ. л. 11,0 Уч.-изд. л. 11,5 Тираж 1000 экз. Заказ 327

Издательство Уральского государственного профессионально-педагогического университета. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11.

Ризограф УГППУ. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11.

Ошибки в тексте
“Практикума по общей психологии” С.Л. Семеновой,
Е.В. Дьяченко

- 1.С. 78. Ключ: в пункте 10 в столбе “компромисс” вместо “А” следует читать “В”.
- 2.С. 78. Ключ: в пункте 20 в столбе “избегание” отсутствует “В”.
- 3.С. 78. Ключ: в пункте 21 в столбе “приспособление” вместо “А” следует читать “В”; в столбе “сотрудничество” вместо “А” следует читать “В”.
- 4.С. 111. Тестовый бланк: в №12 вместо “8” следует читать “6”.
- 5.С. 112. Ключ: в 8-м числовом ряду вместо “84” следует читать “81”.
- 6.С. 133. Вместо “Суммарное количество баллов по каждой из обеих шкал поделите на 20. Итоговый показатель отдельно по шкалам личностной и ситуативной тревожности является показателем уровня выраженности соответствующего вида тревожности.”

Уровни выраженности Ситуативной и личностной тревожности	
0 – 19	Низкий
20 – 30	Средний
31 – 40	Высокий

следует читать

“При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной)”

Уровни выраженности Ситуативной и личностной тревожности	
До 30	Низкий
31 – 44	Средний
45 и более	Высокий