

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания

по выполнению практических занятий

по дисциплине «Общепсихологический практикум»

для студентов направления подготовки 37.03.01 Психология, направленность
(профиль) «Психологическое консультирование», очной формы обучения.

Ставрополь 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

2 семестр

Раздел 1. Профессиональная деятельность психолога

Практическое занятие № 1 Профессиональная деятельность психолога

Практическое занятие № 2 Особенности и динамика профессионального развития

Практическое занятие № 3-4. Профессиональная компетентность и индивидуальный стиль деятельности

Практическое занятие № 5-6. Этические проблемы профессионального самоопределения психолога

Практическое занятие № 7-8. Психология как профессия

Практическое занятие № 9-10. Практическая психология: структура и основные разделы

Практическое занятие № 11-12. Роль психолога в современном обществе

Практическое занятие № 13-14. Наблюдение как метод психологического исследования

Раздел 2. Методы диагностики психических процессов личности.

2.1.Познавательные психические процессы.

Практическое занятие № 15-16. Изучение различных видов чувствительности

Практическое занятие № 17-18 Определение нижнего абсолютного порога слуховой чувствительности

Практическое занятие № 19-20 Методы диагностики ощущений

Практическое занятие № 21-22 Изучение образов восприятия и представления

Практическое занятие № 23-24 Методы диагностики восприятия

Практическое занятие № 25-26 Методы исследования индивидуальных особенностей памяти

Практическое занятие № 27-28 Методы диагностики мышления

Практическое занятие № 29-30 Методы диагностики внимания

Практическое занятие № 31-32 Методы исследования речи

3 семестр

Раздел 2. Методы диагностики психических процессов личности.

2.2.Эмоциональные психические процессы.

Практическое занятие № 1-2 Методы диагностики эмоциональной сферы

2.3 Волевые психические процессы.

Практическое занятие № 3-4. Методы диагностики волевых процессов

Раздел 3. Методы диагностики психических свойств личности.

Практическое занятие № 5-6 Особенности диагностики темперамента

Практическое занятие № 7-8 Особенности диагностики характера

Практическое занятие № 9-10 Особенности диагностики мотивационно-смысловой сферы

Практическое занятие № 11-12 Определение направленности личности

Практическое занятие № 13-14 Метод исследования уровня субъективного контроля

Раздел 4. Методы диагностики психических состояний личности.

Практическое занятие № 15-16 Методы субъективной оценки и шкалирования ощущений усталости, настроения, самочувствия

Практическое занятие № 17-18 Праксиметрические методы диагностики психических состояний

Практическое занятие № 19-21 Ассоциативные методы диагностики психических состояний

Раздел 5. Регуляция и саморегуляция психических состояний

Практическое занятие № 22-24 Методы прямой регуляции психических состояний личности

Практическое занятие № 25-27 Методы опосредованного влияния на психическое состояние личности

Практическое занятие № 28-30 Метод волевой саморегуляции

Практическое занятие № 31-33 Метод «Нервно-мышечной релаксации»

Практическое занятие № 34-36 Метод «Аутогенной тренировки», Метод «Сенсорной репродукции»

ВВЕДЕНИЕ

Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Общепсихологический практикум»: формирование у студентов системных представлений о психологических закономерностях профессиональной деятельности, раскрытие специфики использования психологических знаний в процессе психологического обеспечения профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- освоение основных методов исследования в психологии (наблюдение, беседа, эксперимент), процедур получения и описания эмпирических данных;
- овладение основными методами оценки познавательных, волевых и эмоциональных процессов, отдельных свойств личности и т.д.;
- овладение способами обработки и представления данных, анализа результатов, планирования эмпирических исследований;
- усвоение базисных знаний о сущности служебного этикета; формирование имиджа специалиста;
- овладение навыками учета личностных и ситуативных особенностей для продуктивного общения в профессиональной сфере; расширение арсенала средств общения – вербальных и невербальных;
- овладение знаниями о теоретических и практико-методических основах психологической работы в Вооруженных силах РФ;
- освоение содержания и технологии проведения мероприятий, реализуемых в рамках основных направлений психологической работы в воинских частях;
- овладение системой знаний, необходимых для практического применения в осуществлении комплекса мероприятий морально-психологического обеспечения в Вооруженных силах РФ.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ОПК-1 Способен осуществлять научное исследование в сфере профессиональной деятельности на основе современной методологии	ИД-1ОПК-1 – понимает современные теоретико-методологические основы научного исследования в сфере профессиональной деятельности	Показывает отличные знания методов анализа проблемной ситуации как системы, выявляя ее составляющие и связи между ними
	ИД-2ОПК-1 – осуществляет научное исследование в сфере профессиональной деятельности на основе современной методологии	Отлично умеет осуществлять поиск алгоритмов решения поставленной проблемной ситуации на основе доступных источников информации
ОПК-2 Способен применять методы сбора, анализа и интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, оценивать	ИД-1ОПК-2 – оценивает достоверность эмпирических данных и проверяет обоснованность выводов научных исследований	Готов применять знания о базовых законах психического развития в онтогенезе; основных теоретического подходы к решению проблемы соотношения обучения и развития и их приложения к практике обучения и воспитания; о факторах риска и жизнестойкости развития на различных

достоверность эмпирических данных и обоснованность выводов научных исследований		этапах онтогенеза; возрастно- психологические особенности человека
	ИД-2 _{ОПК-2} – применяет современные методы сбора, анализа, интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей	Адекватно учитывать возрастные особенности человека при решении как широкого круга психологических задач в народном образовании, на производстве в здравоохранении, в организации и проведении психологических исследований, в психологическом консультировании, так и специальных задач контроля за ходом и динамикой психического развития человека, при психологическом сопровождении разрешения возрастных кризисов развития; процессов старения и старости; проектировании и реализации исследовательских и развивающих обучающих программ для лиц разных возрастов
	ИД-3 _{ОПК-2} - оценивает достоверность эмпирических данных и обоснованность выводов научных исследований	Демонстрирует навыки научного анализа теорий психического развития, отбора методов исследования психического развития человека в онтогенезе на различных возрастных стадиях; приемами составления психологического портрета возраста и составления рекомендаций по профилактике и оптимизации познавательного и личностного развития

2 семестр

Практическое занятие № 1

Тема: Профессиональная деятельность психолога

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Вопросы:

1. Общая характеристика профессии.
2. Понятие профессии в составе профессионально-трудовой и образовательной терминологии
3. Классификация профессий
4. Иллюзии профессиональной деятельности
5. История становления психологической профессии
6. Отличия психолога-профессионала от психолога-любителя
7. Психологическая характеристика помогающих профессий

Теоретическая часть:

Профессия в широком смысле слова - это область общественного разделения труда, в которой создаются определенные продукты, имеющие потребительную стоимость; сам процесс трудовой деятельности, его своеобразие; требуемая профессиональная квалификация и уровень компетентности работников; осознание человеком своей принадлежности к профессиональному сообществу (профессиональная идентичность). Различают следующие значения понятия профессии (по Е.А. Климову):

1. Профессия как общность людей, занимающихся близкими проблемами и ведущих примерно одинаковый образ жизни
2. Профессия как область приложения сил связана с выделением (и уточнением) самого объекта и предмета профессиональной деятельности.
3. Профессия как деятельность и область проявления личности.
4. Профессия как исторически развивающаяся система.
5. Профессия как реальность, творчески формируемая самим субъектом труда.

Характеристики профессии (Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова):

1. ограниченный вид трудовой деятельности вследствие исторического разделения труда;
2. общественно полезная деятельность (хотя четкого критерия полезности не существует, но интуитивно даже простые люди прекрасно понимают, от какого работника больше пользы, а от какого – меньше);
3. деятельность, предполагающая специальную подготовку;
4. деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение, моральное и материальное, дающее человеку возможность не только удовлетворять свои насущные потребности, но и являющееся условием его всестороннего развития;
5. деятельность, дающая человеку определенный социальный и общественный статус (то, чем человек занимается, дело человека, его работа – его главная «визитная карточка»).

Специальность - совокупность знаний, представлений, умений и навыков выпускника, приобретенных в процессе обучения по основным профессиональным образовательным программам высшего образования и обеспечивающих возможность определенного вида профессиональной деятельности в соответствии с присваиваемой квалификацией.

Специализация - конкретизированная совокупность знаний, умений и навыков, ориентированных на применение в локализованной области профессиональной деятельности человека в рамках указанной специальности.

Квалификация - степень общей и специальной профессиональной подготовки работника, обладающего необходимыми знаниями, умениями и навыками для выполнения определенных видов работ. Традиционно выделяют *формальную квалификацию*, выраженную в официально фиксированных разрядах, классах, званиях, категориях, и

реальную квалификацию, т.е. тот уровень мастерства, который данный человек может действительно проявить.

Должность - совокупность возлагаемых на человека трудовых задач (функций, обязанностей). **Трудовой пост** - многомерное, разно- и многопризнаковое системное образование, основными составляющими которого являются: социально заданные цели и представления о результатах труда; заданный предмет труда, система средств труда; система профессиональных служебных обязанностей, система прав работника; производственная среда. Трудовой пост является продуктом организационного проектирования и может быть вакантным (незанятым). Понятие «трудовой пост» не тождественно понятию «рабочее место». **Рабочее место** – это часть производственного пространства, где осуществляется трудовой процесс и размещены необходимые виды производственного оборудования, механизмы.

Основные понятия: профессия, трудовой пост, должность, просоциальное поведение.

8.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 2

Тема: Особенности и динамика профессионального развития

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Вопросы:

1. Сущность профессионального самоопределения
2. Содержательно-процессуальная модель профессионального самоопределения
3. Профессиональное самоопределение на разных стадиях становления личности
4. Конфликты профессионального самоопределения

Теоретическая часть:

Профессиональное самоопределение – это избирательное отношение индивида к миру профессий в целом и к конкретной выбранной профессии.

Ядром профессионального самоопределения является осознанный выбор профессии с учетом своих особенностей и возможностей, требований профессиональной деятельности

и социально-экономических условий.

Профессиональное самоопределение осуществляется в течение всей профессиональной жизни: личность постоянно рефлексировывает, переосмысливает свое профессиональное бытие и самоутверждается в профессии.

Актуализация профессионального самоопределения личности инициируется разного рода событиями, такими как окончание общеобразовательной школы, профессионального учебного заведения, повышение квалификации, смена местожительства, аттестация, увольнение с работы и др.

Профессиональное самоопределение является важной характеристикой социально-психологической зрелости личности, ее потребности в самореализации и самоактуализации.

Структура профессионального самоопределения:

1. личность и индивидуальность участника профессионального самоопределения;
2. мотивационно-ценностная группа;
3. внешняя и внутренняя деятельность участника профессионального самоопределения;
4. прогностическая деятельность участника профессионального самоопределения;
5. социальная включенность участника профессионального самоопределения.

Типы самоопределения (Н.С. Пряжников)

1. Самоопределение в конкретной трудовой функции
2. Самоопределение на конкретном трудовом посту
3. Самоопределение на уровне конкретной специальности
4. Самоопределение в конкретной профессии
5. Жизненное самоопределение
6. Личностное самоопределение
7. Самоопределение личности в культуре

Основные понятия: профессиональное самоопределение, профессиональная социализация.

Задания:

1. Законспектируйте главу 1.1 Подходы к изучению профессионального самоопределения // Болучевская В.В. *Профессиональное самоопределение будущих специалистов помогающих профессий*. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2010. С. 6-18
2. Законспектируйте статью: Леонтьев Д.А., Шелобанова Е.В. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего // *Вопросы психологии*. – 2001. – № 1. С. 57-65.
3. Законспектируйте статью: Лукина В.С. Исследование мотивации профессионального развития // *Вопросы психологии*, 2004. - № 5. С. 24-32.
4. Заполните таблицу «Профессиональное самоопределение на разных стадиях становления личности»

Возраст	Стадии профессионального становления	Способы профессионального самоопределения
дошкольное детство (до 7 лет)		
младший школьный возраст (до 11 лет)		
подростковый возраст (до 15 лет)		
ранняя юность (до 18 лет)		
юность (до 23 лет)		
молодость (до 27 лет)		

зрелость (до 60 лет)		
пожилой возраст (до 75 лет)		

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

3. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

4. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 3

Тема: Профессиональная компетентность и индивидуальный стиль деятельности

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Вопросы:

1. Детерминация профессионального становления личности
2. Профессионализация и социализация
3. Кризисы профессионального развития
4. Профессиональные деструкции в развитии психолога

Теоретическая часть:

Профессиональное становление – формирование профессиональной направленности, компетентности, социально значимых и профессионально важных качеств и их интеграция, готовность к постоянному профессиональному росту, поиск оптимальных приемов качественного и творческого выполнения деятельности в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями человека.

Модели становления профессиональной деятельности (Л.М. Митина):

- адаптивную модель, при которой в самосознании человека доминирует тенденция к подчинению профессионального труда внешним обстоятельствам в виде выполнения предписаний, алгоритмов решения профессиональных задач, правил, норм;
- модель профессионального развития характеризуется способностью личности выйти за пределы сложившейся практики, превратить свою деятельность в предмет практического преобразования и тем самым преодолеть пределы своих профессиональных возможностей.

Профессионализация - это целостный непрерывный процесс становления личности специалиста, который начинается с момента выбора профессии, длится в течение всей профессиональной жизни человека и завершается при прекращении такой деятельности.

Факторы кризисов профессионального становления (Э.Ф. Зеер):

- 1) сверхнормативная активность как следствие неудовлетворенности своим положением, своим статусом;
- 2) социально-экономические условия жизнедеятельности человека (сокращение рабочих мест, ликвидация предприятия, переезд);
- 3) возрастные психофизиологические изменения (ухудшение здоровья, снижение работоспособности, синдром «эмоционального сгорания»);
- 4) вступление в новую должность (а также участие в конкурсах на замещение, аттестациях);
- 5) полная поглощенность профессиональной деятельностью;
- 6) изменения в жизнедеятельности (смена места жительства, перерыв в работе, «служебный роман»).

Профессиональные кризисы:

1. Кризис учебно-профессиональной ориентации (от 14-16 до 16-17 лет).
2. Кризис профессионального обучения (время обучения в профессиональном учебном заведении).
3. Кризис профессиональных ожиданий
4. Кризис профессионального роста (23-25 лет).
5. Кризис профессиональной карьеры (30-33 года).
6. Кризис социально-профессиональной самоактуализации (38-42 года).
7. Кризис угасания профессиональной деятельности (55-60 лет, т.е. последние годы перед пенсией).
8. Кризис социально-психологической адекватности (65-70 лет, т.е. первые годы после выхода на пенсию).

Профессиональные деструкции - это постепенно накопившиеся изменения сложившейся структуры деятельности личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда, взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитии самой личности.

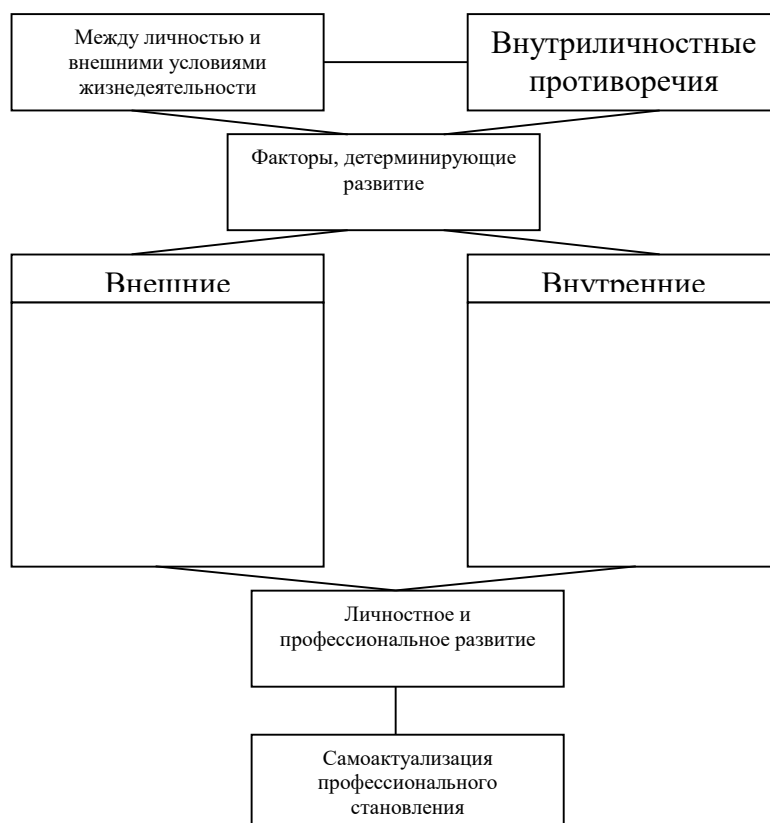
Детерминанты профессиональных деструкций (Э.Ф. Зеер):

- 1) объективные, связанные с социально-профессиональной средой (социально-экономическая ситуация, имидж и характер профессии, профессионально-пространственная среда);
- 2) субъективные, обусловленные особенностями личности и характером профессиональных взаимоотношений;
- 3) объективно-субъективные, порождаемые системой и организацией профессионального процесса, качеством управления, профессионализмом руководителей.

Основные понятия: профессиональное становление, профессиональное развитие, профессионализация, деструкции профессионализации.

Задания:

1. Заполните схему «Детерминация профессионального становления»



2. Законспектируйте статью: Москаленко О.В. Личностно-профессиональное развитие современного человека // *Мир психологии*, 2004. – № 4. С. 168-178.
3. Законспектируйте статью: Ангеловский А.А. Профессионализация личности. Социальные агенты первичной и вторичной профессионализации // *Сибирский педагогический журнал*, 2011. - № 7. С. 70 - 78
4. Законспектируйте статью: Дружилов С.А. Профессиональные деформации и деструкции как следствие искажения психологических моделей профессии и деятельности // *Журнал прикладной психологии*, 2004 - № 2. С.56-62.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

5. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

6. www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система

Практическое занятие № 4

Тема: Этические проблемы профессионального самоопределения психолога

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Вопросы:

1. Дифференциально-диагностические теории профессионального развития
2. Психодинамические теории профессионального развития
3. Теории решений
4. Типологическая теория Дж. Холланда
5. Теории развития:
 - теория компромисса с реальностью Э. Гинзберга
 - периодизация профессионального развития Д. Сьюпера;
 - периодизация профессионального развития личности А.А. Трущевой
 - периодизация развития человека как субъекта труда Е.А. Климова
 - периодизация профессионального развития Э.Ф. Зеер

Теоретическая часть:

Профессиональный цикл - последовательность периодов, или этапов, в жизни человека, включающая в себя:

- знакомство с миром профессий,
- профессиональный выбор,
- профессиональное образование,
- начало самостоятельной работы,
- накопление опыта,
- рост профессионального мастерства,
- завершение трудовой деятельности.

Основой дифференциально-диагностической модели (Ф. Парсонс, Г. Мюнстерберг, Г. Боген и др.) является теория черт и факторов, определяющая профессиональный выбор человека и становление его личности.

Психодинамическое направление обращается к решению вопросов детерминации профессионального выбора и удовлетворенности личности в профессии, исходя из признания определяющего влияния на всю последующую судьбу человека его раннего детского опыта.

Исследовательские установки направления теорий решений ориентированы на изучение процесса выбора профессии. Основой при этом выступают структурные представления теории решений, в которых профессиональный выбор выступает как система ориентировок в различных профессиональных альтернативах и принятии решений.

Теория компромисса с реальностью Э. Гинзберга включает стадии:

фантазии (первые 11 лет жизни)

гипотетическая (от 11 до 17 лет) включает в себя:

- период интереса (11-12 лет);
- период способностей (13-14 лет);
- период оценки (15-16 лет);
- переходный период (около 17 лет).

реалистическая (от 17 лет и старше) включает в себя:

- период исследования (17-18 лет);
- период кристаллизации (19-21 год);
- период специализации (от 22 лет и далее).

Д. Сьюпер описал процесс формирования профессиональной Я-концепции, разделив профессиональный путь на 5 этапов.

1. этап роста (пробуждения) (от рождения до 14 лет) делится на фазы фантазии (4–10 лет); интересов (11–12 лет); способностей (13–14 лет).
2. этап исследования (от 15 до 24 лет).
3. этап упрочения карьеры (консолидации) (от 25 до 44 лет).
4. этап сохранения достигнутого (от 45 до 64 лет).
5. этап спада (после 65 лет).

Трущева А.А., рассматривая процесс становления специалиста, выделяет разные этапы профессионализации, в частности:

- формирование профессиональных намерений;
- профессиональную подготовку;
- профессионализацию;
- мастерство.

Е.А. Климов обосновал следующую периодизацию жизненного пути профессионала:

- фаза оптации
- фаза адепта
- фаза адаптации
- фаза интернала
- мастерство
- фаза авторитета
- наставничество

Задания:

1. Заполните таблицу «Стадии профессионального становления личности»

№ п/п	Название стадии	Основные психологические новообразования стадии
	теория компромисса с реальностью Э. Гинзберга	
	периодизация профессионального развития Д. Сьюпера	
	периодизация профессионального развития личности А.А. Трущевой	
	периодизация развития человека как субъекта труда Е.А. Климова	
	периодизация профессионального развития Э.Ф. Зеер	

2. Заполните таблицу «Тип личности и предпочтение вида занятий»

Тип	Особенности личности, способности	Направленность, предпочтения	Профессиональная среда	Профессии
Реалистичный				
Интеллектуальный				
Социальный				
Конвенциональный				
Предпринимательский				
Артистический				

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

7. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

8. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 5

Тема: Психология как профессия

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Вопросы:

1. Сущность и структура профессионализма
2. Критерии и показатели профессионализма
3. Этапы профессионализма
4. Индивидуальный стиль деятельности

Теоретическая часть:

Профессионализм – интегральная психологическая характеристика, отражающая уровень и характер овладения человеком профессии, являющейся показателем, что человек выполняет свою профессиональную деятельность на высоком уровне, определенно в данной профессии (О.В. Москаленко).

Понятие «профессионализма» охватывает три стороны труда:

Профессиональная деятельность – это активность человека, направленная на реализацию профессиональных знаний и умений с целью получения результата, отвечающего потребностям личности, профессиональной группы, общества.

Профессиональное общение направлено на установление взаимодействия и сотрудничества с другими людьми для реализации профессиональных задач, повышения эффективности профессиональной деятельности.

Личность профессионала – совокупность психических качеств, психических свойств, состояний человека труда, создающих возможности выполнения им профессиональной деятельности.

С.А. Дружилов рассматривает профессионализм как свойство; как процесс; как состояние человека-профессионала.

А.А. Деркач рассматривал две стороны профессионализма: профессионализм деятельности и профессионализм личности.

А.К. Маркова выделяет следующие критерии профессионализма:

- объективные и субъективные.
- результативные и процессуальные.
- нормативные и индивидуально-вариативные
- наличного уровня и прогностические
- профессиональной обучаемости и творческие
- социальной активности и конкурентноспособности профессии в обществе
- качественные и количественные

Профессионализму в работе противостоит непрофессионализм. Можно отметить ряд отличительных качеств профессионализма и непрофессионализма.

Профессионализм	Непрофессионализм
– Понимание предназначения, миссии профессии – Владение нормами профессиональной деятельности, высокая эффективность – Стабильность результатов деятельности – Владение несколькими видами профессиональной деятельности в рамках профессии. – Профессиональное сознание (осознание максимального числа признаков профессиональной деятельности - предмета, средств, результата труда) – Профессиональное мышление, профессиональная интуиция – Самостоятельность в решении профессиональных проблем – Отсутствие усталости после выполнения работы	– Непонимание предназначения профессии – Частая смена профессиональных занятий – Ненадлежащее выполнение профессиональных функций (невыполнение должностной инструкции) – Низкая эффективность, неумение работать хорошо – Брак в работе и его маскировка («профессиональная халтура») – Владение одним видом профессиональной деятельности – Низкий уровень профессионального сознания (недостаточное осознание предмета, задач, средств, результатов труда) – Постоянное переутомление, усталость

Индивидуальный стиль деятельности – обусловленная типологическими особенностями устойчивая система способов, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности.

Формальные признаки индивидуального стиля можно считать следующие:

- устойчивая система приемов и способов деятельности;
- система обусловлена определенными личными качествами;
- система, являющаяся средством эффективного приспособления к объективным требованиям.

В узком смысле слова индивидуальный стиль есть индивидуально-своеобразная система поведенческих средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравнивания своей типологически обусловленной индивидуальности с внешними условиями жизнедеятельности.

Структура индивидуального стиля деятельности

ядро индивидуального стиля:

(а) типологические особенности, обеспечивающие успешное выполнение деятельности;

(б) типологические особенности, противодействующие успешному выполнению деятельности.

пристройка к ядру индивидуального стиля:

(в) компенсаторные механизмы в структуре типологических особенностей, противодействующие успешному выполнению деятельности (компенсация составляющей «б»).

(г) особенности, связанные с максимальным использованием типологических особенностей, обеспечивающих успешное выполнение деятельности (усиление составляющей «а»).

Основные понятия: профессионализм, индивидуальный стиль деятельности..

Задания:

1. Заполните таблицу «Модель деятельности практического психолога по Аллену —

Основные качества психолога	
Квалифицированного	Неквалифицированного
1. Цели психологической помощи	
2. Отклики и реакции в ситуации профессиональной деятельности	
3. Мировоззрение (концепция) практического психолога	
4. Культурная продуктивность практического психолога	
5. Конфиденциальность	
6. Ограничения в деятельности практического психолога	
7. Межличностное влияние в работе практического психолога	
8. Человеческое достоинство	
9. Обобщенная теория	
10. Отношение к обобщенной теории	

2. Законспектируйте статью: Дружилов С.А. Профессиональные стили человека и индивидуальный ресурс профессионального развития // *Вопросы гуманитарных наук*, 2003. – № 1 (4). С. 354-357.
3. Законспектируйте статью: Дружилов С.А. Психология профессионализма субъекта труда: концептуальные основания // *Известия Российского государственного педагогического университета им А.И. Герцена*, 2005. - Выпуск 6. - № 5 (12). С.30-43.
4. Заполните таблицу «Показатели профессионализма и непрофессионализма»

Профессионализм	Непрофессионализм

5. Заполните таблицу «Психологические уровни, этапы и ступени на пути к профессионализму»

уровни	роль человека в труде	этапы	ступени
допрофессионализм			
профессионализм			
суперпрофессионализм			
непрофессионализм			
послепрофессионализм			

6. Законспектируйте: Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности // *Психология индивидуальных различий. Тексты* / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: Изд-во МГУ, 1982. С. 74-77.
7. Проанализируйте биографии выдающихся людей, разделив биографию на разные фазы развития профессионализма.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

9. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

10. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 6

Тема: Практическая психология: структура и основные разделы

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Вопросы:

1. Проблема «модели специалиста»
2. Профессиональная компетентность и ее структура
3. Профессионально обусловленная структура личности
4. Профессиональная пригодность и профессиональные способности

Теоретическая часть:

Модель специалиста – отражение объема и структуры профессиональных и социально-психологических качеств, знаний, умений, в совокупности представляющих его обобщенную характеристику как члена общества.

Различают:

- модель специалиста (работающего, функционирующего);
- модель подготовки специалиста.

При построении модели специалиста возможны варианты:

- модель деятельности специалиста;
- модель личности специалиста.

Квалификационная характеристика специалиста отражает специальность (специализации) и уровень квалификации. Данная характеристика может иметь вид профиля специалиста

Модель специалиста включает:

- профессиограмму как описание психологических норм и требований к деятельности и личности специалиста;
- профессионально-должностные требования (ПДТ) – описание конкретного содержания деятельности специалиста, определяющего, что и как он должен делать при решении профессиональных задач в условиях конкретной должности. ПДТ содержит перечисление минимума профессиональных умений, которыми должен владеть специалист для обеспечения необходимого уровня профессиональной деятельности;
- квалификационный профиль – сочетание необходимых видов профессиональной деятельности и степени их квалификации, квалификационные разряды для оплаты.

Профессиональная компетентность - это способность самостоятельно, ответственно и качественно выполнять определенные трудовые функции. В психологии ее рассматривают как комплексное образование, состоящее из специальной, социальной, личностной и индивидуальной компетентности.

Специальная компетентность – владение умениями и навыками собственно профессиональной деятельности на достаточно высоком уровне, способность определять перспективы своего профессионального развития.

Личностная компетентность - владение приемами личностного саморазвития и самовыражения, средствами профилактики личностных деформаций в профессии.

Социальная компетентность - владение умениями и навыками совместной профессиональной деятельности, сотрудничества, взаимодействия в профессиональном сообществе; социальная ответственность за результаты своего профессионального труда.

Индивидуальная компетентность - способность отбирать и реализовывать способы и приемы самореализации, саморегуляции и самоорганизации в зависимости от собственных индивидуальных особенностей.

Основываясь на понимании личности как субъекта социальных отношений и активной деятельности, выделяют четырехкомпонентную структуру личности:

- 1) подструктура профессионально значимых психофизиологических свойств (нейротизм, экстравертированность, реактивность и др.);
- 2) подструктура профессионально важных качеств (ПВК);
- 3) подструктура профессиональной компетентности;
- 4) подструктура профессиональной направленности.

Профессионал - это специалист, овладевший высокими уровнями профессиональной деятельности, сознательно изменяющий и развивающий себя в ходе осуществления труда, вносящий индивидуальный творческий вклад в профессию, нашедший свое индивидуальное предназначение (профессионал – это специалист на своем месте), стимулирующий в обществе интерес к результатам своей профессиональной деятельности и повышающий престиж своей профессии в обществе.

Профессиональные способности - индивидуально-психологические свойства личности человека, отличающие его от других, отвечающие требованиям данной профессиональной деятельности и являющиеся условием ее успешного выполнения.

Общие профессиональные способности - это психологические свойства личности, требуемые от человека данной конкретной профессиональной деятельностью. Они определяются предметом труда в профессии (человек, техника, природа и др.).

Специальные профессиональные способности - это психологические свойства личности, требуемые от человека в рамках данной профессии, но при более узкой специализации. Специальные профессиональные способности определяются конкретными условиями труда, в том числе особыми (дефицит времени, информации, перегрузки).

Выделяют три группы профессионально важных признаков:

- Профессионально важные признаки и важные для профессионального успеха функции, трудно поддающиеся тренировке, развитию, выражающие стойкие индивидуальные особенности человека.

- Профессионально важные признаки и важные для профессионального успеха функции, которые удастся развить в обучении, и поэтому они должны быть включены в программу профессиональной подготовки.
- Профессионально важные признаки и важные для профессионального успеха функции, которые оказываются наиболее негибкими, подверженными функциональному распаду под влиянием длительной и / или напряженной профессиональной работы.

Профессионально важные качества (ПВК) - это индивидуальные свойства субъекта деятельности, которые необходимы и достаточны для ее реализации на нормативно заданном уровне и коррелируют хотя бы с одним ее основным результативным параметром (качеством, производительностью, надежностью).

Согласно А.В. Карпову, профессионально важные качества (ПВК) делятся на 4 основные группы, образующие в совокупности структуру профессиональной пригодности:

- абсолютные ПВК;
- относительные ПВК;
- мотивационная готовность к реализации той или иной деятельности;
- анти-ПВК.

Профессионально значимые качества личности (ПЗЛК) – это относительно устойчивые качества личности, возникающие и совершенствующиеся в процессе личностного развития при освоении и осуществлении профессиональной деятельности, способствующие эффективному выполнению деятельности и ее углубленному освоению.

При анализе ряда профессий с более жесткими требованиями к профессиональным способностям и психологическим качествам человека используют понятие профпригодности. **Профпригодность** характеризуется как совокупность психических качеств человека, необходимая и достаточная для достижения общественно приемлемой эффективности труда.

Основные понятия: профессиограмма, профессионально-должностные требования, квалификационный профиль, профессиональная компетентность, профессионал, профессиональные способности, профессионально важные качества, профессионально значимые качества личности, профессиональная пригодность.

Задания:

1. Заполните схему «Системный акмеографический подход к описанию профессиональной компетентности практического психолога»



2. Заполните таблицу «Виды профессиональной компетентности» / *Маркова А.К. Психология профессионализма. - М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996.*

Стороны труда	Виды профессиональной компетентности	Профессионализм	Непрофессионализм	Виды некомпетентности
Профессиональная деятельность				
Профессиональное общение				
Профессиональная личность				
Целостное профессиональное саморазвитие				

3. Заполните таблицу «Профессионально обусловленная структура личности» / *Зеер Э.Ф. Психология профессий. – Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003.*

Подструктура	Социально-психологические и психофизиологические компоненты подструктуры	Профессионально обусловленные ансамбли компонентов подструктуры (ключевые квалификации)

Социально- профессиональная направленность		
Профессиональная компетентность		
Профессионально важные качества		
Профессионально значимые психофизиологические свойства		

4. Законспектируйте статью: Копылова Н.В. К вопросу о становлении личностно-профессиональных качеств будущего специалиста // *Мир психологии*, 2005. – № 1. С. 162-170.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

11. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

12. www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие №7

Тема: Роль психолога в современном обществе

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Вопросы:

1. Этический кодекс психолога (РПО, 2012 г.)
2. Этические проблемы в научно–исследовательской деятельности психолога
3. Профессиональная совесть
4. Профессиональный долг
5. Профессиональное достоинство

Теоретическая часть:

Этические принципы и правила работы психолога формулируют условия, при которых сохраняются и упрочиваются его профессионализм, гуманность его действий, уважение людей, с которыми он работает, и при которых усилия психолога приносят реальную пользу.

1. *Принцип уважения включает:*

- уважение достоинства, прав и свобод личности
 - конфиденциальность
 - осведомленность и добровольное согласие клиента
 - самоопределение клиента
2. *Принцип компетентности* включает:
- знание профессиональной этики
 - ограничения профессиональной компетентности
 - ограничения применяемых средств
 - профессиональное развитие
 - невозможность профессиональной деятельности в определенных условиях
3. *Принцип ответственности* включает:
- основная ответственность
 - нанесение вреда
 - решение этических дилемм
4. *Принцип честности* включает:
- осознание границ личных и профессиональных возможностей
 - честность
 - прямота и открытость
 - избегание конфликта интересов
 - ответственность и открытость перед профессиональным сообществом

Основные понятия: этический кодекс, совесть, долг, профессиональный долг, профессиональное достоинство.

Задания:

Заполните таблицу «Этические принципы психолога»

ПРИНЦИП УВАЖЕНИЯ	
Уважение достоинства, прав и свобод личности	
Конфиденциальность	
Осведомленность и добровольное согласие Клиента	
Самоопределение Клиента	
ПРИНЦИП КОМПЕТЕНТНОСТИ	
Знание профессиональной этики	
Ограничения профессиональной компетентности	
Ограничения применяемых средств	
Профессиональное развитие	
Невозможность профессиональной деятельности в определенных условиях	
ПРИНЦИП ОТВЕТСТВЕННОСТИ	
Основная ответственность	
Нанесение вреда	
Решение этических дилемм	
ПРИНЦИП ЧЕСТНОСТИ	
Осознание границ личных и профессиональных возможностей	
Честность	
Прямота и открытость	

Избегание конфликта интересов	
Ответственность и открытость перед профессиональным сообществом	

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

13. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

14. www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 8

Тема: Наблюдение как метод психологического исследования

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Вопросы:

1. Метод наблюдения: особенности, возможности и ограничения
2. Классификация видов наблюдения
3. Процедура наблюдения
4. Особенности регистрации данных наблюдения

Теоретическая часть:

Наблюдение - один из основных эмпирических методов исследования психических процессов и явлений на основе организованного и целенаправленного восприятия и отыскания смысла воспринятого.

В методическом плане метод психологического **наблюдения** чаще всего противопоставляется **эксперименту**. При сравнении используются следующие критерии.

- активность наблюдателя.
- интерпретация данных, полученных в результате наблюдения.
- субъективность отражения воспринимаемых данных.
- непосредственная данность наблюдаемых явлений.

Помимо всего сказанного выше, научное наблюдение нужно отличать от житейского наблюдения.

Научное наблюдение отличается от житейского:

- целенаправленностью
- систематичностью

- планомерностью
- аналитичностью
- регистрацией результатов
- оперированием системой однозначных понятий, специальных терминов

Программа наблюдения - это алгоритм, которого придерживается наблюдатель в процессе проведения наблюдения. Четкое следование программным пунктам позволяет поднять объективность результатов наблюдения, однозначно декодировать полученную информацию разными исследователями и ее верифицировать.

Для правильного составления программы наблюдения нужно соблюдать требования к соблюдению программ наблюдения:

1. сформулировать и записать цель и предмет наблюдения;
2. определить единицы, которые будут фиксироваться при наблюдении, и все их выписать, убедившись, что они раскрывают изучаемый психологический феномен;
3. определить и описать ситуации, в которых будет проводиться наблюдение;
4. установить временные рамки наблюдения и составить его график;
5. определить форму регистрации наблюдаемых объектов и оценить возможность сопоставления наблюдаемых фактов, которые будут получены в разное время или в разных ситуациях;
6. разработать или заготовить бланки регистрации наблюдаемого явления, если имеется такая необходимость.

Таким образом, программа наблюдения составляется по следующему плану:

1. Цель наблюдения.
2. Объект (отдельные индивиды или группа) и предмет наблюдения (поведение).
3. Ситуации, в которых будет проводиться наблюдение.
4. Временные рамки наблюдения и его график.
5. Форма регистрации данных.
6. Возможность сопоставления наблюдаемых фактов, полученных в разное время и в разных ситуациях.
7. Бланки наблюдения (для формализованного наблюдения).

Составленная в соответствии с этими требованиями программа важна, прежде всего, самому наблюдателю, поскольку в ней в письменном виде регистрируется все то, что составляет основу конкретной методики наблюдения.

Основные понятия: наблюдение, интроспекция, программа наблюдения, психолого-поведенческий портрет.

Задания:

1. Заполните таблицу: «Классификация видов психологического наблюдения» / Корнилова Т.Н. *Экспериментальная психология: Теория и методы: учебник для вузов.* – М.: Аспект-Пресс, 2002.

Критерий классификации	Виды наблюдения	Краткая характеристика

2. Опишите систему категорий Р. Бейлза
3. Решите ситуационные задачи с целью закрепления знаний о видах наблюдения.

Задача 1. К какому виду относится наблюдение Л.Н. Толстого, описанное в его произведении «Крейцерова соната»?

«И вдруг меня охватила страшная злоба к ней, какой я еще никогда не испытывал. Мне в первый раз захотелось физически выразить эту злобу. Я вскочил и ринулся к ней. Дав ход

своему бешенству, я упивался им, и мне хотелось еще что-нибудь сделать необыкновенное, показывающее высокую ступень моего бешенства. Мне страшно хотелось бить, убить ее, но я знал, что этого нельзя, чтобы все-таки дать ход своему бешенству – схватил со стола пресс-папье и швырнул его оземь мимо нее. Я очень хорошо целил мимо».

Задача 2. К какому виду относится наблюдение?

В 60-е годы Джейн Гудолл изучала особенности жизни диких шимпанзе. В процессе исследований наблюдатель обычно тихо сидел в зарослях, пока объекты, привыкнув к нему, не переставали обращать внимания на странного зрителя и не возвращались к нормальному образу действий. При этом в нескольких случаях были запечатлены на пленку эпизоды, свидетельствующие о том, что шимпанзе используют и даже изготавливают орудия труда. В частности, очистив от листьев прутик, они медленно опускали "удочку" внутрь термитника. Насекомые, вцепившиеся в чужеродный предмет, извлекались наверх и поедались хитроумными ловцами... (По Яну Линдбладу).

Задача 3. К какому виду относится наблюдение?

Если посторонний наблюдающий просто характеризует подростка из кружка "Умелые руки" как "склонного к сотрудничеству", то "работающий" на соседнем станке психолог фиксирует, что этот подросток в течение одного занятия пять раз одолжил другим членам кружка свой инструмент, восемь раз оказал помощь и два раза обратился за помощью сам. Кроме того, поведение наблюдаемого сопоставляется с количественно выраженными аналогичными характеристиками поведения окружающих его людей. (По К. Ингенкамп).

Задача 4. К какому виду относится наблюдение?

В известном исследовании Курта Левина испытуемые находились 10-15 минут в пустой комнате, ожидая, что за ними вот-вот зайдут, и не подозревали о проводившемся наблюдении. Каждый из них, оказавшись в такой ситуации, начинал рассматривать окружающие вещи; его действия определялись тем, что он видит. Вещи как бы притягивали к себе, обуславливая поведение, которое К. Левин назвал полевым. (По И. Ю. Кулагиной).

4. Путем наблюдения за студенческой группой сравните показатели заинтересованности во время любых двух учебных занятий. Для регистрации результатов используйте признаковую систему.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

15. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

16. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Раздел 2. Методы диагностики психических процессов личности.

2.1.Познавательные психические процессы.

Практическое занятие № 1

Тема: Изучение различных видов чувствительности

Цель: формирование представлений о различных видах чувствительности.

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: Эстезиометр Вебера или Спирмена (можно заменить чертежным циркулем со слегка притупленными иглами и линейкой), бумага, ручка или карандаш для письма.

Вводные замечания.

Пороги чувствительности и методы их изучения.

Для возникновения какого-либо ощущения раздражитель должен иметь определенную степень интенсивности. Диапазон нашей чувствительности ограничен нижним и верхним абсолютными порогами.

Минимальная величина раздражения, необходимая для возникновения едва заметного ощущения, называется **абсолютным нижним порогом ощущения**. Например, для возникновения ощущения давления достаточно воздействия 2 мг на 1 мм поверхности кожи.

Верхний абсолютный порог ощущений – это максимальная величина раздражения, дальнейшее увеличение которой вызывает болевые ощущения или исчезновение ощущения.

Абсолютные пороги – верхний и нижний – определяют границы доступного нашему восприятию окружающего мира. По аналогии с измерительным прибором абсолютные пороги определяют диапазон, в котором сенсорная система может измерять раздражители. *Абсолютная чувствительность численно равна величине, обратно пропорциональной абсолютному порогу ощущений.* Если абсолютную чувствительность обозначить буквой E , а величину абсолютного порога P , то связь абсолютной чувствительности и абсолютного порога может быть выражена формулой: $E=1/P$.

Наряду с абсолютной различается относительная чувствительность – чувствительность к изменению интенсивности воздействия. Относительная чувствительность измеряется порогом различения (дифференциальным или разностным). **Разностный порог** – это минимальное различие в силе однотипных раздражителей, необходимое для изменения интенсивности ощущения. Разностный порог измеряется относительной величиной (дробью), которая показывает, какую часть первоначальной силы раздражителя надо прибавить (или убавить), чтобы получить едва заметное ощущение изменения в силе данных раздражителей.

Так, если взять груз в 1 кг и затем прибавить еще 10 г, то этой прибавки никто ощутить не сможет; чтобы почувствовать прибавление увеличения прибавки в весе, необходимо добавить 1/30 часть первоначального веса, т. е. 30 гр. Таким образом, относительный порог различения силы тяжести равен 1/30 части силы первоначального раздражителя. Относительный порог различения яркости света равен 1/100; громкости звука – 1/10; вкусовых воздействий – 1/5.

Указанные закономерности являются психофизическими зависимостями. Они впервые были самостоятельно открыты в первой половине 19 века французским физиком П. Бугером и немецким психофизиком Э.Г. Вебером и носят название закона Бугера–Вебера (психофизический закон, выражающий постоянство отношения приращения величины раздражителя и силы ощущения).

Таким образом, нижние и верхние пороги ощущений (абсолютная чувствительность) и разностные пороги (относительная чувствительность) характеризуют пределы человеческой чувствительности.

В психофизике разработан ряд методов определения абсолютных и разностных порогов чувствительности.

Задания:

1. Заполните таблицу: «Методы определения абсолютных и разностных порогов чувствительности»

Методы определения абсолютных порогов чувствительности	
Методы	Характеристика
Метод установки (средней ошибки)	
Метод границ (метод минимальных изменений)	
Метод постоянных раздражителей (метод констант)	
Методы определения разностного порога	
Метод минимальных изменений (метод границ)	
Метод постоянных раздражителей (метод констант)	
Метод средней ошибки	

2. Определение абсолютного порога кожных пространственных ощущений

Цель – определить абсолютный порог кожных пространственных ощущений на различных участках кожи руки.

Задачи:

1. Найти абсолютную пороговую величину кожных пространственных ощущений (Е пр.) на коже предплечья.
2. Найти абсолютную пороговую величину кожных пространственных ощущений (Е л.) на коже ладони.
3. Найти абсолютную пороговую величину кожных пространственных ощущений (Е пал.) на коже кончиков пальцев.
4. Определить среднюю величину абсолютного порога (среднее арифметическое) по группе и сравнить полученное значение с величиной абсолютного порога кожных пространственных ощущений испытуемого на всех участках кожи руки.

Теоретическое обоснование.

Тактильные ощущения – это ощущения прикосновения. Тактильные рецепторы наиболее многочисленны на кончиках пальцев и языка. Если на спине две точки прикосновения воспринимаются раздельно лишь на расстоянии 67 мм, то на кончике пальцев и языка – на расстоянии 1 мм (табл. 1). Тактильные ощущения в сочетании с двигательными образуют осязательную чувствительность, лежащую в основе предметных действий. Тактильные ощущения – разновидность кожных ощущений, к которым относятся также ощущения давления, температурные и болевые ощущения.

Абсолютный порог пространственной тактильной чувствительности – минимальное расстояние между двумя точечными прикосновениями, при котором эти воздействия воспринимаются раздельно

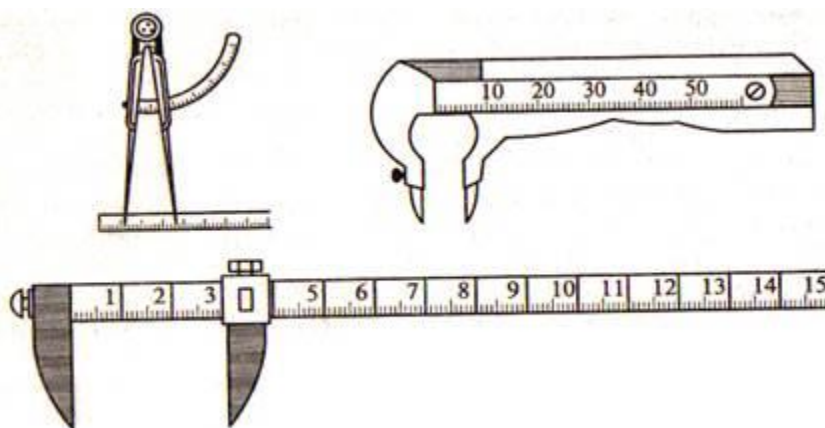
Таблица 1. Пространственные пороги тактильной чувствительности

Зона высокой чувствительности	Величина порога (мм)	Зона низкой чувствительности	Величина порога (мм)
Кончик языка	1 мм	Крестец	40,4 мм
Концевые фаланги пальцев рук	2,2 мм	Ягодицы	40,5 мм
Красная часть губ	4,5 мм	Предплечье и голень	40,5 мм

Ладонная сторона кисти	6,7 мм	Грудина	45,5 мм
Концевая фаланга большого пальца ноги	11,2 мм	Шея ниже затылка	54,1 мм
Тыльная сторона вторых фаланг пальцев ноги	11,2 мм	Поясница	54,1 мм
Тыльная сторона первой фаланги большого пальца ноги	15,7 мм	Спина и середина шеи	67,6 мм
		Плечо и бедро	67,7 мм

Оборудование: Эстеziометр Вебера или Спирмена (можно заменить чертежным циркулем со слегка притупленными иглами и линейкой).

Эстеziометр – прибор для измерения чувствительности, внешне напоминающий штангенциркуль. Состоит из металлического стержня с нанесенными на него миллиметровыми делениями. На одном конце стержня у нулевого деления укреплен неподвижная ножка. Вдоль стержня перемещается вторая, подвижная, ножка. Между ножками эстеziометра можно установить разное расстояние.



Ход исследования.

Экспериментатор прикасается к руке исследуемого ножками эстеziометра (циркуля), не надавливая на кожу.

Эксперимент проводится в 2 серии.

1. Экспериментатор, постепенно увеличивая расстояние между ножками циркуля, прикасается к коже руки затупленными иглами. Увеличение расстояния задается минимальное ($\approx 1\text{--}2$ мм) от 0 мм до того момента, когда испытуемый ощутит впервые 2 прикосновения. Расстояние, на котором испытуемый впервые ощутит 2 прикосновения, замеряется линейкой и заносится в таблицу (см. табл. 8).

2. Экспериментатор сокращает расстояние между ножками циркуля, начиная от заведомо большого (3–4 см), на котором испытуемый чувствует 2 прикосновения, заканчивая сведение ножек циркуля тогда, когда испытуемый впервые перестает ощущать 2 прикосновения иглол. Полученное расстояние замеряется и заносится в таблицу.

Требования к проведению:

1. Испытуемый не должен видеть ход эксперимента.
2. Рука испытуемого должна иметь упор в локтевом суставе (это необходимо для устранения напряженности).

3. Обе серии опыта проводятся на следующих участках кожи руки: ладони, предплечья, кончиков пальцев.

Инструкция испытуемому. «Положите руку на стол тыльной стороной вверх. Держите ее свободно. Локоть во время эксперимента должен находиться на столе. Не напрягайтесь. Сейчас я буду прикасаться к ладони ножками циркуля. Отвернитесь и не смотрите на прибор и руку. Сначала Вам необходимо сказать, когда Вы почувствуете 2 прикосновения на ладони. Затем Вы должны отметить момент ощущения одного прикосновения к ладони».

Точно такая же инструкция зачитывается экспериментатором при проведении работы на коже предплечья и кончиков пальцев. Результаты фиксируются в следующую таблицу.

Таблица 2. Абсолютный порог кожных пространственных ощущений на различных участках кожи руки

Предъявляемое раздражение (S, мм)	Показания испытуемого (количество прикосновений)					
	Различные участки кожи руки					
	Предплечье		Ладонь		Кончики пальцев	
	Серия 1 ↑	Серия 2 ↓	Серия 1 ↑	Серия 2 ↓	Серия 1 ↑	Серия 2 ↓
0						
1						
2						
3						
4						

Обработка результатов.

Расчет абсолютной величины порога кожных пространственных ощущений производится по формуле: $E = (E_1 + E_2) / 2$, где E_1 , E_2 – пороговая величина раздражителя в 1-й и во 2-й серии опыта (мм).

Анализируя результаты опыта, соберите все частные результаты, полученные для каждого испытуемого, и выведите среднюю арифметическую величину абсолютного порога (N) по данной подгруппе на исследуемых участках кожи. Частный результат, полученный у отдельного испытуемого, необходимо сравнить с результатами по группе. Если обнаружатся отклонения от среднegrupповой величины, то нужно выяснить у испытуемого возможную причину отклонения. Одной из распространенных причин понижения чувствительности является утомление, которое может сказываться на работе отдельных органов человека. Кроме того, в качестве причины пониженной чувствительности руки можно рассматривать ожоги и травмы.

Контрольные вопросы:

1. Какой метод определения величины абсолютного порога применялся в данном эксперименте?
2. Опишите, как осуществлялось бы исследование при проведении его другими методами определения абсолютного порога.
3. Какие участки кожных покровов являются наиболее чувствительными (по результатам опыта)? С чем это связано?

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

17. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

18. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 2.

Тема: Определение нижнего абсолютного порога слуховой чувствительности

Цель: формирование представлений о пороге абсолютной слуховой чувствительности.

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: механический секундомер, рулетка (сантиметр), тетради, ручки.

Теоретическое обоснование.

Порог абсолютной слуховой чувствительности определяется минимальной силой звука, способной вызвать ощущение или какую-либо ответную реакцию организма.

Орган слуха чувствителен к звукам в пределах от 16–20 тыс. колебаний источника звука в секунду (1 колебание в секунду называется герцем). Наибольшая слуховая чувствительность лежит в пределах 2000–3000 Гц (это высота звука, соответствующая крику испуганной женщины).

Человек не ощущает звуки самых низких частот (инфразвуки). Однако подпороговые низкочастотные звуки влияют на психическое состояние человека. Так, звуки с частотой в 6 Гц вызывают у человека головокружение, ощущение усталости, а звуки с частотой 7 Гц способны даже вызвать остановку сердца.

Громкостью звука называется субъективная интенсивность слухового ощущения. Почему субъективная? Мы не можем говорить об объективных характеристиках звука, потому что человеческое ухо обладает различной чувствительностью к звукам разной высоты. Поэтому могут существовать звуки, которые мы совершенно не слышим. Также существуют индивидуальные различия между людьми в отношении абсолютной чувствительности к звукам. Однако практика определяет необходимость измерения громкости звука. Единицами измерения являются децибелы. За одну единицу измерения взята интенсивность звука, исходящего от тиканья часов на расстоянии 0,5 м от человеческого уха.

В данной работе абсолютная чувствительность уха будет определяться минимальным расстоянием от анализатора, на котором испытуемый ощутит звук механических часов (секундомера), т. е. в сантиметрах или метрах (в зависимости от типа раздражителя).

В качестве метода измерения порога будет применен метод границ. При применении данного метода возможно возникновение ошибок ожидания и привыкания.

Ошибка ожидания возникает в случае приближения раздражителя к анализатору. В этом случае возможно преждевременное возникновение ощущения звука часов.

Ошибка привыкания – при удалении раздражителя от анализатора. При этом ощущения звука часов будет сохраняться дольше реального.

Задания:

1. Определение нижнего абсолютного порога слуховой чувствительности

Цель – выявить индивидуальный порог слышимости звука секундомера.

Задачи:

1. Найти расстояние, на котором впервые ощущается звук часов при приближении раздражителя к анализатору.
2. Найти расстояние, на котором впервые ощущается звук часов при удалении раздражителя от слухового анализатора.
3. Найти значение абсолютного порога слуховой чувствительности левого и правого уха.

Выявить влияние на результаты ошибок ожидания и привыкания.

Оборудование: механический секундомер, рулетка (сантиметр).

Ход работы.

В первой части работы экспериментатор становится с одной стороны от испытуемого и начинает медленно удалять секундомер от уха. Как только испытуемый перестанет ощущать звук секундомера, экспериментатор останавливается и замеряет данное расстояние. Результаты заносятся в таблицу (см. табл. 1).

Во второй части экспериментатор отходит от места слышимости на заведомо большое расстояние и начинает постепенно приближать часы к уху испытуемого. Когда испытуемый услышит тиканье секундомера, экспериментатор останавливается и замеряет расстояние. Результаты заносятся в таблицу.

Обе процедуры проводятся для левого и правого слуховых анализаторов по 6 раз для каждого.

Требования к проведению.

1. Испытуемый должен находиться в устойчивом, статичном положении, лучше проводить работу сидя на стуле.
2. Необходимо следить за тем, чтобы испытуемый не наклонял тело или голову в сторону раздражителя.
3. Источник звука необходимо передвигать на уровне анализатора, не отклоняясь от линии уха.

Таблица 1.

**Абсолютный порог чувствительности
звук механического секундомера**

Название серии	Расстояние от правого анализатора (см)						Среднее значение (Е)	Расстояние от левого анализатора (см)						Среднее значение (Е)
	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	
Приближение							Е1							Е1
Удаление							Е2							Е2

Обработка результатов.

После проведения обеих процедур эксперимента подсчитывается среднеарифметическое значение отдельно для серии приближения (Е1) и для серии удаления раздражителя от анализатора (Е2).

Величина абсолютного порога (Е) рассчитывается по формуле:

$$E = E1 + E2 / 2$$

В результате обработки должны быть получены 2 основных показателя:

1. Величина порога чувствительности звука часов для левого уха;
2. Величина порога чувствительности звука часов для правого уха. При анализе полученных данных необходимо обратить внимание на влияние ошибок ожидания и привыкания на ход исследования. Для этого нужно сравнить величину порога (Е) с результатами каждой пробы. Если отклонение будет значительным, то, значит, на процесс исследования оказала влияние либо ошибка привыкания, либо ошибка ожидания.

Кроме того, необходимо сравнить показатели порогов обеих ушей и объяснить различия.

2. Посмотреть документальный фильм «Физиология. Орган слуха человека», описать строение и функции органа слуха человека

Контрольные вопросы:

1. Назовите основные характеристики метода границ (минимальных изменений), которые встречаются в данной работе.
2. Какой вид ошибки встречается чаще всего в группе?
3. Можно ли в данной работе сравнивать полученные результаты по группе? Если нет, то почему?

Практическое занятие № 3

Тема: Методы диагностики ощущений

Цель: формирование представлений о видах ощущения, их основных свойствах и характеристиках.

Формируемые компетенции: УК-11 (ИД-1 УК-11, ИД-2 УК-11, ИД-3 УК-11), ОПК-1 (ИД-2 ОПК-1), ОПК-2 (ИД-1 ОПК-2, ИД-2 ОПК-2).

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Задания:

1. Проведите изучение абсолютного порога зрительного ощущения по *методике Ландольта*

Цель – определить нижний абсолютный порог зрительного ощущения путем измерения коэффициента остроты зрения.

Задачи:

1. Определить расстояние, на котором при приближении к изображенному стимулу возникает его зрительное ощущение.
2. Рассчитать коэффициент остроты зрения по формуле Дондерса.
3. Сравнить показатели остроты зрения для левого и правого зрительного анализатора.

Теоретическое обоснование.

Острота зрения – это разрешающая способность глаза видеть мелкие предметы.

Нормальным считается острота зрения, равная 1, а это значит, что на расстоянии 100 метров человек может различать объекты в 3 см, на 50 м – в 1,5 см, на 5 м – 1,5 мм. Острота зрения зависит от предварительной ознакомленности человека с объектом, его ожидания в поле зрения, цветовой окраски, от контраста между объектом и фоном, а также от продолжительности действия зрительного стимула.

Традиционно проверка остроты зрения проводится с помощью таблицы Сивцева, которая представляет собой 10 строк букв различной величины. Таблица составлена таким образом, что 1-я верхняя строка при нормальном зрении видна с 50 м, а 10-я нижняя строка – с 5 м. Таким образом, испытуемому перемещаться по отношению к таблице не нужно. В данной лабораторной работе для определения остроты зрения будет применяться таблица с кольцами Ландольта. Кольцо Ландольта – это черное кольцо на белом фоне толщиной 1,5 мм, с внутренним диаметром 7,5 мм и с разрывом в кольце 1,5 мм. При работе с кольцами Ландольта испытуемому необходимо увидеть разрыв в кольце, месторасположение которого будет различным. Показателем абсолютного порога зрительного ощущения в данной работе будет расстояние, на котором испытуемый увидел разрыв в кольце.

Оборудование: таблица с кольцами Ландольта, рулетка (сантиметр).

Ход работы

Исследование должно проводиться в хорошо и равномерно освещенном месте. Таблица с изображением колец помещается на стену на уровне глаз испытуемого. Испытуемый встает на расстоянии больше 5 метров от таблицы, закрывает левый глаз и разворачивается к ней спиной. Когда экспериментатор дает команду «Начали!», испытуемый поворачивается лицом к таблице и начинает медленно к ней приближаться, стараясь увидеть, в какую сторону кольцо обращено разрывом. Как только испытуемый различит разрыв в кольце, он останавливается и показывает его направление. Экспериментатор замеряет расстояние и заносит результат в таблицу (см. табл. 15). Данная процедура проводится 10 раз. По такой же схеме проводится работа для оценки остроты зрения левого глаза.

Абсолютный порог зрительного ощущения

Номер предъявления	Правый глаз		Левый глаз	
	Расстояние (м)	Наличие ошибки	Расстояние (м)	Наличие ошибки
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
Среднее значение				

Обработка результатов.

В данной работе необходимо найти абсолютный порог зрительных ощущений для левого и правого глаза, а также рассчитать коэффициент остроты зрения по формуле Дондерса.

Для нахождения значения порога необходимо найти среднеарифметическое значение расстояний среди всех десяти серий опыта. В дальнейших расчетах данная величина будет обозначаться как a .

Далее рассчитывается коэффициент остроты зрения ($K_{o,z}$) по формуле: $K_{o,z} = a/5$, где a – усредненное значение расстояния, с которого испытуемый увидел разрыв в кольце; 5 – расстояние, с которого виден разрыв при нормальном зрении.

Анализируя результаты, необходимо сравнить значение коэффициента зрения для правого и левого глаза, а также проследить: существует ли зависимость остроты зрения от доминирования одного из зрительных анализаторов.

Контрольные вопросы:

1. Что в данной работе является значением абсолютного порога?
2. Какой метод определения абсолютного порога применялся в этой работе?

2. Проведите оценку восприятия тактильного ощущения (методика Г. Фалькельта)

В качестве экспериментального материала используются плоские фигуры Г. Фалькельта (не менее 5, рис. 1).

Испытуемому предлагается ощупать с закрытыми глазами фигуру в течение одной минуты. Затем он должен зарисовать ее, не глядя на оригинал. После этого рисунок убирается и перед испытуемым кладется та же фигура. Теперь он должен посмотреть на нее, запомнить, а затем зарисовать, опять же не глядя на оригинал.

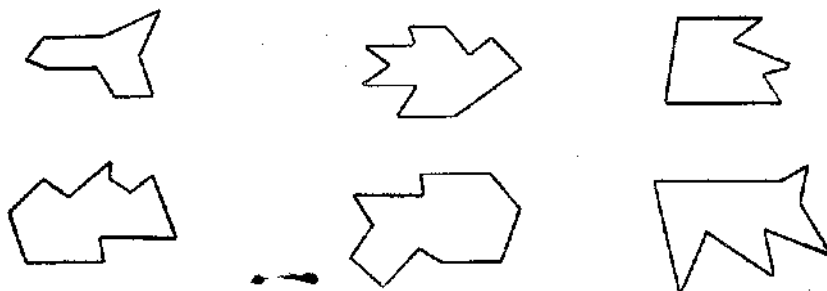


Рис. 1. Образцы фигур Г. Фелькельта (уменьшенные в 2 раза).

Оба рисунка сопоставляются с оригиналами и определяется степень их совпадения, которая служит показателем точности зрительного и осязательного восприятия.

3. Проведите *диагностику особенностей восприятия формы при пассивном и активном осязании*.

Цель - проследить и объективно зафиксировать процесс формирования осязательного образа при пассивном и активном осязании объекта.

Оборудование: экспериментальный материал состоит из набора плоских пронумерованных геометрических фигур, изготовленных из жесткого картона. Фигуры отличаются друг от друга сложностью контура (3 - выпуклые, 3 - вогнутые). Для фиксации результатов эксперимента в виде зарисовок предъявляемых стимулов-фигур каждый испытуемый должен иметь лист бумаги.

Ход работы.

Для сравнения точности пассивного и активного осязания в данном эксперименте предусмотрено проведение пяти опытов.

Опыт № 1. Пассивное осязание неподвижной фигуры—стимула.

Экспериментатор кладет фигуру на неподвижную ладонь испытуемого. При этом экспериментатору запрещается нажимать на фигуру, а испытуемому производить перемещение ее на ладони и ощупывать с помощью другой руки. По сигналу испытуемого экспериментатор убирает фигуру, после чего испытуемый приступает к зарисовке воспринятой фигуры.

Опыт № 2. Пассивное осязание при движении фигуры-стимула.

Экспериментатор плавно обводит контуром фигуры по неподвижному указательному пальцу правой руки испытуемого. После одного обведения контуром фигуры испытуемый приступает к зарисовке ее формы.

Опыт № 3. Редуцированное (искусственное) активное осязание.

Испытуемый сам последовательно (без возвратов) обводит контур фигуры-стимула пальцем правой руки. При этом ему разрешается 3-4-кратное обведение контура каждой фигуры. Экспериментатор во время опыта придерживает фигуру таким образом, чтобы в процессе обведения она оставалась неподвижной.

Опыт № 4. Активное осязание.

Испытуемый сам ощупывает одной рукой предъявленную фигуру. Время ощупывания не ограничено. После ощупывания фигуры испытуемый делает ее зарисовку.

Опыт № 5. Бимануальное осязание.

Экспериментатор предъявляет испытуемому фигуру, предлагая как можно точнее определить ее форму с помощью осязания - активного ощупывания двумя руками. Испытуемого просят в процессе ощупывания производить самонаблюдение с целью подробного анализа функций движения пальцев каждой из рук, а также функций правой и левой рук. Кроме словесного отчета о характере движений испытуемый делает зарисовки фигур.

Общие требования ко всем опытам:

- 1) каждая фигура предъявляется испытуемому на опознание по 2 раза
- 2) испытуемый не должен видеть фигуры до опыта;

3) при проведении эксперимента глаза испытуемого закрыты.

Обработка результатов.

Для обработки результатов рисунки испытуемого группируют соответственно номеру опыта и форме тест-объекта.

Опыты № 1-4:

Качество рисунков оценивают по 3-балльной шкале:

3 - рисунок в точности соответствует форме тест-объекта;

2 - в рисунке искажены длины отдельных сторон и углы (также могут быть пропущены один или несколько элементов фигуры - оригинала, но в целом должно присутствовать сходство с ним);

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

Полученные балльные оценки для каждой фигуры в опытах заносят в таблицу и рассчитывают средний балл для каждого опыта и для каждой формы фигуры.

Точность восприятия фигур различной формы при пассивном и активном осязании

Форма фигуры	Номер фигуры	Номер опыта								Средний балл для каждой формы фигур
		1		2		3		4		
		1	2	1	2	1	2	1	2	
Выпуклая	1									
	2									
	3									
Вогнутая	1									
	2									
	3									
Средний балл для каждого опыта										

Опыт № 5.

Обработка его результатов заключается в составлении экспериментатором письменного заключения об особенностях бимануального осязания. При этом предлагается обратить внимание на следующие особенности функции рук и пальцев:

- разную активность правой и левой рук;
- разную функциональную роль пальцев (роль указательного, среднего, безымянного и мизинца правой руки);
- симультанную работу пальцев (насколько быстро осуществляется опознание объекта).

При анализе полученных результатов необходимо обратить особое внимание на описание особенностей бимануального осязания (с учетом самоанализа испытуемого). При этом требуется сравнить активность правой и левой рук при опознании объектов с результатами выявления доминирующей руки в предыдущих лабораторных работах (при несовпадении - сделать предположение о его причинах). Кроме того, опираясь на полученные балльные оценки, необходимо выявить вид осязания и вид фигур, наиболее точно воспринятые испытуемым.

Содержание отчета:

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, института, кафедры, дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчета;
- протокол экспериментально-психологического исследования;
- список литературы

Контрольные вопросы:

1. Основные свойства и характеристики ощущений.
2. Виды ощущений
3. Виды чувствительности.
4. Сенсорная адаптация и взаимодействие ощущений.

Теоретическая часть:

Ощущение – отражение в сознании человека отдельных свойств и качеств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на его органы чувств (чувственное отображение объективной реальности).

Свойства ощущений:

1. Качество — это свойство, характеризующее основную информацию, отображаемую данным ощущением, отличающую его от других видов ощущений и варьирующую в пределах данного вида ощущений.

2. Интенсивность ощущения является его количественной характеристикой и зависит от силы действующего раздражителя и функционального состояния рецептора, определяющего степень готовности рецептора выполнять свои функции.

3. Длительность — это временная характеристика возникшего ощущения. Она также определяется функциональным состоянием органа чувств, но главным образом — временем действия раздражителя и его интенсивностью.

4. Последовательные образы – это продолжение ощущения, когда действие раздражителя уже прекратилось. При ощущении рецептор того или иного органа чувств некоторое время находится в состоянии возбуждения. После прекращения воздействия раздражителя возбуждение в рецепторе пропадает не сразу.

5. Для ощущений характерна пространственная локализация раздражителя. Анализ, осуществляемый рецепторами, дает нам сведения о локализации раздражителя в пространстве, т.е. мы можем сказать, откуда падает свет, идет тепло или на какой участок тела воздействует раздражитель.

Ощущения — объективны, так как в них всегда отражен внешний раздражитель, а с другой стороны, субъективны, поскольку зависят от состояния нервной системы и индивидуальных особенностей.

Систематическая классификация ощущений И. Шеррингтона:

1) экстерорецептивные, возникающие при воздействии внешних стимулов на рецепторы, расположенные на поверхности тела;

2) интерорецептивные (органические), сигнализирующие о том, что происходит в организме (ощущения голода, жажды, боли и т. п.);

3) проприорецептивные, расположенные в мышцах и сухожилиях; с их помощью мозг получает информацию о движении и положении различных частей тела.

Общую массу экстерорецептивных ощущений схема Шеррингтона позволяет разделить на дистантные (зрительные, слуховые) и контактные (осязательные, вкусовые). Обонятельные ощущения занимают в этом случае промежуточное положение.

По модальности раздражителя ощущения делят на зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, тактильные, температурные, болевые, жажды, голода.

Зрительные ощущения возникают в результате воздействия световых лучей (электромагнитных волн) на чувствительную часть глаза — сетчатку, являющуюся рецептором зрительного анализатора. Свет воздействует на находящиеся в сетчатке светочувствительные клетки двух типов — палочки и колбочки, названные так за их внешнюю форму.

Слуховые ощущения. Благодаря им человек слышит речь, имеет возможность общаться с другими людьми. Раздражителями для слуховых ощущений являются звуковые волны — продольные колебания частиц воздуха, распространяющиеся во все стороны от источника звука. Все слуховые ощущения можно свести к трем видам — речевые, музыкальные, шумы.

Вибрационные ощущения. К слуховым ощущениям примыкает вибрационная чувствительность. У них общая природа отражаемых физических явлений. Вибрационные ощущения отражают колебания упругой среды. Этот вид чувствительности образно называют «контактным слухом». Специальных вибрационных рецепторов у человека не обнаружено. В настоящее время считают, что отражать вибрации внешней и внутренней среды могут все ткани организма. У человека вибрационная чувствительность подчинена слуховой и зрительной.

Обонятельные ощущения относятся к дистантным ощущениям, которые отражают запахи окружающих нас предметов. Органами обоняния являются обонятельные клетки, расположенные в верхней части носовой полости.

В группу контактных ощущений входят вкусовые, кожные (болевые, тактильные, температурные) ощущения.

Вкусовые ощущения. Вызываются действием на вкусовые рецепторы веществ, растворенных в слюне или воде. Вкусовые рецепторы — вкусовые почки, расположенные на поверхности языка, глотки, нёба, — различают ощущения сладкого, кислого, соленого и горького.

Кожные ощущения. В кожных покровах имеется несколько анализаторных систем: тактильная (ощущения прикосновения), температурная (ощущения холода и тепла), болевая. Система тактильной чувствительности (ощущения давления, прикосновения, фактурности и вибрации) охватывает все человеческое тело. Тактильные ощущения рук вместе с мышечно-суставной чувствительностью образуют осязание, благодаря которому руки могут отражать форму и пространственное положение предметов. Тактильные ощущения вместе с температурными представляют собой один из видов кожной чувствительности, дающей информацию о положении тел, с которыми непосредственно контактирует человек (гладкое, шероховатое, липкое, жидкое и т. п.), а также информацию о температурных параметрах этих тел и всей окружающей среды.

К органическим ощущениям относят, в первую очередь, чувства голода, жажды, насыщения, а также комплексы болевых и половых ощущений.

Генетическая классификация позволяет выделить два вида чувствительности: 1) **протопатическую** (более примитивную, аффективную, менее дифференцированную и локализованную), к которой относятся органические чувства (голод, жажда и др.); 2) **эпикритическую** (более тонко дифференцирующую, обьективированную и рациональную), к которой относят основные виды ощущений человека. Эпикритическая чувствительность более молодая в генетическом плане, и она осуществляет контроль за протопатической чувствительностью.

Классификация Б.М. Теплова: экстероцепторы (внешние рецепторы), расположенные, на поверхности тела или близко к ней и доступные воздействию внешних раздражителей, и интероцепторы (внутренние рецепторы), расположенные в глубине тканей, например мышц, или на поверхности внутренних органов.

Все виды ощущений не изолированы друг от друга, поэтому интенсивность ощущений зависит не только от силы раздражителя и уровня адаптации рецептора, но и от раздражителей, воздействующих в данный момент на другие органы чувств. Изменение чувствительности анализатора под влиянием раздражения других органов чувств называется **взаимодействием ощущений**. **2 вида взаимодействия ощущений:** 1) взаимодействие между ощущениями одного вида и 2) взаимодействие между ощущениями различных видов.

Взаимодействия между ощущениями разных видов можно проиллюстрировать исследованиями академика *П.П. Лазарева*, который установил, что освещение глаз делает слышимые звуки более громкими. *С.В. Кравков* установил, что ни один орган чувств не может работать, не оказывая влияния на функционирование других органов. Звуковое раздражение может обострить работу зрительного ощущения, повысив его чувствительность к световым раздражителям. *Взаимодействие ощущений, как и адаптация, проявляется в двух противоположных процессах* —повышении и понижении чувствительности. Общая

закономерность состоит в том, что слабые раздражители повышают, а сильные — понижают чувствительность анализаторов при их взаимодействии.

Аналогичную картину можно наблюдать при взаимодействии ощущений одного вида. Например, какую-либо точку в темноте легче увидеть на светлом фоне. Существуют способы повысить чувствительность органов чувств. Повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов или упражнения называется **сенсбилизацией**. А.Р. Лурия выделяет две стороны повышения чувствительности по типу сенсбилизации. *Первая* носит длительный, постоянный характер и зависит преимущественно от устойчивых изменений, происходящих в организме, поэтому возраст субъекта отчетливо связан с изменением чувствительности. *Вторая* сторона повышения чувствительности по типу сенсбилизации носит временный характер и зависит как от физиологических, так и от психологических экстренных воздействий на состояние субъекта.

Взаимодействие ощущений также обнаруживается в явлении, называемом **синестезией** — возникновении под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для других анализаторов. Явления синестезии — еще одно свидетельство постоянной взаимосвязи анализаторных систем человеческого организма, целостности чувственного отражения объективного мира.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 4

Тема: Изучение образов восприятия и представления

Цель: формирование представлений об этапах формирования образа.

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: набор простых слов, состоящих из 4 букв, рулетка, секундомер.

Вводные замечания.

Этапы формирования образа.

Восприятие в истории человеческого развития неразрывно связано с практикой. Порождая новые формы предметного бытия, историческое развитие общественной практики порождало и новые формы восприятия. Жизненная практика заставляет человека перейти от непреднамеренного восприятия к целенаправленной деятельности наблюдателя. На этой стадии восприятие уже превращается в специфическую «теоретическую» деятельность – наблюдение. Теоретическая деятельность наблюдения включает в себя анализ и синтез, осмысление и истолкование воспринимаемого.

Восприятие является чувственным отображением предмета или явления объективной действительности, воздействующей на наши органы чувств. Восприятие человека – не только чувственный образ, но и осознание выделяющегося из окружения противостоящего субъекту предмета. Осознание чувственного образа данного предмета составляет основную, наиболее существенную отличительную черту восприятия.

Восприятие строится на чувственных данных ощущений, доставляемых нашими органами чувств под воздействием внешних раздражителей, действующих в данный момент. Восприятие не сводится к простой сумме ощущений, оно всегда является сложным целым, качественно отличным от тех элементарных ощущений, которые входят в его состав. В каждое восприятие входит и воспроизведенный прошлый опыт, и мышление воспринимающего, и его чувства и эмоции. При отражении объективной действительности через восприятие преломляется вся психическая жизнь конкретной личности воспринимающего.

Выделяют три основных вида восприятия:

- восприятие пространства;
- восприятие движения;
- восприятие времени.

Представления – это образы предметов, сцен и событий, возникающих на основе их припоминания или продуктивного воображения.

Образ – субъективная картина мира или его фрагментов. Согласно Б.Ф. Ломову, образ – это одна из форм отражения объективной реальности.

Понимая образ как субъективное отражение предметов и явлений объективной действительности и исходя из работ И.М. Сеченова, Б.Г. Ананьева, Б.Ф. Ломова, можно выделить 3 основных уровня психического отражения, на которых происходит формирование образа: сенсорно-перцептивный, представленческий и речемыслительный.

1. На **сенсорно-перцептивном уровне** речь идет о тех образах, которые возникают при непосредственном воздействии предметов и явлений на органы чувств.

2. К уровню **представлений** относится широкий круг явлений: образная память, последовательные, эйдетические, гипнотические образы и т. д. Все эти образы вторичны по сравнению с теми, которые возникают при непосредственном воздействии предметов и событий на органы чувств.

3. **Речемыслительный, вербалогический уровень** отражает существенные связи и отношения между явлениями. Это уровень понятий и оперирования знаковыми системами (прежде всего языком). На речемыслительном уровне человек и строит образ сознательно и целенаправленно.

Таким образом, представление – это воспроизведенный образ предмета, который (на основе предшествовавшего сенсорного воздействия) воспроизводится в отсутствие предмета, в то время как восприятие дает нам образ предмета лишь в его непосредственном присутствии, в результате тех раздражений, которые падают от него на наши периферические рецепторные аппараты.

Как и восприятие, представления наглядны. По сравнению с восприятием представления обычно отличаются **меньшей яркостью**.

В то же время степень яркости представлений бывает очень разной, что зависит от индивидуальных особенностей воспринимающего, эмоциональной окраски прошлого опыта.

Представления отличаются некоторой **фрагментарностью и обобщенностью**. Представление может быть обобщенным образом не единичного предмета или лица, а целого класса или категории аналогичных предметов. Поэтому воспроизведенные образы памяти, представления являются ступеньками, ведущими от единичного образа восприятия к понятию и обобщенному представлению, которым оперирует мышление.

Неустойчивость представлений выражается в изменчивости и текучести некоторых частей, свойств или деталей образа–представления, как бы вводит в представление ряд переменных.

Представления являются образами памяти лишь в том случае, когда образ–представление воспроизводит прежде воспринятое. Когда представление возникает или формируется безотносительно к прежде воспринятому, хотя бы с использованием воспринятого в более или менее преобразованном виде, представление является образом скорее воображения, чем памяти.

Если бы не было представления, для человека не существовало бы ни прошлого, ни будущего. Внутренней жизни не существовало бы тоже, так как представления создают тот план, на котором она разворачивается.

Особенно ярко роль представлений выступает в творчестве людей, у которых представления служат единственной наглядной основой деятельности.

Задания:

1. Определение абсолютного порога зрительного опознания

Цель – определить индивидуальный порог опознания зрительных стимулов испытуемого.

Задачи:

1. Определить расстояние, на котором происходит точное опознание изображенного стимула при приближении к нему.
2. Выявить доминирующий тип опознания зрительного стимула.
3. Сравнить значения абсолютного порога зрительного опознания с результатами предыдущей работы.

Теоретическое обоснование.

Восприятие – это отражение предметов и явлений окружающей действительности в виде целостных образов.

Процесс восприятия включает в себя ряд операций.

1. Обнаружение объекта – исходная фаза развития любого сенсорного процесса. На этой фазе субъект может ответить на вопрос, есть ли стимул.

2. Различение – это выявление в объекте признаков в соответствии с задачей, стоящей перед наблюдателем. Другими словами, здесь происходит формирование перцептивного образа.

3. Идентификация – это отождествление объекта с одним из эталонов, записанных в памяти.

4. Опознание знакомых объектов.

При этом две первые операции относятся к перцептивным действиям, а вторые – к опознавательным.

Различие между этими действиями в том, что перцепция – это действие по созданию образа, в то время как опознание – это действие сличения наличного стимула с уже созданными и записанными в памяти эталонами и отнесения стимула к определенной категории. В процессе опознания происходит процесс выдвижения и проверки гипотез.

Выделяют два типа опознания в процессе восприятия: сукцессивное и симультанное.

Сукцессивное опознание – это затрудненное узнавание. Имеет место при опознании мало знакомых объектов или при опознании в затрудненных условиях, т. е. в процессе ознакомления с объектом. Внешне это проявляется в большом количестве движений глаз и многократном обследовании объекта.

Симультанное опознание – это мгновенное узнавание. Так, в процессе изучения алфавита процесс сличения резко сокращается. Узнавание при этом типе опознания возможно и без движения глаз наблюдателя. О механизмах симультанного опознания можно судить по высокой точности и скорости решения опознавательных задач.

Оборудование: набор простых слов, состоящих из 4 букв, рулетка, секундомер.

Ход работы.

Обязательным требованием к проведению работы является равномерная и хорошая освещенность места исследования. Таблица с изображением слов помещается на стену на уровне глаз испытуемого. Испытуемый встает на расстоянии больше 5 метров от таблицы, закрывает левый глаз и разворачивается к таблице спиной. Когда экспериментатор дает команду «Начали!», испытуемый поворачивается лицом к таблице и начинает медленно приближаться, стараясь прочитать написанное слово. Как только испытуемый правильно прочитает изображенное слово, он останавливается. Экспериментатор замеряет расстояние и заносит результат в таблицу (см. табл. 1).

При этом фиксируется расстояние, с которого испытуемый прочитал слово, тип опознания слова по отчету испытуемого (симультанный или сукцессивный), изображенное слово и наличие ошибки. Кроме этого замеряется время, которое потребовалось на прочтение слова, что потом будет учитываться при определении преобладающего типа опознания стимула. Данная процедура проводится 10 раз. По такой же схеме проводится работа для определения точности восприятия изображенного слова левым глазом.

Таблица 1

Индивидуальные особенности зрительного восприятия

Заданное слово	Правый глаз					Левый глаз				
	Названное слово	Наличие ошибки	Тип опознания	Расстояние (м)	Время опозн. (мин.)	Названное слово	Наличие ошибки	Тип опознания	Расстояние (м)	Время опозн. (мин.)
Мыло	Мила	+	Симулт.	5	2					

Обработка результатов.

Для нахождения величины абсолютного порога зрительного восприятия необходимо найти среднее значение расстояния, на котором было верно прочитано заданное слово испытуемым. Кроме этого подсчитывается общее количество ошибок, допущенных при опознании изображенного слова. Величина абсолютного порога и количество ошибок находится для левого и правого глаза отдельно.

При работе с полученными результатами необходимо обратить внимание на преобладающий тип опознания стимулов испытуемого. Кроме этого необходимо найти значение порога для правого и левого зрительного анализатора и сравнить данные результаты с величиной абсолютного порога зрительных ощущений. Объясните выявленные закономерности.

Контрольные вопросы:

1. Объясните, почему данная работа направлена на изучение восприятия? В чем её отличие от предыдущей лабораторной?
2. Назовите основные типы опознавательных процессов восприятия.
3. Какие факторы влияют на точность восприятия изображенных стимулов?

Практическое занятие № 5

Тема: Методы диагностики восприятия

Цель: формирование представлений о методах диагностики восприятия

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Задания:

1. Проведите диагностику индивидуальных особенностей восприятия времени

Цель - изучение индивидуальных особенностей восприятия времени.

Экспериментальный материал: секундомер.

Описание работы: для эксперимента необходима тишина. Испытуемый сидит с закрытыми глазами. Левой рукой экспериментатор запускает секундомер и одновременно правой ударяет карандашом по столу, за которым сидит испытуемый. Следя за стрелкой секундомера, экспериментатор останавливает его через нужное время (3-15 сек.), ударив при этом карандашом второй раз. Испытуемый должен оценить интервал между двумя ударами и в соответствии с ним запустить и остановить секундомер. Первые три пробы не учитываются. Всего проводится 5 замеров.

Инструкция: «Определите промежуток времени между двумя ударами карандаша. Потом возьмите секундомер и, повернув его циферблатом вниз, нажмите два раза с тем же интервалом (и. т.д.)».

Фиксация результатов: результаты эксперимента заносятся в таблицу.

№ опыта	Раздражитель (а)	Показания испытуемого (в)	Разность $c = v - a$
1	3		$\Sigma c = C$
2	15		
3	5		
4	12		
5	8		
	$\Sigma a = A$		

Обработка результатов: по результатам, зафиксированным в таблице, подсчитываются: сумма раздражителей $A = \Sigma a$; сумма разностей между показаниями испытуемого и раздражителем $C = \Sigma c$; определяется точность восприятия времени в % по формуле:

$$T = C * 100 / A$$

Далее индивидуальный результат сравнивается с оценочной шкалой.

Шкала оценок

Оценка	1	2	3	4	5
Точность восприятия времени (Т)	28 и более	17 - 27	6 - 16	2 – 5,5	1,5 и менее

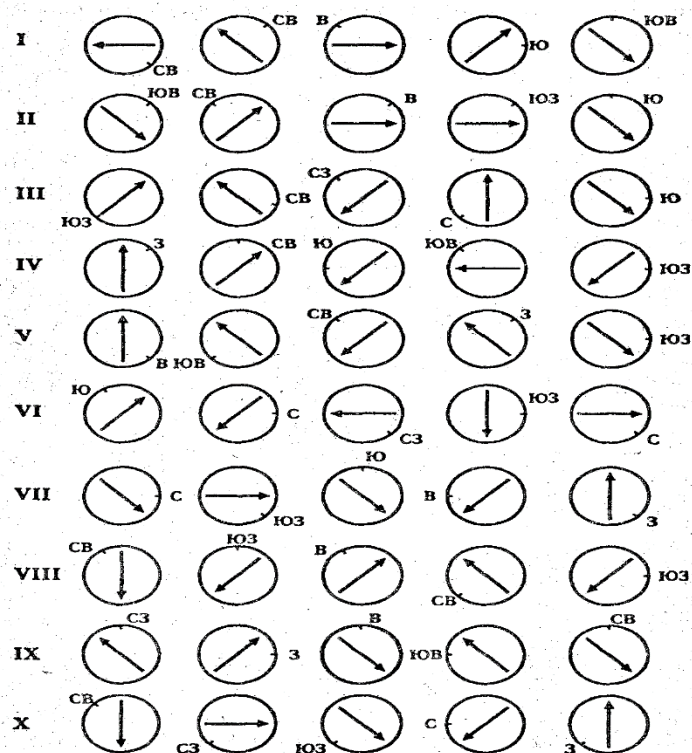
Вывод: на основе сравнения собственных результатов со шкалой оценок делается вывод об уровне развития восприятия времени и его точности.

2. Проведите диагностику индивидуальных особенностей зрительного восприятия по методике «Компасы»

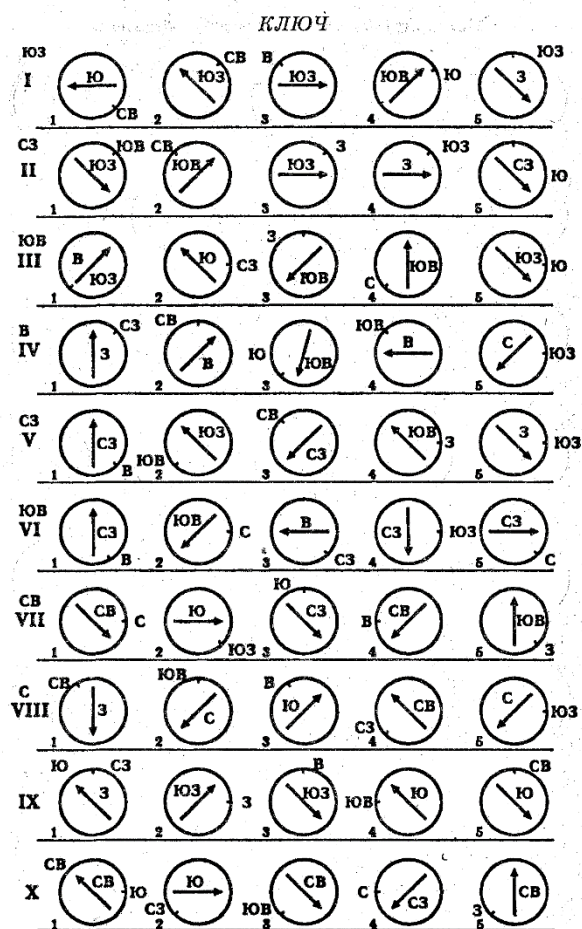
Цель - изучение восприятия пространственных отношений и сообразительности.

Для проведения обследования необходимо иметь специальные бланки, карандаши, секундомер и демонстрационный плакат.

Инструкция: «На бланке имеются ряды кружков со стрелками, которые схематически изображают компасы. На каждом компасе обозначена одна из сторон света (С, Ю, В, З, СВ, СЗ, ЮВ или ЮЗ) и стрелка, которая может указывать любое из восьми направлений. Учитывая направление, которое дано на компасе, вы должны определить, на какую сторону света показывает его стрелка, и записать ответ у ее острия. Предупреждаю, что поворачивать, бланки и писать на них названия сторон света нельзя. На выполнение задания дается 10 минут. Если вы просмотрите все компасы раньше, то поднимите руку. Я сообщу вам время выполнения задания, которое следует написать на бланке. По команде «Конец работы!» поставьте вертикальную черту после того компаса, который вы смотрели последним».



Результаты обследования обрабатываются с помощью ключа.



Определяются следующие показатели:

общее количество просмотренных компасов – производительность (Р);

время выполнения задания (Т);

количество ошибок – число неправильно отмеченных компасов (п);

относительная частота ошибочных ответов (п/р);

скорость работы ((Р – п)/Т комп./мин).

Коэффициент успешности (А) вычисляется по формуле: $A = (C - W)/(C+O)S$, где

С — число всех компасов, отмеченных обследуемым;

W — число неправильно отмеченных компасов;

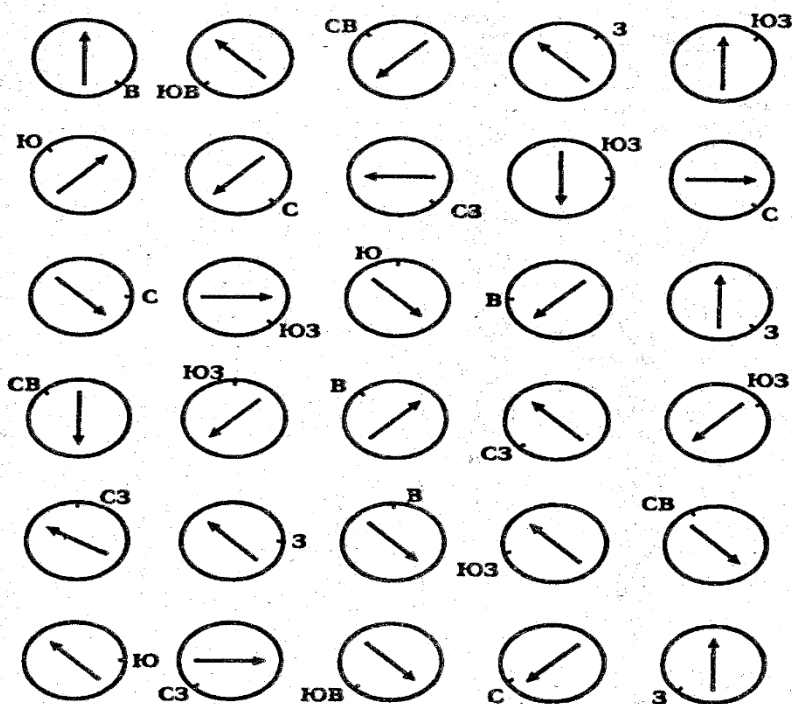
О — число отмеченных компасов, которое следовало отметить;

S — общее число просмотренных компасов.

Шкала балльных оценок производительности

Производительность (кол-во компасов)	Меньше 7	7-10	11-15	16-21	21-24	25-29	30-36	37-46	47-49	50
Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Образец демонстрационного плаката



Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 6

Тема: Методы исследования индивидуальных особенностей памяти

Цель: формирование представлений о видах памяти, их основных свойствах и характеристиках.

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Задания:

1. Проведите оценку объема произвольной кратковременной слуховой памяти по методике «Слуховая память»

Назначение - методика предназначена для оценки объема произвольной кратковременной слуховой памяти.

Для подготовки методики на магнитную ленту записываются два ее варианта, каждый из которых содержит по 40 слов, разделенных на 4 серии. Воспроизведение каждой серии должно занимать 20 сек. Задача испытуемых состоит в запоминании и последующей записи предъявляемых слов. Первые 3 серии в каждом варианте используются как тренировочные. Зачетной является четвертая серия слов. После воспроизведения каждой серии испытуемым предлагается в течение 45 сек. записать в любом порядке те слова, которые им удалось запомнить.

Инструкция: «Сейчас с помощью магнитофона будет зачитано 10 слов. Постарайтесь их запомнить. По моей команде «Записать» вы в течение 45 сек. записываете те слова, которые вы запомнили. По команде: «Стоп» положите карандаши и приготовьтесь к прослушиванию следующих слов. Вам будет предъявлено 4 серии по 10 слов. По команде: «Закончить работу» переверните бланки и положите карандаши».

ВАРИАНТ I

<i>1 серия</i>	<i>2 серия</i>	<i>3 серия</i>	<i>4 серия</i>
восток	трава	заяц	хлеб
игра	сапог	липа	свет

мост	гараж	машина	осина
забор	токарь	деревня	книга
стул	город	лука	школа
дерево	ящик	кран	лампа
часы	ложка	рама	шина
шапка	береза	базар	помидор
лопата	мина	квартира	футбол
телефон	яблоко	офицер	артист

ВАРИАНТ II

<i>1 серия</i>	<i>2 серия</i>	<i>3 серия</i>	<i>4 серия</i>
вода	кедр	бумага	овес
паук	овца	река	линия
волк	клин	цвет	крот
изба	стол	книга	гриб
фильм	лента	знак	гусь
орел	краски	число	экран
море	краб	щука	змея
поле	мышь	узел	липа
роза	ветка	слон	работа
воск	небо	пила	летчик

Шкала балльных оценок количества правильно записанных слов

Кол-во слов	4 и менее	5	6	7	8	9	10
Баллы	2	3	4	6	7	9	10

2. Проведите диагностику оперативной памяти

Назначение - методика предназначена для оценки оперативной памяти (объема, устойчивости, продуктивности).

Обследуемым зачитываются ряды однозначных чисел. Задача – запомнить эти числа, произвести в уме операции сложения каждого предыдущего числа с каждым последующим и записать суммы. Предъявляется 10 рядов по 5 однозначных чисел в каждом.

Максимальное число сумм – 40. Интервал между зачитыванием ряда чисел – 15 сек. Числа подбираются так, чтобы их суммы не превышали 9. Результаты записываются столбиком. Контрольному заданию должна предшествовать тренировка (3–5 проб).

Инструкция: «Вам зачитают ряды из 5 однозначных чисел. Ваша задача — запомнить эти числа в том порядке, в каком они будут зачитаны. Затем в уме сложить 1 число со 2, 2 с 3, 3 с 4, 4 с 5, а полученные 4 суммы записать на Листе записи ответов.

Окончание зачитываемого ряда чисел я буду обозначать, акцентируя ударение на последнем числе.

Например, читаю: 2, 5, 3, 1, 4.

Складываю $2 + 5 = 7$, $5 + 3 = 8$, $3 + 1 = 4$, $1 + 4 = 5$.

Записываю: 7, 8, 4, 5. Эти операции вы должны делать в уме, удерживая в памяти исходные, предъявленные числа.

Сейчас Вам будут зачитываться числа. Взяли карандаши! ВНИМАНИЕ!»

ВАРИАНТ I

1) 5, 2, 7, 1, 4

(пауза 8 с)

6) 4, 2, 3, 1, 5

- 2) 3, 5, 4, 2, 5
3) 7, 1, 4, 3, 2
4) 2, 6, 2, 5, 3
5) 4, 3, 6, 1, 7

- 7) 3, 1, 5, 2, 6
8) 2, 3, 6, 1, 4
9) 5, 2, 6, 3, 2
10) 3, 1, 5, 2, 4

ВАРИАНТ 2

2, 4, 1, 7, 1
6, 3, 5, 1, 7
1, 4, 2, 5, 3
5, 1, 7, 2, 6
3, 1, 3, 4, 2
8, 1, 5, 2, 6
5, 2, 7, 1, 4
4, 1, 7, 2, 6
7, 1, 4, 3, 5
2, 5, 1, 4, 3

ВАРИАНТ 3

2, 5, 3, 1, 4
4, 2, 6, 1, 6
3, 6, 2, 5, 1
7, 2, 6, 3, 5
5, 3, 1, 4, 2
1, 7, 2, 6, 1
8, 1, 4, 2, 6
6, 2, 5, 3, 1
4, 1, 6, 2, 7
1, 8, 1, 4, 3

ВАРИАНТ 4

6, 2, 5, 1, 3
2, 7, 1, 5, 2
4, 2, 6, 3, 5
5, 1, 3, 6, 2
1, 5, 2, 7, 2
7, 2, 5, 3, 1
5, 2, 4, 1, 3
3, 6, 2, 1, 5
8, 1, 4, 2, 1
2, 5, 1, 4, 3

«СТОП! ПОЛОЖИТЬ КАРАНДАШИ».

Составление заключения. Оценка оперативной памяти производится по количеству правильно воспроизведенных сумм в соответствии с таблицей.

Шкала балльных оценок

Кол-во правильно воспроизведенных сумм	29 и менее	0-33	34-37	38-40
Баллы	2	3	4	5

«КЛЮЧИ»

I	II	III	IV
7, 9, 8, 5	6, 5, 8, 8	7, 8, 4, 5	8, 7, 6, 4
8, 9, 6, 7	9, 8, 6, 8	6, 8, 7, 7	9, 8, 6, 7
8, 5, 7, 5	5, 6, 7, 8	9, 8, 7, 6	6, 8, 9, 8
8, 8, 7, 8	6, 8, 9, 8	9, 8, 9, 8	6, 4, 9, 8
7, 9, 7, 8	4, 4, 7, 6	8, 4, 5, 6	6, 7, 9, 9
6, 5, 4, 6	9, 6, 7, 8	8, 9, 8, 7	9, 7, 8, 4
4, 6, 7, 8	7, 9, 8, 5	9, 5, 6, 8	7, 6, 5, 4
5, 9, 7, 5	5, 8, 9, 8	8, 7, 8, 4	9, 8, 3, 6
7, 8, 9, 5	8, 5, 7, 8	5, 7, 8, 9	9, 5, 6, 3
4, 6, 7, 6	7, 6, 5, 7	9, 9, 5, 7	7, 6, 5, 7

3. Проведите оценку кратковременной памяти

Методика предназначена для оценки кратковременной памяти. Обследуемым диктуется сначала 10 слов, а затем 10 чисел первого ряда. Каждые 10 слов (чисел) диктуются в течение 20 сек. Затем обследуемые за 40 сек. должны в любой последовательности воспроизвести сначала числа, а потом слова. Перед зачитыванием 2-й серии проводящий обследование дает установку на большую продуктивность работы.

Инструкция. «Сейчас вам будет предложена серия из 10 слов и 10 чисел. Вы должны запомнить их и после окончания диктовки воспроизвести их в любом порядке. По команде «стоп» прекратите работу и подчеркните последнее воспроизведенное вами слово (число).

Аналогично будете работать и со 2-й серией».

1 серия

камень сукно платок тачка океан
сумка буран шкаф восток картон

39, 28, 26, 12, 40, 65, 78, 54, 18, 87

2 серия

звонок книга стекло крыса трава
кружка сказка труба пчела балкон

16, 59, 73, 28, 42, 31, 65, 18, 84, 37

Оценка по 9-балльной шкале

Правильно записанные слова (из 20)	19	17-18	15-16	13-14	11-12	9-10	7-8	4-6	3
Правильно записанные числа (из 20)	18	16-17	14-15	12-13	10-11	8-9	6-7	4-5	3
Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1

4. Проведите диагностику образной памяти

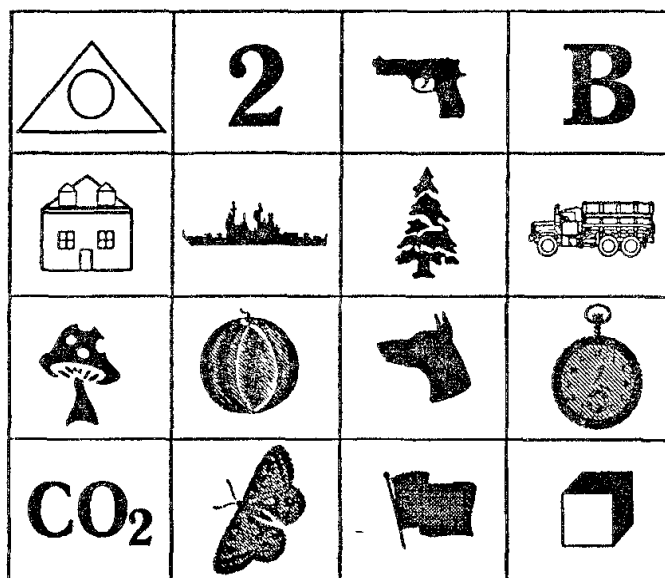
Цель: предназначена для изучения образной памяти. Сущность методики заключается в том, что испытуемому экспонируется таблица с 16 образами в течение 20 с. Образы необходимо запомнить и в течение 1 минуты воспроизвести на бланке.

Инструкция: «Вам будет предъявлена таблица с образами. Ваша задача заключается в том, чтобы за 20 с запомнить как можно больше образов. Через 20 с уберут таблицу, и вы должны будете зарисовать или записать словесно те образы, которые запомнили».

Оценка результатов тестирования производится по количеству правильно воспроизведенных образов. Норма - 6 правильных ответов и больше.

Стимульный материал

Таблица с образами



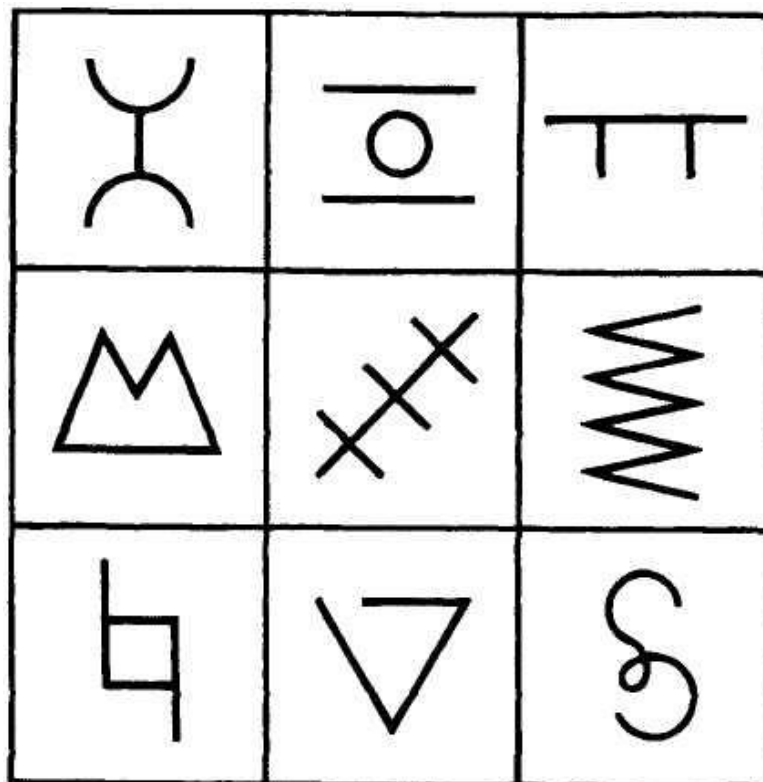
5. Проведите диагностику процессов восприятия и узнавания с помощью теста «Узнавание фигур»

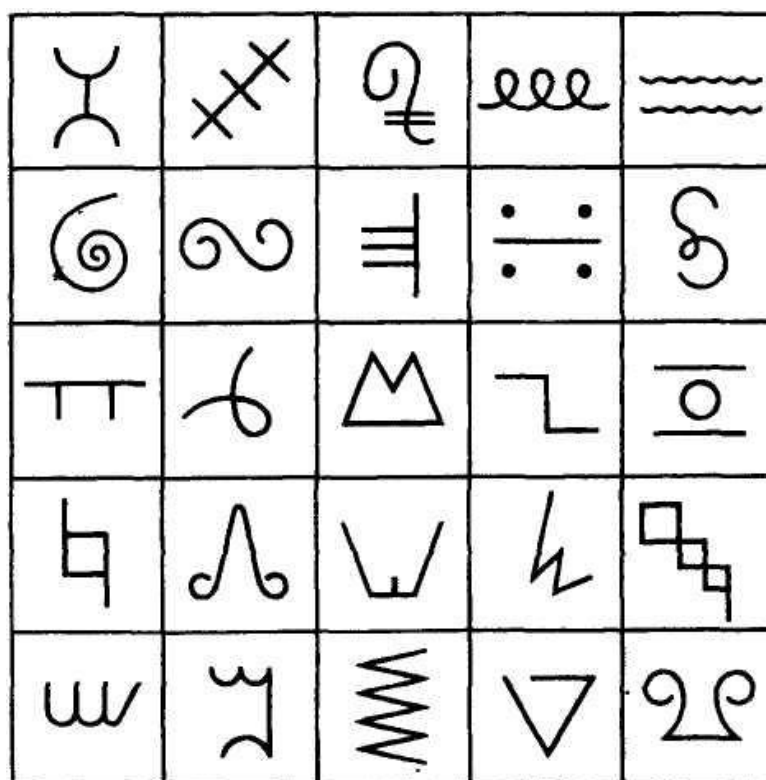
Цель - исследование процессов восприятия и узнавания у детей и взрослых.

Назначение и содержание. Экспериментатор предъявляет испытуемому таблицу с изображением 9 фигур и предлагает внимательно рассмотреть и запомнить эти фигуры в течение 10 секунд. После чего испытуемому показывают вторую таблицу, с большим количеством фигур. Испытуемый должен обнаружить среди них фигуры из первой таблицы.

Первая инструкция. «Сейчас я покажу вам изображения фигур. У вас есть 10 секунд, чтобы постараться запомнить как можно большее количество фигур».

Вторая инструкция. «На следующем рисунке среди нарисованных фигур вы должны выбрать те, которые видели в первом случае».





Методические указания. Экспериментатор отмечает и подсчитывает количество правильно и неправильно узнанных фигур. Уровень узнавания (Е) подсчитывается по формуле: $E = M/9 + N$,

где М — число правильно узнанных фигур,

N — число неправильно узнанных фигур.

Наиболее оптимальный уровень узнавания равен единице, поэтому, чем ближе результаты испытуемого к единице, тем лучше у него функционируют процессы узнавания наглядного материала. Аналогичным образом можно исследовать процессы узнавания другого материала — буквенного, цифрового, словесного.

Содержание отчета:

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, института, кафедры, дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчета;
- протокол экспериментально-психологического исследования;
- список литературы

Контрольные вопросы:

1. Основные процессы и механизмы памяти.
2. Виды памяти
3. Индивидуальные особенности памяти. Типы памяти.

Теоретическая часть:

Память — форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем узнавании и воспроизведении прошлого опыта.

Процессы и механизмы памяти

Запоминание — это процесс запечатления и последующего сохранения воспринятой информации. По степени активности протекания этого процесса принято выделять два вида запоминания: непреднамеренное (или произвольное) и преднамеренное (или произвольное).

Непреднамеренное запоминание — это запоминание без заранее поставленной цели, без использования каких-либо приемов и проявления волевых усилий. Это простое запечатление

того, что воздействовало на нас и сохранило некоторый след от возбуждения в коре головного мозга. *Произвольное (или преднамеренное) запоминание* характеризуется тем, что человек ставит перед собой определенную цель — запомнить некую информацию — и использует специальные приемы запоминания. Произвольное запоминание представляет собой особую и сложную умственную деятельность, подчиненную задаче запомнить. Кроме того, произвольное запоминание включает в себя разнообразные действия, выполняемые для того, чтобы лучше достичь поставленной цели. К таким действиям, или способам запоминания материала, относится *заучивание* - многократное повторение учебного материала до полного и безошибочного его запоминания. Главная особенность преднамеренного запоминания — это проявление волевых усилий в виде постановки задачи на запоминание.

Другой характеристикой процесса запоминания является степень осмысления запоминаемого материала. Поэтому принято выделять осмысленное и механическое запоминание. *Механическое запоминание* — это запоминание без осознания логической связи между различными частями воспринимаемого материала. Примером такого запоминания является заучивание статистических данных, исторических дат и т. д. *Основой механического запоминания являются ассоциации по смежности*. Одна часть материала связывается с другой только потому, что следует за ней во времени. Для того чтобы установилась такая связь, необходимо многократное повторение материала. *Осмысленное запоминание* основано на понимании внутренних логических связей между отдельными частями материала. Важнейшим методом осмысленного запоминания материала и достижения высокой прочности его сохранения является *метод повторения*.

Сохранение. Вся информацию, которая была воспринята, мы не только запоминаем, но и сохраняем определенное время. Сохранение как процесс памяти имеет свои закономерности. Например, установлено, что сохранение может быть динамическим и статическим. *Динамическое сохранение* проявляется в оперативной памяти, а *статическое* — в долговременной. При динамическом сохранении материал изменяется мало, при статическом, наоборот, он обязательно подвергается реконструкции и определенной переработке.

Воспроизведение — это процесс воссоздания образа предмета, воспринимаемого нами ранее, но не воспринимаемого в данный момент. Воспроизведение отличается от восприятия тем, что оно осуществляется после него и вне его. Т.о., физиологической основой воспроизведения является возобновление нервных связей, образовавшихся ранее при восприятии предметов и явлений. 2 вида воспроизведения: *непреднамеренное* (непроизвольное) и *преднамеренное* (произвольное). В первом случае воспроизведение происходит неожиданно для нас самих. При произвольном воспроизведении мы вспоминаем, имея сознательно поставленную цель. Бывают случаи, когда воспроизведение протекает в форме более или менее длительного *припоминания*. В этих случаях достижение поставленной цели — вспомнить что-либо — осуществляется через достижение промежуточных целей, позволяющих решить главную задачу.

Узнавание какого-либо объекта происходит в момент его восприятия и означает, что происходит восприятие объекта, представление о котором сформировалось у человека или на основе личных впечатлений (представление памяти), или на основе словесных описаний (представление воображения).

Забывание - невозможность восстановить ранее воспринятую информацию. Физиологической основой забывания являются некоторые виды коркового торможения, мешающего актуализации временных нервных связей. Чаще всего это так называемое угасательное торможение, которое развивается при отсутствии подкрепления.

Забывание проявляется в двух основных формах: а) невозможность припомнить или узнать; б) неверное припоминание или узнавание. Забывание может проявляться в схематизации материала, отбрасывании отдельных, иногда существенных, его частей, сведении новых представлений к привычным старым представлениям. Другими формами забывания являются *ошибочное припоминание* и *ошибочное узнавание*.

Виды памяти вычленяются в соответствии с тремя основными критериями: 1) по характеру психической активности, преобладающей в деятельности, память делят на двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую; 2) по характеру целей деятельности — на произвольную и непроизвольную; 3) по продолжительности закрепления и сохранения материала (в связи с его ролью и местом в деятельности) — на кратковременную, долговременную и оперативную.

1. Классификация видов памяти **по характеру психической активности** была впервые предложена П.П. Блонским.

Двигательная (или моторная) память — это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений. Двигательная память является основой для формирования различных практических и трудовых навыков, равно как и навыков ходьбы, письма и т. д.

Эмоциональная память — это память на чувства. Данный вид памяти заключается в нашей способности запоминать и воспроизводить чувства. Эмоции всегда сигнализируют о том, как удовлетворяются наши потребности и интересы, как осуществляются наши отношения с окружающим миром.

Образная память — это память на представления, картины природы и жизни, а также на звуки, запахи, вкусы и др. Суть образной памяти заключается в том, что воспринятое раньше воспроизводится затем в форме представлений. Характеризуя образную память, следует иметь в виду все те особенности, которые характерны для представлений, и прежде всего их бледность, фрагментарность и неустойчивость.

Словесно-логическая память выражается в запоминании и воспроизведении наших мыслей. Мы запоминаем и воспроизводим мысли, возникшие у нас в процессе обдумывания, размышления, помним содержание прочитанной книги, разговора с друзьями. Словесно-логическая память проявляется в двух случаях: а) запоминается и воспроизводится только смысл данного материала, а точное сохранение подлинных выражений не требуется; б) запоминается не только смысл, но и буквальное словесное выражение мыслей (заучивание мыслей). Если в последнем случае материал вообще не подвергается смысловой обработке, то буквальное заучивание его оказывается уже не логическим, а механическим запоминанием.

2. **По характеру целей деятельности: непроизвольная память** - запоминание и воспроизведение, которое осуществляется автоматически, без волевых усилий человека, без контроля со стороны сознания. При этом отсутствует специальная цель что-то запомнить или припомнить, т. е. не ставится специальная мнемическая задача. **Произвольная память** - такая задача присутствует, а сам процесс требует волевого усилия.

3. **По продолжительности сохранения материалов. Кратковременная память** — это вид памяти, характеризующийся очень кратким сохранением воспринимаемой информации. Благодаря ей перерабатывается значительный объем информации, сразу же отсеивается ненужная и остается потенциально полезная. Вследствие этого не происходит перегрузки долговременной памяти. Объем кратковременной памяти индивидуален. Он характеризует природную память человека и сохраняется, как правило, в течение всей жизни. Объем кратковременной памяти характеризует способность механически, т.е. без использования специальных приемов, запоминать воспринимаемую информацию.

Оперативная память - мнемические процессы, обслуживающие непосредственно осуществляемые человеком актуальные действия, операции. Когда мы выполняем какое-либо сложное действие, например арифметическое, то осуществляем его по частям. При этом мы удерживаем «в уме» некоторые промежуточные результаты до тех пор, пока имеем с ними дело. По мере продвижения к конечному результату конкретный «отработанный» материал может забываться.

Без хорошей кратковременной памяти невозможно нормальное функционирование **долговременной памяти**. В последнюю может проникнуть и надолго отложиться лишь то, что когда-то было в кратковременной памяти, поэтому кратковременная память выступает в виде своеобразного буфера, который пропускает лишь нужную, уже отобранную информацию в долговременную память. При этом переход информации из кратковременной в долговременную

память связан с рядом особенностей. Так, в кратковременную память в основном попадают последние пять-шесть единиц информации, полученной через органы чувств. Перевод из кратковременной памяти в долговременную осуществляется благодаря волевому усилию. Причем в долговременную память можно перевести информации гораздо больше, чем позволяет индивидуальный объем кратковременной памяти. Это достигается путем повторения материала, который надо запомнить. В результате происходит наращивание общего объема запоминаемого материала.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 7

Тема: Методы диагностики мышления

Цель: формирование представлений о видах мышления, основных свойствах и характеристиках.

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Задания:

1. Проведите диагностику лабильности-ригидности мыслительных процессов с помощью методики «Словесный лабиринт А. Лачинса»

Методика «Словесный лабиринт» направлена на изучение индивидуальных особенностей субъектов мыслительной деятельности по параметру ригидности, позволяет выявить противоположное по отношению к ригидности качество мыслительных процессов - их подвижность, или лабильность. Под лабильностью мыслительных процессов понимается скорость перестройки этих процессов при последовательном переходе от решения одной задачи к другой. Поскольку для решения всех задач не существует единого алгоритма, временные показатели решения отдельных задач субъектом позволяют оценить его способность переключаться с одного способа решения на другой. Показателем лабильности (подвижности) мышления в данной методике выступает время, затраченное испытуемым на решение каждого из десяти лабиринтов. Предполагается, что увеличение временных показателей и особенно их неравномерность по отношению друг к другу свидетельствует о трудностях переключения с одного способа решения на другой (типичная картина для ригидности). Наоборот, низкие и ровные по отношению друг к другу временные затраты свидетельствуют о легкой переключаемости с одного способа решения на другой (типичная картина для лабильности мышления).

Оснащение эксперимента. Для каждого испытуемого следует подготовить 10 словесных лабиринтов, каждый на отдельной карточке. Под лабиринтом подразумевается столбик беспорядочно перемешанных букв из 6 строк по 6 букв в каждой строке. Набор букв выглядит случайным, но в нем обязательно зашифровано какое-нибудь слово. Для регистрации времени решения задачи нужен секундомер. Позднее эти показатели времени будут использованы для построения графика, определяющего особенности ригидности-лабильности мышления каждого отдельного субъекта.

Стимульный материал

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

ЛТУТСЫ
ЦУТСЫВ

МАРГОР
ЕПСОРП

СЫРКИР
ОРАДОП

ЕЩУРКО
ЖУРДОС

КВБУЗ
НИБОКЯ

Порядок работы:

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

Обработка результатов:

По временным показателям решения всех десяти задач построить график, отражающий свойства мышления. По оси абсцисс указать последовательно все номера лабиринтных задач. По оси ординат указать временные затраты с делениями, соответствующими среднеарифметической величине решения каждой отдельной задачи. Относительно стабильные показатели указывают на лабильность мышления. Зигзагообразность кривой с большими различиями между максимальными, средними и минимальными показателями свидетельствует о ригидности мышления, когда субъекту приходится тратить лишнее время на «перестройку» своего мышления и переходу на новый способ. По графику можно также отметить склонность к обучению, если сравнить результаты первой половины лабиринтных задач с результатами второй половины. Эффект научения отражается в общем уменьшении временных затрат. С помощью самонаблюдения можно также отметить индивидуальные особенности мышления с выбором тех или иных стратегий. Кроме того, можно сопоставить свои индивидуальные средние результаты с групповыми и оценить свое положение в группе (успешные, средние показатели, неуспешные с большими затратами времени и низким процентом решенных задач).

Правильные ответы к заданию «Словесный лабиринт»: докладывать, подвижность, эксперимент, управляющий, факультатив, выступление, предложение, пролетариат, содружество, языкознание.

2. Проведите диагностику логического мышления с помощью методики «Количественные отношения»

Цель: методика предназначена для исследования логического мышления взрослого человека и подростков.

Обследуемым предлагается для решения 18 логических задач. Каждая из них содержит 2 логические посылки, которых буквы находятся в некоторых числовых взаимоотношениях между собой. Опираясь на предъявленные логические посылки, надо решить, в каком соотношении находятся между собой буквы, стоящие под чертой. Время решения 5 минут.

Инструкция: Вам предложены 18 логических задач, каждая из которых имеет две посылки. В каждой задаче вам необходимо указать, в каком отношении находятся буквы, стоящие под чертой, и отметить это отношение с помощью математических знаков «<», «>». Время выполнения 5 минут.

Стимульный материал

1. А больше Б в 9 раз <u>Б меньше В в 4 раза</u> В А	7. А больше Б в 6 раз <u>Б больше В в 7 раз</u> А В	13. А меньше Б в 5 раз <u>Б больше В в 6 раз</u> В А
2. А меньше Б в 10 раз	8. А меньше Б в 3 раза	14. А меньше Б в 5 раз

<u>Б больше В в 6 раз</u> А В	<u>Б больше В в 5 раз</u> В А	<u>Б больше В в 2 раза</u> А В
3. А больше Б в 3 раза <u>Б меньше В в 6 раз</u> В А	9. А меньше Б в 10 раз <u>Б больше В в 3 раза</u> В А	15. А больше Б в 4 раза <u>Б меньше В в 3 раза</u> В А
4. А больше Б в 4 раза <u>Б меньше В в 3 раза</u> В А	10. А меньше Б в 2 раза <u>Б больше В в 8 раз</u> А В	16. А меньше Б в 3 раза <u>Б больше В в 3 раза</u> А В
5. А меньше Б в 3 раза <u>Б больше В в 7 раз</u> А В	11. А меньше Б в 3 раза <u>Б больше В в 4 раза</u> В А	17. А больше Б в 4 раза <u>Б меньше В в 7 раз</u> В А
6. А больше Б в 9 раз <u>Б меньше В в 12 раз</u> В А	12. А больше Б в 2 раза <u>Б меньше В в 5 раз</u> А В	18. А больше Б в 3 раза <u>Б меньше В в 5 раз</u> А В

Шкала балльных оценок

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	18	17	16	14-15	12-13	10-11	8-9	6-7	5

Ключ

1.	В<А	7.	А>В	13.	В<А
2.	А<В	8.	В<А	14.	А<В
3.	В>А	9.	В>А	15.	В<А
4.	В<А	10.	А>В	16.	А=В
5.	А>В	11.	В<А	17.	В>А
6.	В>А	12.	А<В	18.	А<В

Оценка результатов. Оценка производится по количеству правильных ответов в соответствии со шкалой балльных оценок. Норма взрослого человека - 10 и более правильных решений за 5 минут.

Если испытуемый затрудняется решать подобные задачи, это указывает на то, что у него плохо развито логическое мышление на количественные отношения, т.е. он не способен из двух логических предпосылок заключить, в каких численных взаимоотношениях находятся между собой рассматриваемые объекты (в данном случае буквы).

3. Проведите исследование мышления по тесту «*Логичность умозаключений*».

Ход опыта. Испытуемым предъявляются на слух задания. В каждом задании два связанных между собой суждения и вывод-умозаключение. Некоторые умозаключения правильны, а другие заведомо неправильны. Требуется определить, какие выводы правильны, а какие ошибочны. Время обдумывания каждого задания — 10 с.

Материал:

1. Все металлы проводят электричество. Ртуть — металл. Следовательно, ртуть проводит электричество.
2. Все арабы смуглы. Ахмед смугл. Следовательно, Ахмед — араб.
3. Некоторые капиталистические страны — члены НАТО. Япония — капиталистическая страна. Следовательно, Япония — член НАТО.
4. Все Герои Советского Союза награждались орденом Ленина. Иванов награжден орденом Ленина. Следовательно, Иванов — Герой Советского Союза.

5. Лица, занимающиеся мошенничеством, привлекаются к уголовной ответственности. Петров мошенничеством не занимался. Следовательно, Петров не привлекался к уголовной ответственности.
6. Все студенты высшей школы изучают логику. Смирнов изучает логику. Следовательно, Смирнов — студент вуза.
7. Некоторые работники 2-го управления — юристы. Фомин — юрист. Следовательно, Фомин — работник 2-го управления.
8. Все граждане России имеют право на труд. Иванов гражданин России. Следовательно, Иванов имеет право на труд.
9. Все металлы куются. Золото — металл. Следовательно, золото куется.
10. Когда идет дождь - крыши домов мокрые. Крыши домов мокрые. Следовательно, идет дождь.
11. Все коммунисты выступают против войны. Джонс выступает против войны. Следовательно, Джонс — коммунист.
12. Все коренные жители Конго — негры. Мухамед — негр. Следовательно, Мухамед — житель Конго.
13. Все студенты 3-го курса выполнили нормы ГТО второй ступени. Володя выполнил норму ГТО второй ступени. Следовательно, Володя — студент 3-го курса.
14. Некоторые капиталистические страны входят в Общий рынок. Австрия — капиталистическая страна. Следовательно, Австрия входит в Общий рынок.

Обработка и интерпретация результатов

Ключ

Номера умозаключений, которые следует признать верными: 1, 8, 9. Все остальные умозаключения следует признать ошибочными, неверными. Если у испытуемого умозаключения оценены иначе, это оценивается как ошибки. Оценка результатов проводится по таблице.

Кол-во ошибок	Баллы	Уровень развития логичности
0	5	Высокий уровень логичности в рассуждениях, быстро «улавливает» ошибки в чужих рассуждениях
1	4	Хороший уровень логичности
2-3	3	Средняя норма логичности, подчас допускается нелогичность в собственных рассуждениях, не «улавливаются» логические ошибки в чужих сложных рассуждениях
4-6	2	Низкая логичность, частые логические ошибки

4. Оценка творческого мышления по методике «Значение слов»

Методика предназначена для оценки творческого мышления.

Обследуемым предлагается 25 слов, имеющих различные значения. В течение 15 мин. обследуемые должны записать максимальное количество значений для каждого слова.

Методические указания. Задание выполняется на чистых листах бумаги.

Инструкция: «Перед вами находится список из 25 слов. Ваша задача в течение 15 мин. написать как можно больше значений для каждого слова (учитываются слова только принципиально различные)».

Вариант

корень	хозяйство	оборот
тень	язык	культура
путь	линия	общество
голова	лицо	связь
единица	номер	петля

билет	движение	жизнь
полоса	класс	оборот
свет	основание	роль
слово	картина	

Составление заключения. Оценка творческого мышления производится по количеству принципиально различных значений слов в соответствии с приведенной шкалой балльной оценки.

Шкала балльных оценок

Кол-во подобранных слов	51	52-61	63-71	72
Баллы	2	3	4	5

5. Исследование способности к классификации и анализу по методике «Исключение понятий»

Методика предназначена для исследования способности к классификации и анализу. Обследуемым предлагается бланк с 17 рядами слов. В каждом ряду 4 слова объединены общим родовым понятием, а пятое к нему не относится. За три минуты обследуемые должны найти эти слова и вычеркнуть их.

Инструкция: «Перед вами бланк с 17 рядами слов. Вам необходимо за 3 мин. выделить и вычеркнуть в каждом ряду пятое слово, не связанное родовым единством с другими четырьмя. Например: чернила, тушь, ручка, гуашь, грифель. Лишнее слово — ручка».

1. Василий, Федор, Семен, Иванов, Петр.
2. Дряхлый, маленький, старый, изношенный, ветхий.
3. Скоро, быстро, поспешно, постепенно, торопливо.
4. Лист, почва, кора, чешуя, сук.
5. Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, понимать.
6. Темный, светлый, голубой, яркий, тусклый.
7. Гнездо, нора, курятник, сторожка, берлога.
8. Неудача, волнение, поражение, провал, крах.
9. Успех, удача, выигрыш, спокойствие, неудача.
10. Грабеж, кража, землетрясение, поджог, нападение.
11. Молоко, сыр, сметана, сало, простокваша.
12. Глубокий, низкий, светлый, высокий, длинный.
13. Хата, шалаш, дым, хлев, будка.
14. Береза, сосна, дуб, ель, сирень.
15. Секунда, час, год, вечер, неделя.
16. Смелый, храбрый, решительный, злой, отважный.
17. Карандаш, ручка, рейсфедер, фломастер, чернила.

Ключ

1. Василий, Федор, Семен, ~~Иванов~~, Петр.
2. Дряхлый, ~~маленький~~, старый, изношенный, ветхий.
3. Скоро, быстро, поспешно, ~~постепенно~~, торопливо.
4. Лист, почва, кора, ~~чешуя~~, сук.
5. Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, ~~понимать~~.
6. Темный, светлый, ~~голубой~~, яркий, тусклый.
7. Гнездо, нора, курятник, ~~сторожка~~, берлога.
8. Неудача, ~~волнение~~, поражение, провал, крах.
9. Успех, удача, выигрыш, ~~спокойствие~~, неудача.
10. Грабеж, кража, ~~землетрясение~~, поджог, нападение.
11. Молоко, сыр, сметана, ~~сало~~, простокваша.

12. Глубокий, низкий, ~~светлый~~, высокий, длинный.
13. Хата, шалаш, дым, хлев, будка.
14. Береза, сосна, дуб, ель, ~~ивень~~.
15. Секунда, час, год, ~~вечер~~, неделя.
16. Смелый, храбрый, решительный, ~~злой~~, отважный.
17. Карандаш, ручка, рейсфедер, фломастер, ~~черення~~

Оценка выставляется по 9-балльной шкале.

Шкала балльных оценок

Кол-во правильных ответов	17	16	15	14	12-13	11	10	9	8
Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Содержание отчета:

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, института, кафедры, дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчета;
- протокол экспериментально-психологического исследования;
- список литературы

Контрольные вопросы:

1. Основные виды умственных операций
2. Основные формы мышления.
3. Виды мышления
4. Индивидуальные особенности мышления. Качества мышления.

Теоретическая часть:

Мышление - наиболее обобщенная и опосредованная форма психического отражения, устанавливающая связи и отношения между познаваемыми объектами.

Задача мышления — раскрытие отношений между предметами, выявление связей и отделение их от случайных совпадений. Мышление оперирует понятиями и принимает на себя функции обобщения и планирования.

Мыслительные операции

Сравнение — это сопоставление предметов и явлений с целью найти сходство и различие между ними.

Анализ — это мысленное расчленение предмета или явления на образующие его части, выделение в нем отдельных частей, признаков и свойств. **Синтез** — это мысленное соединение отдельных элементов, частей и признаков в единое целое. Анализ и синтез неразрывно связаны, находятся в единстве друг с другом в процессе познания: анализируем мы всегда то, что синтетически целое, а синтезируем то, что аналитически расчленено.

Абстракция — это мысленное выделение существенных свойств и признаков предметов или явлений при одновременном отвлечении от несущественных признаков и свойств. Выделенный в процессе абстрагирования признак предмета мыслится независимо от других признаков и становится самостоятельным объектом мышления.

Абстракция лежит в основе **обобщения** — мысленного объединения предметов и явлений в группы по тем общим и существенным признакам, которые выделяются в процессе абстрагирования.

Конкретизация — это мысленный переход от общего к единичному, которое соответствует этому общему.

Индукция — это переход от частных случаев к общему положению, которое охватывает собой частные случаи. Достоверность индуктивного умозаключения достигается не только за счет увеличения количества случаев, на котором оно строится, но и за счет использования разнообразных примеров, в которых варьируют несущественные признаки предметов и явлений.

Дедукция — это умозаключение, сделанное в отношении частного случая на основе общего положения. Благодаря дедукции мы можем использовать знание общих закономерностей для предвидения конкретных фактов.

Виды мышления

По форме:

Предметно-действенное мышление — вид мышления, связанный с практическими действиями над предметами. В элементарной форме предметно-действенное мышление свойственно детям раннего возраста, для которых мыслить о предметах означает действовать, манипулировать с ними. В развитой форме - оно свойственно людям определенной профессии, которая связана практическим анализом, конструированием (химик-аналитик конструктор-изобретатель и т. д.).

Наглядно-образное мышление — это вид мышления, который необходимо опирается на восприятие или представления. Этот вид мышления характерен для дошкольников и отчасти детей младшего школьного возраста, а в развитых формах свойствен людям тех профессий, которые связаны с ярким и живым представлением тех или иных предметов или явлений (писатели, художники, музыканты, актеры).

Абстрактное мышление, по преимуществу характеризующее старших школьников и взрослых, — это мышление понятиями, лишенными, как мы уже знаем, непосредственной наглядности, присущей восприятию и представлениям.

По характеру: теоретическое и практическое. Теоретическое: понятийное и образное, практическое: наглядно-образное и наглядно-действенное.

Теоретическое понятийное мышление — это такое мышление, пользуясь которым человек в процессе решения задачи обращается к понятиям, выполняет действия в уме, непосредственно не имея дела с опытом, получаемым при помощи органов чувств. Он обсуждает и ищет решение задачи с начала и до конца в уме, пользуясь готовыми знаниями, полученными другими людьми, выраженными в понятийной форме, суждениях, умозаключениях. Теоретическое понятийное мышление характерно для научных теоретических исследований.

Теоретическое образное мышление отличается от понятийного тем, что материалом, который здесь использует человек для решения задачи, являются не понятия, суждения или умозаключения, а образы. Они или непосредственно извлекаются из памяти, или творчески воссоздаются воображением. Таким мышлением пользуются работники литературы, искусства, вообще люди творческого труда, имеющие дело с образами. В ходе решения мыслительных задач соответствующие образы мысленно преобразуются так, чтобы человек в результате манипулирования ими смог непосредственно усмотреть решение интересующей его задачи.

Наглядно-образное мышление — мыслительный процесс в нем непосредственно связан с восприятием мыслящим человеком окружающей действительности и без него совершаться не может. Мысля наглядно-образно, человек привязан к действительности, а сами необходимые для мышления образы представлены в его кратковременной и оперативной памяти (в отличие от этого образы для теоретического образного мышления извлекаются из долговременной памяти и затем преобразуются). Данная форма мышления наиболее полно и развернуто представлена у детей дошкольного и младшего школьного возраста, а у взрослых — среди людей, занятых практической работой. Этот вид мышления достаточно развит у всех людей, кому часто приходится принимать решение о предметах своей деятельности, только наблюдая за ними, но непосредственно их не касаясь.

Наглядно-действенное мышление. Его особенность заключается в том, что сам процесс мышления представляет собой практическую преобразовательную деятельность, осуществляемую человеком с реальными предметами. Основным условием решения задачи в данном случае являются правильные действия с соответствующими предметами. Этот вид мышления широко представлен у людей, занятых реальным производственным трудом, результатом которого является создание какого-либо конкретного материального продукта

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 8

Тема: Методы диагностики внимания

Цель: формирование представлений о видах внимания, основных свойствах и характеристиках.

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Задания:

1. Проведите оценку устойчивости и концентрации внимания по методике «Перепутанные линии»

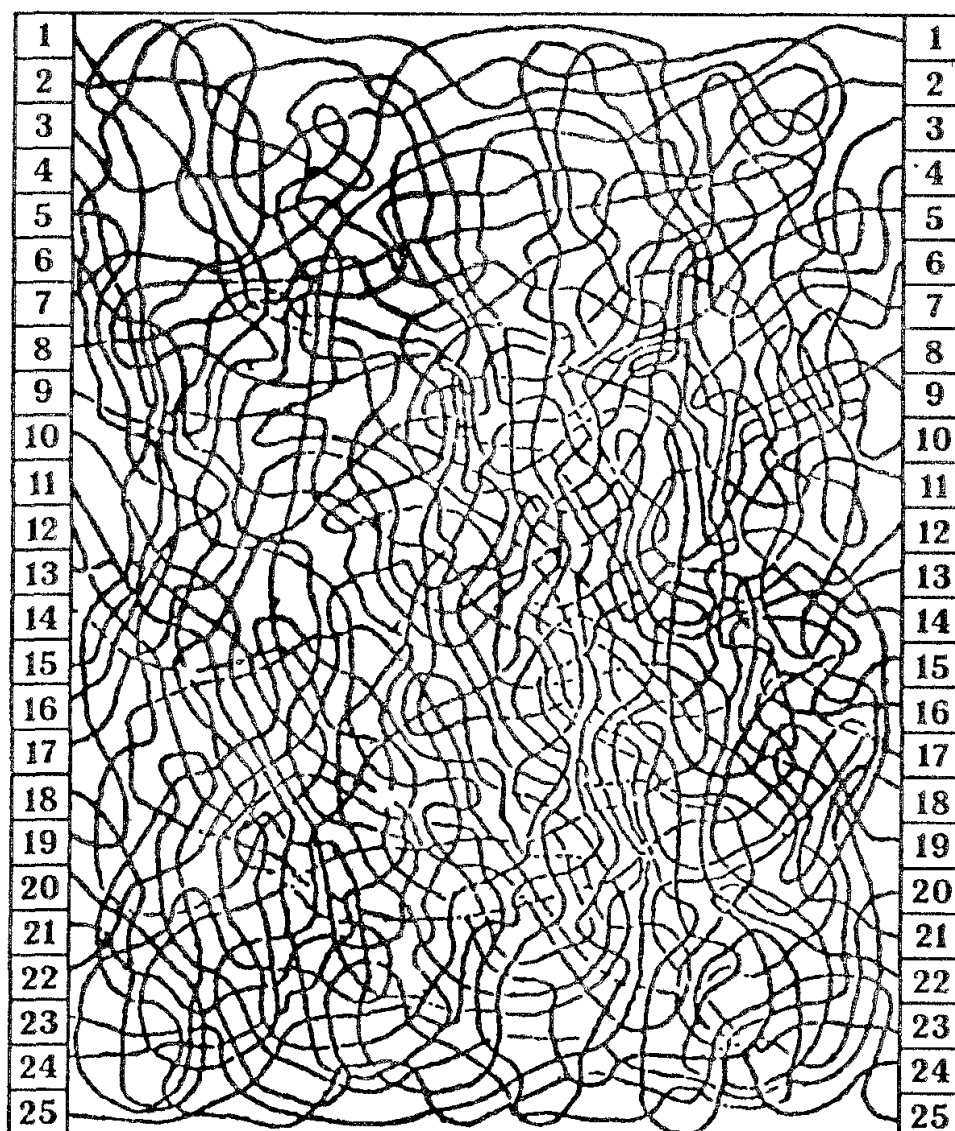
Для проведения обследования необходимы: бланки, карандаши, секундомер, классная доска.

После зачитывания инструкции проводящий обследование отвечает на вопросы, подает команду «Внимание, начали!» и включает секундомер.

Инструкция: «На бланке имеется 25 перепутанных извилистых линий, пронумерованных справа и слева. Необходимо взглядом, без помощи постороннего предмета проследить путь каждой линии слева направо и определить, у какого номера на правой стороне она оканчивается. Предположим, что вы проследили линию №5 и убедились, что она заканчивается на правом поле бланка против №17. В этом случае против цифры 5 на левом поле бланка надо написать через черточку №17. Все линии заканчиваются на правом поле бланка. Если вы не можете проследить какую-либо линию, переходите к следующей в порядке очередности. Работа продолжается 10 минут. Если вы выполнили работу раньше, поднимите руку, вам будет сообщено время выполнения задания».

Методика «Перепутанные линии»

Дата _____ Ф.И.О. _____
Место _____



Методические указания. При обработке подсчитывается количество правильно прослеженных линий с помощью «ключа».

«КЛЮЧ»

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

Вычисляем показатель Тб по формуле: $T_b = (T \times 25) / \text{№ пр.}$

где Т — время выполнения в секундах;

№ пр. — количество правильно прослеженных линий.

Показатель Тб переводится в баллы по таблице.

Шкала балльных оценок Тб

Тб	Баллы	Тб	Баллы
1501 и выше	1	624-682	6

1155-1500	2	565-623	7
939-1154	3	531-564	8
790-938	4	467-530	9
683-789	5	466 и ниже	10

2. Исследование объема, распределения и переключения внимания по методике «Расстановка чисел»

Методика предназначена для исследования объема, распределения и переключения внимания.

Сущность методики заключается в том, чтобы как можно быстрее переписать в возрастающем порядке в свободных клетках правого квадрата числа, расположенные в случайном порядке в клетках левого квадрата.

Инструкция. «На бланке изображены два квадрата, каждый из которых разделен на 25 клеток. В клетках левого квадрата расположены в беспорядке 25 чисел. Клетки правого квадрата свободны. Вам необходимо как можно быстрее переписать числа из левого квадрата в клетки правого квадрата в возрастающем порядке. Числа в правом квадрате следует располагать слева направо, начиная с верхнего ряда. Если вы пропустили какое-либо число, ничего не исправляйте, т.к. исправления будут считаться ошибками. В этом случае необходимо продолжить работу. Задание выполняется в течение 2 минут. Дается указание подписать бланки. Затем эксперт дает команды: «ПРИГОТОВИТЬСЯ!», «НАЧАЛИ!»

Бланк к методике «Расстановка чисел»

Дата _____
Ф.И.О. Место _____

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

Результаты обследования обрабатываются с помощью «ключа». Определяются следующие показатели: количество правильно переписанных чисел:

- производительность (№ пр.);
- количество ошибок, пропущенных чисел (пр), при этом учитываются и ошибки, которые обнаружил и сам испытуемый;
- относительная частота ошибочных ответов (отношение количества ошибок к общему количеству переписанных чисел);
- коэффициент производительности (П) вычисляется по формуле: $P = \frac{\text{№ пр.}}{T}$, где T — время выполнения в секундах (в данном случае T = 120 сек).

Шкала балльных оценок, производительности

Производительность (количество чисел)	9	9-12	13	14-15	16-17	18-19	20	21	22	>22
Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Образец демонстрационного плаката к методике «Расстановка чисел»

74	47	95	32	89
68	49	51	25	71
19	62	80	86	42

5	10	19	25	26
30	32	34	42	47
49	51	58	60	62

34	60	79	58	30
5	84	93	26	10

68	71	74	79	80
84	86	89	93	95

«КЛЮЧ»

2	7	8	13	16
18	21	29	34	35
37	40	43	46	54
59	60	65	67	77
5	84	92	98	99

3. Проведите диагностику индивидуальных свойств слухового внимания по методике «Перепутанные инструкции»

Методика позволяет исследовать индивидуальные свойства слухового внимания. Слуховое внимание - самый ценный и в то же время наиболее уязвимый компонент аудирования. Различные аспекты внимания - его объем, устойчивость, переключаемость - в конечном итоге проявляются в интегральном результате эффективного аудирования.

Методика «перепутанные инструкции» позволяет оценить свойства внимания по результатам правильности выполнения инструкций.

Задачей испытуемых является внимательное прослушивание словесной инструкции и выполнение на ее основе соответствующих действий.

Список словесных инструкций:

1. Если буква Ф появилась хоть раз перед этой запятой, то зачеркните ее, в противном случае зачеркните ее в слове ФЕЯ.
2. Если слово «слово» не включено в словотворчество, то нарисуйте волнистую линию, в противном случае нарисуйте крест.
3. Если А номер 1 в алфавите, то напишите здесь сумму номеров Г и Д.
4. Не пишите здесь слово «макроэкономика», если оно не содержит всех гласных букв, а напишите тогда первые четыре согласные буквы алфавита.
5. Обведите слово «фея» кругом, если неправда то, что круг не похож ни на какую букву алфавита.
6. Если вы не согласны с тем, что утверждение «не В — третья буква алфавита - ложно, то не рисуйте квадрат здесь.
7. Сосчитайте от 10 до 5 и запишите здесь счет в обратном порядке.
8. Если летучая мышь — птица, а не животное, то не рисуйте здесь мяч.
9. Если самая длинная река в России не Волга, напишите здесь слово «Нева», в противном случае напишите здесь слово «болото».
10. Нарисуйте линию сверху второго слова в этом предложении.

Правильные ответы.

1) Буква «Ф» в первой строчке зачеркнута. 2) Нарисован крест. 3) 9. 4) Б, В, Г, Д. 5) Слово «Фея» обведено кругом. 6) Должен быть нарисован квадрат. 7) 5, 6, 7, 8, 9, 10. 8) Нарисован мяч. 9) Должно быть написано слово «болото». 10) Нарисована линия сверху второго слова «линию».

Методические указания. При интерпретации результатов подсчитывается в баллах общее количество правильно выполненных инструкций. При сумме в 5 и более баллов результаты считаются удовлетворительными, сумма менее 5 баллов или отказ от выполнения задания вообще расцениваются как неудовлетворительные, свидетельствующие о недостатках слухового внимания.

4. Проведите диагностику избирательности внимания с помощью методики Мюнстерберга

Стимульный материал: буквенный текст, среди которого имеются слова, секундомер.

Первый вариант

Бсолнцевтргоцэрайонзгучновостьхэыгчяфактьуэкзаментрочягщ
Шгцкппрокуроргурсеабетеорияемтоджебьамхоккейтроицафцуйгахт
телевизорболджщзхюэлгцбпамятьшогхеюжипдргцхщнздваосприятие
мйцунендшизхьвафыпролдлюбовьябфырплослдспектакльясинтьбюн
мюерадостьуфциеждлшррпнародшалдхэшщгиернкуыфйщрепортажэк
ждорлафывюфбьконкурсйфнячыувскапщличностьзжэеюдшщглоджшзю
эпрплаваниедтлжэзбьтрдшжнпркывкомедияшлдкуйфотчаяниейфплнь
ыячвтлжэхьфтасенлабораториягшдщнруцтргшчтлрснованиезхжб
екдэркентаопругквсмтрпсихиатриябплмстчыйьясmtцзайэьгнтзхтм

Ключ: солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, троица, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, плавание, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, психиатрия.

Второй вариант

бзеркаловтргоцэномерзгучтелефоньхэыгчяпланьустуденттрочягщ
шгцкпклиникагурсеабестадияемтоджебьамфутболсуждениефцуйгахт
йфлабораторияболджщзхюэлгцбвниманиешогхеюжипдргцхщнздвамысль
йцунендшизхьвафыпролдрадостьабфырплослдпоэтессаячсинтьппбюн
бюегрустьуфциеждлшррпдепутатшалдхэшщгиернкуыфйщоператорэк
цууждорлафывюфбьконцертйфнячыувскаприндивидзжэеюдшщглоджшзю
прводолазтлжэзбьтрдшжнпркывтрагедияшлдкуйфвоодушевлениейфрл
чвтлжэхьфтасенфакультетгшдщнруцтргшчтлрвершинанлэщцфезхжб
эркентаопругквсмтрхирургияцлкбштбплмстчыйфясmtцзайэьгнтзхтм

Ключ: зеркало, номер, телефон, план, студент, клиника, стадия, футбол, суждение, лаборатория, внимание, мысль, радость, поэтесса, грусть, депутат, оператор, концерт, индивид, водолаз, трагедия, воодушевление, факультет, вершина, хирургия.

Ход выполнения работы:

Экспериментатор предлагает испытуемому буквенный текст, среди которого имеются 25 слов. Испытуемый должен считывать построчно текст, его задача – найти среди букв слова и подчеркнуть их.

Экспериментатор фиксирует время выполнения задания.

Инструкция: «На бланке напечатаны буквы русского алфавита, среди которых есть слова. Вам необходимо найти эти слова и подчеркнуть их, начиная с первой буквы и кончая последней. Задание нужно выполнить быстро и точно».

Обработка и анализ результатов:

1. Сравнивая с ключом, необходимо определить количество правильно выделенных слов испытуемым.
2. Определить количество ошибок (ошибками считаются пропущенные и неправильно выделенные слова).
3. На основании количества правильно найденных слов и количества ошибок сделать вывод об особенностях избирательности внимания испытуемого.
4. Оценить успешность внимания по следующей формуле:

$$A = B + T, \text{ где } B = c - m / (c + n);$$

c – общее количество выделенных слов;

m – количество ошибочно выделенных слов;

n – количество пропущенных слов;

T – поправка на время. Оценка T определяется по таблице.

Время выполнения (сек)	T, баллы
122	+2

122–209	+1
209–385	0
385–473	–1
473–561	–2
561–649	–3
649–737	–4
737–825	–5
825	–6

5. Полученный результат Т сравнить со среднегрупповым.

Содержание отчета:

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, института, кафедры, дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчета;
- протокол экспериментально-психологического исследования;
- список литературы

Контрольные вопросы:

1. Виды внимания.
2. Свойства (качества) внимания и их обусловленность
3. Факторы, определяющие внимание

Теоретическая часть:

Внимание - это избирательная направленность на тот или иной объект и сосредоточенность на нем, углубленность в направленную на объект познавательную деятельность.

Направленность психической деятельности - ее избирательный характер, т.е. выделение из окружения значимых для субъекта конкретных предметов, явлений или выбор определенного рода психической деятельности. В понятие направленности включается также и сохранение деятельности на определенный промежуток времени. **Сосредоточенность** - большая или меньшая углубленность в деятельность. Очевидно, что чем сложнее задача, тем большей должна быть интенсивность и напряженность внимания, т.е. требуется большая углубленность. Направленность и сосредоточенность тесно связаны между собой. Одно не может существовать без другого. Направленность связана с переходом от одного занятия к другому, а сосредоточение — с углубленностью в занятие.

Функции внимания:

1. активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент П-ие и физиологические процессы,
2. способствует организованному и целенаправленному отбору поступающей в организм информации в соответствии с его актуальными потребностями,
3. обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность психической активности на одном и том же объекте или виде деятельности.

Виды внимания:

Природное внимание – врожденная способность избирательно реагировать на те или иные внешние или внутренние стимулы, несущие в себе элементы информационной новизны. Основной механизм, обеспечивающий работу такого внимания - ориентировочный рефлекс. Он связан с активностью ретикулярной формации и нейронов-детекторов новизны. **Социально обусловленное внимание** складывается прижизненно в результате обучения и воспитания, связано с волевой регуляцией поведения, с избирательным сознательным реагированием на объекты.

Непосредственное внимание не управляется ничем, кроме того объекта, на который оно направлено и который соответствует актуальным интересам и потребностям

человека. **Опосредствованное внимание** регулируется с помощью специальных средств, например жестов, слов, указательных знаков, предметов.

Непроизвольное внимание не связано с участием воли, а произвольное обязательно включает волевую регуляцию. Непроизвольное внимание не требует усилия для того, чтобы удерживать и в течение определенного времени сосредоточивать на чем-то внимание, а произвольное обладает всеми этими качествами. **Произвольное внимание** связано с борьбой мотивов или побуждений, наличием сильных, противоположно направленных и конкурирующих друг с другом интересов, каждый из которых сам по себе способен привлечь и удерживать внимание. Человек же в этом случае осуществляет сознательный выбор цели и усилием воли подавляет один из интересов, направляя все свое внимание на удовлетворение другого. **Послепроизвольное внимание** - вид внимания, подобно произвольному, носит целенаправленный характер и первоначально требует волевых усилий, но затем человек «входит» в работу: интересными и значимыми становятся содержание и процесс деятельности, а не только ее результат.

Чувственное внимание связано с эмоциями и избирательной работой органов чувств. **Интеллектуальное внимание** связано с сосредоточенностью и направленностью мысли. При чувственном внимании в центре сознания находится какое-либо чувственное впечатление, а в интеллектуальном внимании объектом интереса является мысль.

Внимание человека обладает пятью основными свойствами: устойчивостью, сосредоточенностью, переключаемостью, распределением и объемом.

Устойчивость внимания проявляется в способности в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, предмете деятельности, не отвлекаясь и не ослабляя внимания. Может определяться разными причинами. Одни из них связаны с индивидуальными физиологическими особенностями человека, в частности со свойствами его НС, общим состоянием организма в данный момент; другие характеризуют психические состояния; третьи соотносятся с мотивацией, четвертые – с внешними обстоятельствами осуществления деятельности.

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

Переключаемость внимания понимается как его перевод с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на иной. Данная характеристика человеческого внимания проявляется в скорости, с которой он может переводить свое внимание с одного объекта на другой, причем такой перевод может быть как непроизвольным, так и произвольным. Переключаемость внимания, если она происходит на непроизвольной основе, может свидетельствовать о его неустойчивости, но такую неустойчивость не всегда есть основание рассматривать как отрицательное качество. Она нередко способствует временному отдыху организма, анализатора, сохранению и восстановлению работоспособности нервной системы и организмом в целом.

Распределение внимания состоит в способности рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполнять несколько видов деятельности или совершать несколько различных действий. Распределение внимания зависит от психологического и физиологического состояния человека. При утомлении, в процессе выполнения сложных видов деятельности, требующих повышенной концентрации внимания, область его распределения обычно сужается.

Объем внимания - это такая его характеристика, которая определяется количеством информации, одновременно способной сохраняться в сфере повышенного внимания (сознания) человека. Численная характеристика среднего объема внимания людей - 5-7 единиц информации.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск :

Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 9

Тема: Методы исследования речи

Цель: формирование представлений о методах исследования речи.

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Задания:

1. Диагностика речи при помощи субтеста из теста Векслера)

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

3 семестр

Раздел 2. Методы диагностики психических процессов личности.

2.2. Эмоциональные психические процессы.

Практическое занятие № 1

Тема: Методы диагностики эмоциональной сферы

Цель: формирование представлений об эмоциональной сфере, основных свойствах и характеристиках эмоций.

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Задания:

1. Проведите диагностику самочувствия, активности и настроения с помощью методики САН (самочувствие, активность, настроение)

Методика предложена В.А. Доскиным с соавторами (1973) и состоит из 30 биполярных шкал, которые группируются в три категории: самочувствие, активность и настроение.

Цель - оперативная оценка самочувствия, активности и настроения.

Инструкция: «Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (или силе) выраженности данной характеристики».

Типовая карта методики САН

3 - Значительно

2 - Средне

1 - Слабо

0 - Все нет

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный

19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Обработка данных:

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары - в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные - низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам): 1,2,7,8,13,14,19,20,25,26

Активность (сумма баллов по шкалам): 3,4,9,10,15,16,21,22,27,28

Настроение (сумма баллов по шкалам): 5,6,11,12,17,18,23,24,29,30

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10, средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 - 5,5 балла. Значение показателей от 1,0 до 3,0 рассматриваются как низкие, от 3,0 до 5,0 - средние, от 5,0 до 7,0 - высокие.

Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Так, у отдохнувшего человека оценки САН примерно равны, а по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения Самочувствия и Активности, по сравнению с Настроением.

2. Проведите диагностику эмоциональной направленности по *тесту-анкете «Эмоциональная направленность»* (Б.И. Додонов)

Инструкция к тесту. Анкета предназначена для установления таких различий, которые нельзя определить в терминах «лучше-хуже». Поэтому любой ответ будет характеризовать вас одинаково хорошо, если вы ответите серьезно и искренне. Вам нужно постараться точно выполнить инструкцию.

Выполните в указанном порядке следующие задания.

Внимательно прочитайте нижеприведенный перечень приятных переживаний и запишите номер того из них, которое вы больше всего любите испытывать. Если совершенно уверены в правильности своего ответа, заключите выписанный номер в кружок.

Остальные номера расположите вправо по строчке в порядке предпочтения, которое вы отдаете одной эмоции перед другой.

Отделите вертикальной чертой номера тех эмоций, которые вы явно предпочитаете другим.

Например: 2, 8, 3, 5, 1, 6, 2, 4, 7, 10 (если не уверены, что на первое место поставили

действительно самое желанное для вас переживание, заключать номер в кружок не надо).

Перечень переживаний

2. Чувство необычайного, таинственного, неизведанного, появляющегося в незнакомой обстановке, местности.
3. Радостное волнение, нетерпение при приобретении новых вещей, предметов коллекционирования, удовольствие от мысли, что скоро их станет еще больше.
4. Радостное возбуждение, подъем, увлеченность, когда работа идет хорошо, когда видишь, что добиваешься успешных результатов.
5. Удовлетворение, гордость, подъем духа, когда можешь доказать свою ценность как личности или превосходства над соперниками, когда тобой искренне восхищаются.
6. Веселье, беззаботность, хорошее физическое самочувствие, наслаждение вкусной едой, отдыхом, непринужденной обстановкой, безопасностью и безмятежностью жизни.
7. Чувство радости и удовлетворения, когда удастся сделать что-либо хорошее для дорогих тебе людей.
8. Горячий интерес, наслаждение при познании нового, при знакомстве с поразительными научными фактами. Радость и глубокое удовлетворение при постижении сути явлений, подтверждении ваших догадок и предположений.
9. Боевое возбуждение, чувство риска, упоение им, азарт, острые ощущения в минуту борьбы, опасности.
10. Радость, хорошее настроение, симпатия, признательность, когда общаешься с людьми, которых уважаешь и любишь, когда видишь дружбу и взаимопонимание, когда сам получаешь помощь и одобрение со стороны других людей.
11. Своеобразное сладкое и красивое чувство, возникающее при восприятии природы или музыки, стихов и других произведений искусства.

Ключ к тесту

Эмоции и соответствующие им номера переживаний в тестовом материале представлены в таблице:

Эмоции	Номера переживаний
Альтруистические	6
Коммуникативные	9
Глорические	4
Праксические	3
Пугнические	8
Романтические	1
Акзигитивные	2
Гедонистические	5
Гностические	7
Эстетические	10

Обработка результатов теста

В анкете переживанию, поставленному испытуемым напервое место, присваивается оценка в 10 баллов, далее по убывающей – 9, 8, 7 и т.д. Таким образом можно выявить ведущую эмоциональную направленность личности.

Интерпретация результатов теста

Для классификации эмоций Б.И.Додонов выбирает полуэмпирический, по его выражению, путь, при котором он шел не от потребностей к эмоциям, а от предварительно собранного огромного сырого материала о «ценных» переживаниях к «просвечивающим» через них корреспондентным потребностям, положенным в конце концов в основание классификации. В этой классификации используются только те «речевые модели», которые обязательно передают специфический компонент эмоции, ее окрашенность «в цвет» определенной потребности. Б.И.Додонов выделяет 10 видов таких эмоций:

Альтруистические эмоции возникают на основе потребности в содействии, помощи, покровительстве другим людям.

Коммуникативные эмоции возникают на основе потребности в общении.

Глорические эмоции связаны с потребностью в самоутверждении, в славе.

Прагматические эмоции вызываются деятельностью, ее успешностью или неуспешностью.

Пугнические эмоции происходят от потребности в преодолении опасности, на основе которой позднее возникает интерес к борьбе.

Романтические эмоции возникают на основе стремления ко всему необычайному, необыкновенному, таинственному.

Аккумулятивные эмоции возникают в связи с интересом к накоплению, «коллекционированию» вещей, выходящему за пределы практической нужды в них.

Гедонистические эмоции связаны с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте.

Гностические эмоции описываются часто под рубрикой интеллектуальных чувств. Их связывают с потребностью в получении любой новой информации и с потребностью в «когнитивной гармонии».

Эстетические эмоции являются отражением потребности человека быть в гармонии с окружающим.

3. Проведите диагностику устойчивых эмоциональных переживаний, склонности к оптимистичности или пессимистичности, к позитивному или негативному эмоциональному фону по методике «Четырехмодальный эмоциональный вопросник Л.А. Рабинович»

Инструкция к тесту: Перед вами ряд утверждений. Выберите тот вариант ответа, который вам больше всего подходит.

Поскольку в разные периоды жизни вы, возможно, отвечали бы на один и тот же вопрос по-разному, отвечайте исходя из того, что характерно для вас сейчас, в настоящее время.

ТЕСТ

Варианты ответов:

Безусловно, да;

Пожалуй, да;

Пожалуй, нет;

Безусловно, нет.

1. Вы не решитесь пойти ночью в любое страшное место, даже если дело идет на спор?
2. Часто ли у вас портится настроение, находит уныние, хандра?
3. Можно ли сказать, что ваше настроение бывает чаще всего веселым и бодрым?
4. Страшно ли вам бывает идти по темной, пустынной улице?
5. Страшно ли вам смотреть вниз с большой высоты?
6. Часто ли вы испытываете чувство неудачи, неудовлетворенности собой, разочарования в себе?
7. Если бы над вами зло подшутили, привело бы это вас в состояние гнева?
8. Овладевает ли вами негодование, если не выполняются ваши требования?

9. Легко ли вы заражаетесь радостным настроением окружающих?
10. Можно ли о вас сказать, что вы не верите в свои силы?
11. Считаете ли вы, что ваши жизненные обстоятельства дают вам много поводов для негодования, возмущения?
12. Вызывают ли у вас страх страшные сцены в кинофильмах?
13. У Вас часто появляется желание с кем-нибудь поссориться?
14. Можно ли сказать, что у вас преобладает радостное мироощущение?
15. Можно ли назвать вас несмелым человеком?
16. Может ли небольшое затруднение в деятельности вызвать у вас раздражение?
17. Испытываете ли вы боязнь, когда вам необходимо обратиться начальнику, вышестоящему лицу?
18. Бываете ли вы активным участником веселья в компаниях?
19. Вас легко рассердить?
20. Можно ли сказать о вас, что вы человек печальный?
21. Можно ли о вас сказать, что в вас преобладает грустное и унылое настроение?
22. Вам свойственно состояние удовлетворенности жизнью?
23. Бойтесь ли вы темноты в незнакомой обстановке?
24. Считаете ли вы себя веселым человеком?
25. Вы не склонны предаваться невеселым, мрачным мыслям?
26. Вами овладевает неприятное чувство в лифте, в туннеле?
27. Часто ли неудачи приводят вас в отчаяние?
28. Можете ли вы сказать про себя, что вы по своей натуре оптимист?
29. Вызывают ли у вас чувство тоски книги с плохим концом?
30. Бойтесь ли вы выходить на сцену, выступать перед большой аудиторией?
31. Вы неуступчивы?
32. Вами овладевает злость, если вы очень торопитесь, а вам помешали?
33. Когда на вас кричат, вам хочется ответить тем же?
34. Свойственно ли вам переживать чувство страха при сильной грозе?
35. Если вы терпите поражение в споре, овладевает ли вами раздражение и злость?
36. Испытываете ли вы радость, когда находите решение важной для вас задачи?
37. Можете ли вы присоединиться к мнению, что в жизни больше невзгод и печалей, чем радостей?
38. Кажется ли вам будущее бесперспективным и мрачным?
39. Может ли небольшое препятствие, мешающее достичь желаемого, вызвать у вас чувство подавленности?
40. Любите ли вы веселое оживление и суету вокруг себя?
41. Легко ли вы ощущаете чувство потери чего-то?
42. Овладевает ли вами раздражение, если, как вам кажется, вас не понимает близкий человек?
43. Обычно по утрам у вас бодрое и радостное настроение?
44. Овладевает ли вами гнев так сильно, что вы долго не можете успокоиться?
45. Вы, вероятно, отказались бы заниматься каким-либо опасным видом спорта?
46. Бывает ли у вас чувство страха при необходимости посетить зубного врача или сделать укол?

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Ключ к тесту

Радость

Ответы «Да» на вопросы: 3, 9, 14, 18, 22, 24, 25, 28, 36, 40, 43.

Ответы «Нет»: 37.

Гнев

Ответы «Да» на вопросы: 7, 8, 11, 13, 16, 19, 31, 32, 33, 35, 42, 44.

Страх

Ответы «Да» на вопросы: 1, 4, 5, 12, 15, 17, 23, 26, 30, 34, 45, 46.

Печаль

Ответы «Да» на вопросы: 2, 6, 10, 20, 21, 27, 29, 37, 38, 39, 41.

Ответы «Нет»: 25.

Баллы за ответы начисляются по следующей схеме:

Безусловно, да – 4 балла;

Пожалуй, да – 3;

Пожалуй, нет – 1;

Безусловно, нет – 0.

4. Проведите диагностику эмоциональности по методике диагностики эмоциональности по В.М. Русалову

Данный вариант представляет фрагмент опросника формально-динамических свойств индивидуальности В.М. Русалова. Автор выделяет три вида проявления эмоциональности: психомоторную, коммуникативную и интеллектуальную. Соответственно этому в методике имеются три шкалы.

Инструкция. Вам предлагается ответить на ряд вопросов, направленных на выяснение вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить самые типичные ситуации и дайте первый естественный ответ, который придет вам на ум. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» и «плохих» ответов. Поставьте крестик или галочку, которая соответствует утверждению, наиболее правильно описывающему ваше поведение:

- 1 - не характерно,
- 2 - мало характерно,
- 3 - довольно характерно,
- 4 - характерно.

Текст опросника

1. Я сильно переживаю, когда сдаю экзамен менее успешно, чем ожидал.
2. Я всегда выполняю свои обещания независимо от того, удобно мне это или нет.
3. Я огорчаюсь, когда обнаруживаю свои ошибки при выполнении интеллектуальной работы.
4. Я испытываю неудобство из-за того, что у меня плохой почерк.
5. Я переживаю, когда выполняю задание не так, как следовало бы.
6. Я сильно волнуюсь перед предстоящим экзаменом.
7. Я испытываю тревогу, переходя улицу перед движущимся транспортом.
8. Я огорчаюсь, если мне не удастся что-то смастерить самому.
9. Я сильно волнуюсь перед ответственным разговором.
10. Я никогда не опаздывал на свидание или на работу.
11. При общении с людьми я часто чувствую себя неуверенно.
12. Я часто испытываю опасение от того, что могу не справиться с работой, требующей умственного напряжения.
13. Меня часто огорчают незначительные ошибки, допущенные при решении какой-либо задачи.
14. Я огорчаюсь от того, что пишу медленно и иногда не успеваю записывать необходимую информацию.
15. Я - ранимый человек.
16. Когда я выполняю работу, требующую тонкой координации движений, я испытываю некоторое волнение.
17. Я переживаю, когда меня не понимают при разговоре.
18. Бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
19. Я часто не могу заснуть от того, что мне не удастся найти решение какой-либо

проблемы.

20. Я сильно волнуюсь, когда мне приходится выяснять отношения с друзьями.
21. В разговоре я легко обижаюсь по пустякам.
22. У меня портится настроение, когда я долго не могу решить какую-либо проблему.
23. Меня огорчает то, что я физически менее развит, чем хотелось бы.
24. Я огорчаюсь, поспорив с друзьями.
25. У меня бывают мысли, которые мне не хотелось бы сообщать окружающим.
26. Я склонен преувеличивать свои неудачи, связанные с умственной деятельностью.
27. В ручном труде меня раздражают малейшие неполадки.
28. У меня часто портится настроение из-за того, что сделанная мною вещь оказывается не совсем удачной.
29. Иногда я преувеличиваю негативное отношение к себе со стороны своих близких.
30. Приступая к решению даже несложной задачи, я испытываю чувство неуверенности.
31. Я иногда сплетничаю.
32. Я переживаю из-за того, что у меня нет достаточно выраженных способностей для овладения интересующим меня ремеслом.
33. Я испытываю досаду, когда у меня не хватает ловкости в спортивных играх на отдыхе.
34. Я легко обижаюсь, если мне указывают на мои недостатки.
35. Меня огорчает, что я недостаточно хорошо владею ремеслом (рукоделием).
36. Я сильно волнуюсь во время экзамена.
37. Я основательно планирую предстоящую умственную работу, чтобы избежать возможных ошибок.
38. Когда я что-то мастерю, я обращаю внимание даже на незначительные погрешности.
39. Среди моих знакомых есть люди, которые мне явно не нравятся.
40. Я не стараюсь избегать конфликтов.
41. Я нуждаюсь в людях, которые меня ободряют и утешают.
42. Я испытываю чувство обиды от того, что окружающие меня люди, как мне кажется, обходятся со мной хуже, чем следовало бы.

Обработка ответов

Перед обработкой необходимо убедиться, что ответы даны на все вопросы. Для подсчета баллов по той или иной шкале используется ключ. Подсчет баллов производится путем суммирования всех баллов по данной шкале.

Ключ

Вопросы 2, 10, 18, 25, 31, 38 служат для проверки адекватности оценивая опрашиваемым своего поведения. Испытуемые, набравшие по этой шкале 18 баллов и больше, по инструкции автора методики, должны исключаться из дальнейшей обработки.

Шкала «психомоторная эмоциональность»: вопросы 4, 7, 8, 14, 16, 23, 27, 28, 32, 33, 35, 38.

Шкала «интеллектуальная эмоциональность»: вопросы 1,3, 5, 6,12, 13,19, 22,26, 30, 36, 37.

Шкала «коммуникативная эмоциональность»: вопросы 9,11,15,17, 20,21, 24, 29, 34,40,41,42.

Интерпретация. По каждой из этих шкал можно набрать от 12 до 48 баллов. Низкие значения эмоциональности находятся в пределах до 25 баллов включительно, средние - от 26 до 34 баллов, а высокие - 35 и больше баллов.

Суммируя баллы по всем трем шкалам, получают величину общей эмоциональности. Норма равна от 78 до 102 баллов.

Содержание отчета:

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, института, кафедры,

дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчета;

- протокол экспериментально-психологического исследования;
- список литературы

Контрольные вопросы:

1. Эмоциональные феномены и их психологическая характеристика
2. Виды эмоциональных состояний
3. Свойства эмоционального процесса

Теоретическая часть:

Эмоции – это особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процессы, результаты его практической деятельности.

Классификация эмоций:

по субъективному переживанию:

- чувства положительного порядка – связаны с удовлетворением жизненно важных потребностей человека;
- чувства отрицательного порядка – связаны с неудовлетворением жизненно важных потребностей человека.

по содержанию: простые и сложные (зависят от уровня потребностей)

по форме протекания процесса: эмоциональный тон, настроение, эмоции, аффект, стресс, фрустрация, страсть, высшие чувства.

1. **Эмоциональный (чувственный) тон** – эмоциональная окраска, своеобразный качественный оттенок психического процесса, побуждающие субъекта к их сохранению или устранению. Если отрицательный чувственный тон переход в болезненное отвращение, то говорят об идиосинкразии.

2. **Настроение** — самое длительное, или «хроническое», эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение. Настроение не предметно, а личностно; разлитое состояние. Настроение существенно зависит от общего состояния здоровья, от работы желез внутренней секреции и особенно от тонуса нервной системы. Настроение — это бессознательная оценка личностью того, насколько благоприятно для нее складываются обстоятельства. Устойчивость настроения зависит от многих причин — возраста человека, индивидуальных особенностей его характера и темперамента, силы воли, уровня развития ведущих мотивов поведения. Настроение может окрашивать поведение человека в течение нескольких дней и даже недель. Более того, настроение может стать устойчивой чертой личности.

3. **Эмоции** - психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека. Наиболее существенной характеристикой эмоций является их *субъективность*. Благодаря эмоциям человек осознает свои потребности и предметы, на которые они направлены. Другая всеобщая черта эмоций — это их содействие в реализации потребностей и достижении определенных целей. Поскольку любая эмоция положительна или отрицательна, человек может судить о достижении поставленной цели. Т.о., эмоции самым непосредственным образом связаны с регуляцией деятельности человека. С точки зрения влияния на деятельность человека эмоции делятся на **стенические и астенические**. Стенические эмоции стимулируют деятельность, увеличивают энергию и напряжение сил человека, побуждают его к поступкам, высказываниям. В этом случае человек готов «горы перевернуть». И, наоборот, иногда переживания характеризуются своеобразной скованностью, пассивностью, тогда говорят об астенических эмоциях.

«Фундаментальные» эмоции по К. Изарду:

Радость — положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность.

Удивление — не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства.

Страдание — отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей.

Гнев — эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.

Отвращение — отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т. д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта.

Презрение — отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порожаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства.

Страх — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности.

Стыд — отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

4. Аффект — интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки. Примерами аффекта могут служить сильный гнев, ярость, ужас, бурная радость, глубокое горе, отчаяние. Эта эмоциональная реакция полностью захватывает психику человека, соединяя главный воздействующий раздражитель со всеми смежными, образуя единый аффективный комплекс, предопределяющий единую реакцию на ситуацию в целом. Одна из главных особенностей аффекта состоит в том, что данная эмоциональная реакция неодолимо навязывает человеку необходимость выполнить какое-либо действие, но при этом у человека теряется чувство реальности. Он перестает себя контролировать и даже может не осознавать того, что делает.

5. Стресс — эмоциональное состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Это понятие было введено Г.Селье для обозначения неспецифической реакции организма на любое неблагоприятное воздействие.

6. Фрустрация — эмоционально тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушения надежд в достижении определенной желаемой цели.

7. Страсть — сильно выраженная увлеченность человека кем-либо или чем-либо, сопровождающаяся глубокими эмоциональными переживаниями, связанными с соответствующим объектом.

8. Высшие чувства — в них заключено все богатство подлинно человеческих отношений. В зависимости от предметной сферы, к которой они относятся, чувства подразделяются на нравственные, эстетические, интеллектуальные.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. — Москва : А—Приор, 2011. — 144 с. — (Конспект лекций. В помощь студенту). — ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

2.3 Волевые психические процессы.

Практическое занятие № 2

Тема: Методы диагностики волевых процессов

Цель: формирование представлений об особенностях волевой регуляции поведения и волевых качествах личности.

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Задания:

1. Проведите диагностику волевого самоконтроля по *опроснику ВСК* (А.Г. Зверкова и Е.В. Эйсмана)

Опросник ВСК направлен на обобщённую оценку индивидуального уровня развития волевой регуляции, под которым понимается (в самом общем виде) мера овладения собственным поведением в различных ситуациях – способность сознательно управлять собственными действиями, состояниями и побуждениями. Указанные особенности во многом определяют индивидуальный стиль и конкретные проявления активности человека.

Опросник ориентирован на индивидуальное психологическое консультирование и коррекцию, позволяет получить информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции.

Опросник содержит 30 пунктов, из которых 24 рабочих и 6 маскировочных.

Данный опросник существует в двух версиях. Исследовательская версия предусматривает отчет на каждый пункт в семибальной шкале (от –3 до +3) с градацией степени уверенности в положительном или отрицательном ответе. Для практических задач используется «серийная» версия с вынужденным дихотомическим выбором: испытуемый имеет лишь два варианта ответа – либо «да», либо «нет».

При подсчёте суммарных баллов учитывается только совпадение с ключом (каждое такое совпадение увеличивает суммарный балл на единицу), несовпадение с ключом игнорируется и не влияет на суммарный балл. В результате суммарный балл ВСК должен быть в диапазоне от 0 до 24 «сырых очков», по шкале «настойчивость» от 0 до 16, по шкале «самообладание» от 0 до 13.

Опросник ВСК

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне не трудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колея физическая боль.

7. Я не всегда стараюсь выслушать собеседника не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать всю ночь напролёт (например, работа, дежурство) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечёркиваются внешними обстоятельствами.
11. Считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удаётся заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом и в неудобной, неподходящей обстановке.
16. Мне сильно усложняет работу сознание того, что её необходимо во что бы то ни стало сделать к определённому сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь лучше, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не даёт покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Ключ

Для расшифровки опросника ВСК (подсчитывается количество совпадений вариантов ответов с ключом).

Общий индекс ВСК «В»:

Ответы «да» на утверждения №№ 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 25, 27;

Ответы «нет» на утверждения №№ 1, 6, 10, 13, 14, 16, 21, 22, 28, 29, 30.

Шкала «самообладание»:

Ответы «да» на утверждения №№ 3, 4, 7, 24;

Ответы «нет» на утверждения №№ 5, 13, 14, 16, 21, 26, 28, 29, 30.

Шкала «настойчивость»:

Ответы «да» на утверждения №№ 2, 5, 11, 17, 18, 20, 24, 26;

Ответы «нет» на утверждения №№ 1, 6, 9, 10, 13

Интерпретация

Высокий балл по опроснику ВСК характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, ответственность, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство

внутреннего долга. Как правило, они хорошо рефлектируют собственные мотивы, планомерно реализуют свои намерения, умеют распределять собственные усилия, способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях возможно нарастание внутренней напряжённости, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его возможной спонтанности.

Низкий балл ВСК наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у таких людей невысока. Общий фон активности, как правило, снижен, им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утончённостью натуры, не подкреплённой способностью к рефлексии и самоконтролю.

Шкала «настойчивость» характеризует, фактически, силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к завершению начатого дела, их мобилизуют преграды на пути к цели, не отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение к социальным нормам (совестливость) и стремление полностью подчинить им своё поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций.

Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже работоспособности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Высокий балл по шкале «самообладание» набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутренне спокойствие. Уверенность в себе освобождают от страха перед неизвестностью, повышают готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правил, сочетаются со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем, стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение собственной спонтанности может приводить к повышению внутренней напряжённости, к преобладанию постоянной озабоченности и утомлённости.

На отрицательном полюсе данной шкалы – спонтанность, импульсивность в парадоксальном, на первый взгляд, сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов, ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют внутренней раскрепощённости и преобладанию расслабленного, невозмутимого фона настроения.

Таким образом, социальная желательность шкал опросника ВСК является неоднозначной – возможным оказывается появление дезадаптивных черт и форм поведения на положительных шкальных полюсах и позитивно-компенсаторных форм – на отрицательных полюсах.

2. Проведите диагностику обобщенной характеристики проявления силы воли по тесту «Самооценка силы воли» (методика Н.Н. Обозова)

Тест разработан и описан Н.Н. Обозовым (1997) и предназначен для изучения обобщенной характеристики проявления силы воли.

Инструкция - на приведенные 15 вопросов можно ответить: «Да»; «Не знаю» или «Бывает», «Случается»; и «Нет». Если Вы ответили:

«Да» – 2 балла;

«не знаю» или «бывает», «случается» - 1 балл;

«Нет» - 0 баллов.

При последовательном ответе на вопросы от 1 до 15 необходимо сразу суммировать набираемые баллы.

Текст опросника

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

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается общая сумма набранных баллов. Если она находится в пределах: от 0 до 12 баллов — у Вас слабая сила воли, Вас легко переубедить. Однако, знание своих «слабых мест» делает человека более сильным. Работайте над собой, совершенствуя свою волевую регуляцию.

от 13 до 21 баллов — у Вас сила воли средняя. В различных ситуациях Вы действуете по-разному, иногда проявляя чудеса уступчивости и податливости, а иногда — настойчивость и упорство. Именно в этой мобильности и неодинаковости заключается Ваша привлекательность в общении и делах.

от 22 до 30 баллов — у Вас большая сила воли, Вы волевой человек. Однако, помните что Вы не одни, а уступки, компромиссы и переговоры тоже приводят к успеху в общении и делах.

3. Проведите диагностику терпеливости по опроснику для самооценки терпеливости Е.П. Ильина и Е.К. Феценко

Инструкция: Если вы согласны с предложенными Вам утверждениями то поставьте рядом с ним знак «+», если не согласны, то знак «-».

Текст опросника

1. Если я устаю при выполнении трудной работы, то сразу ее бросаю.
2. У меня не хватает терпения дочитать до конца скучный рассказ.
3. Я очень не люблю стоять в длинных очередях и часто ухожу из них, не доходя до конца.
4. Я могу долго терпеть боль, например, когда болит зуб.
5. Обычно я могу долго переносить жажду.

6. Я бы не выдержал длительной голодовки, например, чтобы похудеть, вылечить от болезни.
7. Когда на уроке физкультуры я устаю, то быстро перестаю выполнять упражнения.
8. Я редко бросаю скучную работу, не доведя ее до конца.
9. Обычно мне трудно заставить себя работать «через не могу».
10. Я не бросаю работу на половине пути, несмотря на усталость.
11. Мне нравится такая физическая работа, в которой я должен пересилить себя, чтобы выполнить задание.
12. Я с уверенностью могу сказать, что я терпеливый.
13. Несмотря на усталость, я стараюсь изо всех сил поддержать при беге высокий темп.
14. Меня раздражает, когда на остановке приходится долго ждать транспорт; даже когда я не тороплюсь.
15. Я нетерпелив к боли.
16. Я не хочу считать себя слабовольным, поэтому каждый раз стараюсь довести тяжелую физическую работу до конца.
17. Я действую по принципу: «Взялся за гуж, не говори, что не дюж».
18. Я не считаю, что «терпение и труд все перетрут»; работать надо с умом, а не переутомляться.

Обработка результатов:

По одному баллу начисляется за ответы «да» по позициям 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17 и за ответы «нет» по позициям 1, 2, 3, 6, 7, 9, 14, 15, 18. Подсчитывается общая сумма баллов. Оценка своей терпеливости низкая, если отвечавший набирает до 6 баллов включительно, и высокая, если отвечавший набирает 12 баллов и больше.

4. Проведите диагностику волевых качеств личности по *опроснику для оценки настойчивости Е.П. Ильина и Е.К. Фещенко.*

1. Я уже определил свою цель на будущее и готовлюсь к ее достижению.
2. Я систематически стремлюсь к намеченной цели, какой бы далекой она ни была.
3. У меня обычно пропадает желание добиваться далекой цели, если что-нибудь этому препятствует.
4. Даже при неудачах я уверен, что все равно добьюсь своего.
5. Я стараюсь не ставить перед собой очень далеких целей, так как считаю, что легче жить сегодняшним днем.
6. Я несколько раз пытался заниматься самосовершенствованием, но из этого так ничего и не вышло.
7. Неудачи выбивают меня из колеи, и я отказываюсь от намерения достичь чего-нибудь значительного.
8. Если уж я поставил перед собой важную для меня цель, то меня трудно остановить.
9. Поражение побуждает меня действовать с удвоенной силой.
10. Я много раз пытался спланировать свою неделю, но так и не смог выполнить намеченного из-за плохой самоорганизованности.
11. При возникновении трудностей я начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатое.
12. Мне часто бывает трудно довести дело до конца, особенно если для этого требуются недели и месяцы.
13. Мои близкие считают меня одержимым.
14. Я испытываю большое удовлетворение, когда добиваюсь намеченного вопреки имевшимся трудностям.
15. Я часто бросаю на половине пути начатые дела, теряя к ним интерес.
16. Я умею ждать и терпеть, поэтому отдаленные цели меня не пугают.

17. Препятствия лишь раззадоривают меня, делают мои решения более твердыми.
18. Лень, а не сомнения в успехе, вынуждает меня слишком часто отказываться от достижения цели.

Ключ.

По 1 баллу начисляется за ответы «да» по позициям 1,2,4,8,9,13,14,16,17 и за ответы «нет» по позициям 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 18.

Чем выше сумма баллов, набранных по всем позициям, тем более выражена у обследованного самооценка настойчивости, свидетельствующая о его склонности доводить начатое дело до конца.

5. Оцените особенности поведенческих реакций человека в ситуациях, сопряженных с неопределенностью, опасностью для жизни, требующих нарушения установленных норм, правил по *методике Шуберта*.

Методика позволяет оценить особенности поведенческих реакций человека в ситуациях, сопряженных с неопределенностью, опасностью для жизни, требующих нарушения установленных норм, правил.

Рекомендуется при подборе лиц, пригодных для работы в условиях, связанных с риском. Может быть использована с целью прогнозирования деятельности управляющего, работников военных ведомств, служб чрезвычайных происшествий и т.п.

Тест состоит из 25 вопросов, на каждый из которых предлагается дать один из пяти предлагаемых вариантов ответов: от полного согласия до уверенного «нет». Результат анкетирования определяется набранным баллам, на основании которых выносится заключение о склонности человека к рисковому поведению. Обследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Общее время обследования - около 7 минут.

Анкета зачитывается экспериментатором или предъявляется в записи в темпе, позволяющем осмыслить вопрос и сделать отметку в бланке для ответов.

Инструкция: «Оцените степень своей готовности совершить действия, о которых вас спрашивают. При ответе на каждый из 25 вопросов поставьте соответствующий балл по следующей схеме:

- 2 балла - полностью согласен, полное «да»;
- 1 балл - больше «да», чем «нет»;
- 0 баллов - ни «да», ни «нет», нечто среднее;
- 1 балл - больше «нет», чем «да»;
- 2 балла - полное «нет».

Текст опросника

1. Превысили бы вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?
2. Согласились бы вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
3. Стали бы вы на пути убегающего опасного взломщика?
4. Могли бы вы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км/час?
5. Можете ли вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?
6. Стали бы вы первым переходить очень холодную реку?
7. Одолжили бы вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет вам вернуть эти деньги?
8. Вошли бы вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?
9. Могли бы вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?
10. Могли бы вы без тренировки управлять парусной лодкой?
11. Рискнули бы вы схватить за уздечку скачущую лошадь?

12. Могли бы вы после 10 выпитых стаканов пива ехать на велосипеде?
13. Могли бы вы совершить прыжок с парашютом?
14. Могли бы вы при необходимости проехать без билета от Таллина до Москвы?
15. Могли бы вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?
16. Могли бы вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?
17. Могли бы вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
18. Могли бы вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/час?
19. Могли бы вы в виде исключения вместе с семьей другими людьми подняться в лифте, рассчитанном только на шесть человек?
20. Могли бы вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?
21. Взялись бы вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?
22. Могли бы вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?
23. Могли бы вы по указанию вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил вас, что провод обесточен?
24. Могли бы вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?
25. Могли бы вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?

Обработка и оценка результатов. Подсчитайте сумму набранных вами баллов в соответствии с инструкцией.

Диапазон значений теста варьирует в пределах от -50 до +50 баллов. Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы свидетельствуют о склонности к риску, отрицательные - о склонности его избегать.

Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защитой). Готовность к риску достоверно связана прямо пропорционально с числом допущенных ошибок.

Ключ

Меньше -30 баллов: слишком осторожны;
от -30 до -11 баллов: осторожны;
от -10 до +10 баллов: средние значения
(поведение ситуативное);
от +11 до +20 баллов: склонны к риску;
свыше +20 баллов: склонность к безудержному риску.

Содержание отчета:

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, института, кафедры, дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчета;
- протокол экспериментально-психологического исследования;
- список литературы

Контрольные вопросы:

1. Природа волевого действия. Простые, сложные волевые действия и навыки.
2. Структура и характеристики волевых качеств
3. Психологическая структура волевого акта.

Теоретическая часть:

Воля — это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Функции:

1. выбор мотивов и целей
2. регуляция побуждений к деятельности при недостатке или избытке мотивации
3. организация псих. процессов в систему адекватно выполненной человеком деятельности
4. мобилизация физ. и псих. возможностей в ситуации преодоления препятствий

Ситуации, требующие волевой регуляции:

1. восполнение дефицита побуждения к действиям при отсутствии их достаточной мотивации
2. выбор мотивов и целей, видов действий при их конфликте
3. ситуация, где необходима произвольная регуляция внешних и внутренних действий и псих. процессов.

Волевые действия отличаются друг от друга прежде всего уровнем своей сложности. Существуют весьма сложные волевые действия, которые включают в себя целый ряд более простых. Основой усложнения действий является тот факт, что не всякая цель, которая ставится нами, может быть достигнута сразу. Чаще всего достижение поставленной цели требует выполнения ряда промежуточных действий, приближающих нас к поставленной цели. Еще одним важнейшим признаком волевого поведения является его связь с преодолением препятствий, причем независимо от того, какого типа эти препятствия — внутренние или внешние. Внутренними, или субъективными, препятствиями являются побуждения человека, направленные на невыполнение данного действия или на выполнение противоположных ему действий.

Волевые качества личности:

Сила воли - обобщенную способность преодолевать значительные затруднения, возникающие на пути к достижению поставленной цели. Чем серьезнее препятствие, которое вы преодолели на пути к поставленной цели, тем сильнее ваша воля. Именно препятствия, преодолеваемые с помощью волевых усилий, являются объективным показателем проявления силы воли.

Среди различных проявлений силы воли принято выделять такие личностные черты, как *выдержка* и *самообладание*, которые выражаются в умении сдерживать свои чувства, когда это требуется, в недопущении импульсивных и необдуманных действий, в умении владеть собой и заставлять себя выполнять задуманное действие, а также воздерживаться от того, что хочется делать, но что представляется неразумным или неправильным.

Целеустремленность - сознательная и активная направленность личности на достижение определенного результата деятельности. Очень часто, когда говорят о целеустремленности, используют такое понятие, как **настойчивость** - характеризует стремление человека в достижении поставленной цели даже в самых сложных условиях. Обычно различают *целеустремленность стратегическую*, т.е. умение руководствоваться во всей своей жизнедеятельности определенными принципами и идеалами, и *целеустремленность оперативную*, заключающуюся в умении ставить ясные цели для отдельных действий и не отклоняться от них в процессе их достижения.

Инициативность - способность предпринимать попытки к реализации возникших у человека идей.

Самостоятельность проявляется в способности осознанно принимать решения и в умении не поддаваться влиянию различных факторов, препятствующих достижению поставленной цели. Самостоятельный человек способен, критически оценивая советы и предложения других людей, действовать на основе своих взглядов и убеждений и при этом вносить в свои действия коррективы, сформированные на основе полученных советов.

Решительность заключается в отсутствии излишних колебаний и сомнений при борьбе мотивов, в своевременном и быстром принятии решений. Проявляется в выборе

доминирующего мотива, а также в выборе адекватных средств достижения поставленной цели. Решительность проявляется и при осуществлении принятого решения. От решительности, как позитивного волевого качества, необходимо отличать импульсивность, которая характеризуется торопливостью в принятии решений, необдуманностью поступков.

Последовательность действий характеризует то, что все совершаемые человеком поступки вытекают из единого руководящего принципа, которому человек подчиняет все второстепенное и побочное. Последовательность действий, в свою очередь, самым тесным образом связана с *самоконтролем* и *самооценкой*.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Раздел 3. Методы диагностики психических состояний и свойств личности.

Практическое занятие № 3

Тема: Особенности диагностики темперамента

Цель: формирование представлений о темпераменте как базовой психологической характеристике личности.

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Задания:

1. Проведите диагностику основных характеристик нервной деятельности: уровня процессов возбуждения, уровня процессов торможения, уровня подвижности нервных процессов по методике диагностики темперамента Я. Стреляу

Тест-опросник направлен на изучение трех основных характеристик нервной деятельности: уровня процессов возбуждения, уровня процессов торможения, уровня подвижности нервных процессов. Тест содержит три шкалы, которые реализованы в виде перечня из 134 вопросов, предполагающих один из вариантов ответов: «да», «не знаю», «нет».

Инструкция: Вам будет предложено несколько вопросов об особенностях Вашего поведения в различных условиях и ситуациях. Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответов хороших или плохих. Мы заинтересованы в правдивых ответах. На ответы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Отвечайте «да», «не знаю», «нет».

Не пропускайте какого-либо вопроса.

Вопросы.

1. Относите ли Вы себя к людям, легко устанавливающим товарищеские контакты?
2. Способны ли Вы воздержаться от того или иного действия до момента, пока не получите соответствующего распоряжения?
3. Достаточно ли Вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной работы?
4. Умеете ли Вы работать в неблагоприятных условиях?
5. Воздерживаетесь ли Вы во время дискуссий от неделовых, эмоциональных аргументов?
6. Легко ли Вы возвращаетесь к ранее выполняемой работе после длительного перерыва (отпуска, каникул)?
7. Будучи увлеченным работой, забываете ли Вы об усталости?
8. Способны ли Вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ожидать ее окончания?
9. Засыпаете ли Вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?
10. Умеете ли хранить тайну, если Вас об этом попросят?
11. Легко ли Вам возвращаться к работе, которой Вы не занимались несколько недель или месяцев?
12. Можете ли Вы терпеливо объяснять кому-либо что-то непонятное?
13. Нравится ли Вам работа, требующая умственного напряжения?
14. Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?
15. Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний?
16. Можете ли вы, если нужно, воздержаться от проявления своего превосходства?
17. Ведете ли Вы себя так же, как обычно, в присутствии незнакомых Вам людей?
18. Трудно ли Вам сдерживать злость и раздражение?
19. В состоянии ли Вы владеть собой в тяжелые минуты?

20. Умеете ли Вы, когда это требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
21. Охотно ли Вы беретесь за выполнение ответственных работ?
22. Влияет ли обычное окружение, в котором Вы находитесь, на Ваше настроение?
23. Способны ли Вы переносить неудачи?
24. В присутствии того, от кого Вы зависите, говорите ли Вы так же свободно, как обычно?
25. Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в расписании дня?
26. Есть ли у Вас на все готовый ответ?
27. В состоянии ли Вы вести себя спокойно, когда ждете важное для себя решение?
28. Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска, каникул?
29. Обладаете ли Вы быстрой реакцией?
30. Легко ли Вы приспосабливаете свою походку или манеру к походке или манере людей более медлительных?
31. Ложась спать, засыпаете ли Вы быстро?
32. Охотно ли Вы выступаете на собраниях, семинарах?
33. Легко ли Вам испортить настроение?
34. Легко ли Вы отрываетесь от выполняемой работы?
35. Воздерживаетесь ли Вы от разговоров, если они мешают другим?
36. Легко ли Вас спровоцировать на что-либо?
37. При совместном выполнении какой-либо работы легко ли Вы срабатываетесь с партнером?
38. Всегда ли Вы задумываетесь перед выполнением какого-либо важного дела?
39. Если Вы читаете какой-либо текст, то удастся ли Вам следить от начала до конца за ходом рассуждений автора?
40. Легко ли Вы вступаете в разговор с попутчиком?
41. Воздерживаетесь ли Вы от убеждения кого-либо о том, что он не прав, если такое поведение целесообразно?
42. Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?
43. В состоянии ли Вы изменить уже принятое Вами решение, учитывая мнение других?
44. Быстро ли Вы привыкаете к новой системе работы?
45. Можете ли Вы работать ночью, после того, как работали весь день?
46. Быстро ли Вы читаете беллетристическую литературу?
47. Часто ли Вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?
48. Сохраняете ли Вы самообладание в ситуациях, которые того требуют?
49. Просыпаетесь ли Вы обычно быстро и без труда?
50. В состоянии ли Вы воздержаться от моментальной, импульсивной реакции?
51. Можете ли Вы работать в шумной обстановке?
52. Можете ли Вы воздержаться, когда необходимо, от того, чтобы не сказать правду прямо в глаза?
53. Успешно ли Вы сдерживаете волнение перед экзаменом, накануне встречи с начальником и тд.?
54. Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?
55. Нравятся ли Вам частые перемены?
56. Восстанавливаете ли полностью свои силы после ночного отдыха, если накануне днем у Вас была тяжелая работа?
57. Избегаете ли Вы занятий, выполнение которых требует разнообразных действий в течение короткого времени?
58. Как правило, Вы самостоятельно справляетесь с возникшими трудностями?
59. Ожидаете ли Вы окончания речи кого-либо, прежде чем начнете говорить сами?
60. Умея плавать, прыгнули бы Вы в воду, чтобы спасти утопающего?

61. Способны ли Вы к напряженной учебе, работе?
62. Можете ли Вы удержаться от неуместных замечаний?
63. Придаете ли Вы значение постоянному месту во время работы, приема пищи, на лекциях и т.п.?
64. Легко ли Вам переходить от одного занятия к другому?
65. Взвешиваете ли Вы все “за” и “против” перед тем, как принять важное решение?
66. Легко ли Вы преодолеваете встречающиеся вам препятствия?
67. Воздерживаетесь ли Вы от рассматривания чужих вещей, бумаг?
68. Испытываете ли Вы скуку, когда занимаетесь стереотипной деятельностью?
69. Удастся ли Вам соблюдать запреты, обязательные в общественных местах?
70. Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений, жестикуляции?
71. Нравится ли Вам оживлённое движение вокруг?
72. Нравится ли Вам работа, требующая больших усилий?
73. В состоянии ли Вы длительное время сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи?
74. Любите ли Вы задания, требующие быстрых движений?
75. Умеете ли Вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?
76. Если надо, подниметесь ли Вы с постели сразу после пробуждения?
77. Можете ли Вы после окончания порученной Вам работы терпеливо ждать, пока закончат свою работу другие?
78. Действуете ли Вы так же четко и после того, как стали свидетелем каких-либо неприятных событий?
79. Быстро ли Вы просматриваете газеты?
80. Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?
81. Можете ли Вы нормально работать не выспавшись?
82. В состоянии ли Вы длительное время работать без перерыва?
83. Можете ли Вы работать, если у Вас болит голова, зубы, и тп?
84. Спокойно ли Вы продолжаете работу, которую необходимо закончить, если Ваши товарищи развлекаются и ждут Вас?
85. Отвечаете ли Вы быстро на неожиданные вопросы?
86. Быстро ли Вы говорите обычно?
87. Можете ли Вы спокойно работать, если ожидаете гостей?
88. Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием разумных аргументов?
89. Терпеливы ли Вы?
90. Можете ли приспособиться к ритму работы человека, более медлительного, чем Вы?
91. Можете ли Вы планировать свои занятия, чтобы выполнять в одно и то же время несколько взаимосвязанных дел?
92. Может ли веселая компания изменить Ваше угнетенное состояние?
93. Умеете ли Вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?
94. Сохраняете ли Вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая на улице?
95. Любите ли Вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?
96. Сохраняете ли Вы спокойствие, если кто-либо из близких страдает?
97. Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных условиях?
98. Свободно ли Вы чувствуете себя в большой или незнакомой компании?
99. Можете ли Вы сразу прервать разговор, если это требуется (например, при начале киносеанса, концерта, лекции)?
- 100.100. Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других людей?
101. Нравится ли Вам часто менять род занятий?

102. Склонны ли Вы брать инициативу в свои руки, если случается что-нибудь “из ряда вон выходящее”?
103. Воздерживаетесь ли Вы от смеха в неподходящих ситуациях?
104. Начинаете ли Вы работать сразу же интенсивно?
105. Решаетесь ли Вы выступить против общепринятого мнения, если Вам кажется, что Вы правы?
106. Удастся ли Вам преодолеть состояние временной депрессии (подавленности)?
107. Нормально ли Вы засыпаете после сильного умственного утомления?
108. В состоянии ли Вы спокойно, долго ждать, например, в очереди?
109. Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?
110. Можете ли Вы спокойно аргументировать высказывания во время бурного разговора?
111. Можете ли Вы мгновенно отреагировать на необычную ситуацию?
112. Ведете ли Вы себя тихо, если Вас об этом просят?
113. Соглашаетесь ли Вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?
114. Умеете ли Вы интенсивно работать?
115. Охотно ли Вы меняете места развлечений, отдыха?
116. Трудно ли Вам привыкнуть к нормальному распорядку дня?
117. Спешите ли Вы оказать помощь в неожиданном случае?
118. Присутствуя на спортивных соревнованиях, в цирке и т.п., воздерживаетесь ли Вы от неожиданных выкриков и жестов?
119. Нравятся ли Вам занятия, требующие по своему характеру ведения беседы со многими людьми?
120. Владеете ли Вы мимикой?
121. Нравятся ли Вам занятия, которые требуют энергичных движений?
122. Считаете ли Вы себя смелым человеком?
123. Прерывается ли у Вас голос (вам трудно говорить) в необычной ситуации?
124. Можете ли Вы преодолеть нежелание работать в момент неудачи?
125. В состоянии ли Вы длительное время стоять, сидеть спокойно, если Вас об этом просят?
126. В состоянии ли Вы преодолеть свое веселье, если это может кого-либо задеть?
127. Легко ли Вы переходите от печали к радости?
128. Легко ли Вы выходите из равновесия?
129. Соблюдаете ли Вы без особых затруднений обязательные в вашей среде правила поведения?
130. Нравится ли Вам выступать публично?
131. Приступаете ли Вы обычно к работе быстро, без длительного периода?
132. Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя своей жизнью?
133. Энергичны ли Ваши движения?
134. Охотно ли Вы исполняете ответственную работу?

Коды опросника

1. Сила процессов возбуждения
 "Да"- 3, 4, 7, 13, 15, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134.
 "Нет"-47, 51, 107, 123.
2. Сила процессов торможения
 "Да"- 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129.
 "Нет" - 18, 34, 36, 59, 67, 128.

3. Подвижность нервных процессов

"Да"- 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 107, 111, 115, 116, 119, 127, 131.

"Нет"-25, 57, 63.

Обработка результатов

Оценка степени выраженности каждого свойства (силы процессов возбуждения и торможения), а также их подвижности производится путем суммирования баллов, полученных за ответы на вопросы. При подсчете удобно использовать трафарет с прорезями, соответствующими ключу по шкалам. При наложении трафарета на лист с ответами, совпадением крестика в прорези с кодом соответствует оценке в 2 балла; если не совпадает, то испытуемый получает нулевую оценку; ответ «не знаю» оценивается в один балл.

Сумма в 42 балла и выше по каждому свойству рассматривается как высокая степень его выраженности.

2. Проведите диагностику свойств «предметно-деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента по *Опроснику структуры темперамента В.М. Русалов (ОСТ)*

Опросник структуры темперамента используется для диагностики свойств «предметно-деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента. ОСТ имеет 105 вопросов, допускает индивидуальное и групповое применение, без ограничения времени.

Инструкция. Вам предлагается ответить на 105 вопросов. Вопросы направлены на выяснение Вашего обычного поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дать первый естественный ответ, который приходит Вам в голову. Отвечайте быстро, не задумываясь, не пропуская ни одного вопроса. Помните, нет "хороших" или "плохих" ответов. Если Вы выбрали ответ "да", поставьте крестик (галочку). Ваши ответы не будут никому демонстрироваться.

Опросник ОСТ

1. Подвижный ли Вы человек?
2. Всегда ли Вы готовы с ходу, не раздумывая, включиться в разговор?
3. Предпочитаете ли Вы уединение большой компании?
4. Испытываете ли Вы постоянную жажду деятельности?
5. Ваша речь обычно медленна и нетороплива?
6. Ранимый ли Вы человек?
7. Часто ли Вам не спится из-за того, что Вы поссорились с друзьями?
8. В свободное время Вам всегда хочется заняться чем-либо?
9. В разговоре с другими людьми Ваша речь часто опережает Вашу мысль?
10. Раздражает ли Вас быстрая речь собеседника?
11. Чувствовали бы Вы себя несчастным человеком, если бы на длительное время были лишены возможности общения с людьми?
12. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
13. Нравится ли Вам быстро бегать?
14. Сильно ли Вы переживаете неполадки в своей работе?
15. Легко ли Вам выполнять работу, требующую длительного внимания и большой сосредоточенности?
16. Трудно ли Вам говорить очень быстро?
17. Часто ли вы испытываете тревогу, что выполнили работу не так, как нужно?
18. Часто ли Ваши мысли перескакивают с одной на другую во время разговора?
19. Нравятся ли Вам игры, требующие быстроты и ловкости?
20. Легко ли Вы можете найти другие варианты решения известной задачи?
21. Испытываете ли Вы чувство беспокойства, что Вас неправильно поняли в разговоре?

22. Охотно ли Вы выполняете сложную ответственную работу?
23. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
24. Легко ли Вы воспринимаете быструю речь?
25. Легко ли Вам делать одновременно очень много дел?
26. Возникают ли у Вас конфликты с вашими друзьями из-за того, что Вы сказали им что-то, не подумав заранее?
27. Вы обычно предпочитаете делать несложные дела, не требующие от Вас большой энергии?
28. Легко ли Вы расстраиваетесь, когда обнаруживаете незначительные недостатки в своей работе?
29. Любите ли Вы сидячую работу?
30. Легко ли Вам общаться с разными людьми?
31. Вы обычно предпочитаете подумать, взвесить и лишь потом высказаться?
32. Все ли Ваши привычки хороши, желательны?
33. Быстры ли у Вас движения рук?
34. Вы обычно молчите и не вступаете в контакты, когда находитесь в обществе малознакомых людей?
35. Легко ли Вам переключаться от одного варианта решения задачи на другой?
36. Склонны ли Вы преувеличивать в своём воображении негативное отношение близких людей?
37. Разговорчивый ли Вы человек?
38. Вам обычно легко выполнять дело, требующее мгновенных реакций?
39. Вы обычно говорите свободно, без запинок?
40. Беспокоят ли Вас страхи, что Вы не справитесь с работой?
41. Легко ли Вы обижаетесь, когда близкие Вам люди указывают на Ваши недостатки?
42. Испытываете ли Вы тягу к напряжённой ответственной деятельности?
43. Считаете ли Вы свои движения медленными и неторопливыми?
44. Бывают ли у Вас мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?
45. Можете ли Вы без долгих раздумий задать щекотливый вопрос другому человеку?
46. Доставляют ли Вам удовольствие быстрые движения?
47. Легко ли Вы "генерируете" новые идеи, связанные с работой?
48. Сосёт ли у Вас "под ложечкой" перед ответственным разговором?
49. Можно ли сказать, что Вы быстро выполняете порученное Вам дело?
50. Любите ли Вы браться за большие дела самостоятельно?
51. Богатая ли у Вас мимика в разговоре?
52. Если Вы обещали что-то сделать, всегда ли Вы выполняете своё обещание независимо от того, удобно вам это или нет?
53. Испытываете ли Вы чувство обиды от того, что окружающие Вас люди обходятся с Вами хуже, чем следовало бы?
54. Вы обычно предпочитаете выполнять одновременно только одну операцию?
55. Любите ли Вы игры в быстром темпе?
56. Много ли в Вашей речи длительных пауз?
57. Легко ли Вам внести оживление в компанию?
58. Вы обычно чувствуете в себе избыток сил и Вам хочется заняться каким-нибудь делом?
59. Обычно Вам трудно переключить внимание с одного дела на другое?
60. Бывает ли, что у Вас надолго портится настроение от того, что сорвалось запланированное дело?
61. Часто ли Вам не спится из-за того, что не ладятся дела, связанные непосредственно с работой?
62. Любите ли Вы бывать в большой компании?
63. Волнуетесь ли Вы выясняя отношения с друзьями?

64. Испытываете ли Вы потребность в работе, требующей полной отдачи сил?
65. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?
66. Склонны ли Вы решать много задач одновременно?
67. Держитесь ли Вы свободно в большой компании?
68. Часто ли Вы высказываете своё первое впечатление, не подумав?
69. Беспокоит ли Вас чувство неуверенности в процессе выполнения работы?
70. Медленны ли Ваши движения, когда Вы что-то мастерите?
71. Легко ли Вы переключаетесь с одной работы на другую?
72. Быстро ли Вы читаете вслух?
73. Вы иногда сплетничаете?
74. Молчаливы ли Вы, находясь в кругу друзей?
75. Нуждаетесь ли Вы в людях, которые бы Вас ободрили и утешили?
76. Охотно ли Вы выполняете множество различных поручений одновременно?
77. Охотно ли Вы выполняете работу в быстром темпе?
78. В свободное время Вас обычно тянет пообщаться с людьми?
79. Часто ли у Вас бывает бессонница при неудачах на работе?
80. Дрожат ли у Вас иногда руки во время ссоры?
81. Долго ли Вы мысленно готовитесь перед тем, как высказать своё мнение?
82. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
83. Обычно вы предпочитаете лёгкую работу?
84. Легко ли Вас обидеть в разговоре по пустякам?
85. Обычно Вы первым в компании решаетесь начать разговор?
86. Испытываете ли Вы тягу к людям?
87. Склонны ли Вы вначале поразмыслить, а потом говорить?
88. Часто ли Вы волнуетесь по поводу своей работы?
89. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
90. Держитесь ли Вы обычно обособленно на вечеринках или в компаниях?
91. Склонны ли вы преувеличивать в своём воображении неудачи, связанные с работой?
92. Нравится ли Вам быстро говорить?
93. Легко ли Вам удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи?
94. Предпочитаете ли Вы работать медленно?
95. Переживаете ли Вы из-за малейших неполадок на работе?
96. Вы предпочитаете медленный, спокойный разговор?
97. Часто ли Вы волнуетесь из-за ошибок в работе, которые были Вами допущены?
98. Способны ли Вы успешно выполнять длительную, трудоёмкую работу?
99. Можете ли Вы, не долго думая, обратиться с просьбой к другому человеку?
100. Часто ли Вас беспокоит чувство неуверенности в себе при общении с людьми?
101. Легко ли Вы берётесь за выполнение новых заданий?
102. Устаёте ли Вы, когда Вам приходится говорить долго?
103. Вы предпочитаете работать с прохладцей, без особого напряжения?
104. Нравится ли Вам разнообразная работа, требующая переключения внимания?
105. Любите ли Вы подолгу бывать наедине с собой?

Обработка результатов и интерпретация

Высокие значения (ВЗ) от 9 до 12 баллов

Средние значения (СЗ) от 4 до 8 баллов

Низкие значения (НЗ) от 0 до 3 баллов

ОСТ содержит следующие шкалы:

Предметная эргичность - в самом общем виде отражает активность человека, а именно: выраженность потребности в освоении предметного мира, наличие или отсутствие стремления к деятельности, к напряженному умственному и физическому труду, а также уровень тонуса и вовлеченности в процесс деятельности.

ВЗ: человек высокоактивен, работоспособен, полон энергии. Предпочитает деятельность, требующую полного напряжения сил и способностей. Инициативен в поисках сфер приложения своей энергии. Способен долго и продуктивно заниматься делом, не чувствуя усталости. Сохраняет работоспособность и после продолжительной деятельности. Жажда деятельности подталкивает к работе даже во время отдыха. Настойчив в достижении цели и в поисках путей преодоления препятствий.

НЗ: означают пассивность, общий жизненный тонус низкий. Стремление к напряженной физической и умственной деятельности выражено слабо. Предпочитаемые сферы деятельности весьма ограничены. Низкие результаты нередко связаны с неспособностью быстро включаться в работу и долго сохранять ее высокий темп. В трудных условиях надежность работы снижается. При появлении препятствий может отказаться как от их преодоления, так и от достижения поставленной цели. Медленно восстанавливает работоспособность после длительного и напряженного труда.

СЗ: человек избирателен в проявлениях активности, не избегает напряженной работы, однако собственная инициатива в поисках сфер приложения своих способностей недостаточно высока. Может относительно долго сохранять работоспособность, особенно в тех случаях, когда затрагиваются личные интересы. После утомительной, монотонной работы требуется достаточно продолжительный отдых для восстановления сил и энергии.

Социальная эргичность - связана с потребностью в социальном контакте, с желанием исследовать социальные формы деятельности, со стремлением к лидерству, общению, к приобретению высокого ранга при освоении мира через коммуникацию.

ВЗ: человек часто испытывает потребность в людях. Имеет широкий круг общения. Инициативен, быстро и легко устанавливает контакты с разными людьми. Сохраняет обычный стиль общения в кругу незнакомых людей. Спокоен, уверен в себе при общении с авторитетными людьми, большой аудиторией, а также с лицами противоположного пола. Любит бывать в компаниях, стремится занять лидирующее положение в группе. Высоко ценит собственную точку зрения. Критические замечания не мешают ее отстаивать. Социально активен, часто участвует в общественных мероприятиях, охотно выступает на семинарах, собраниях, участвует в дискуссиях. Эффективно работает в коллективе, менее эффективен, если приходится работать индивидуально. Легко срабатывается с партнерами по совместной работе.

НЗ: человек испытывает большие трудности в общении. Особенного напряжения требуют контакты с малознакомыми и авторитетными людьми, а также с противоположным полом. Тревога, беспокойство возникают при общении с большой аудиторией. Круг общения ограничен. В него преимущественно входят люди, близкие по интересам и ценностным ориентациям. Ранним, чувствителен к критическим замечаниям. Шутки в свой адрес нередко воспринимает как оскорбление. Общая социальная активность низкая. Скушает, погружается в собственные переживания во время общественных мероприятий. Избегает публичных выступлений, ситуаций, требующих лидерских решений.

СЗ: человек избирателен в установлении контактов. Легко находит общий язык с теми, кто хорошо знаком, близок по духу, интересам. Общение с малознакомыми людьми требует преодоления напряжения, смущения, неуверенности. Критические замечания, шутки могут вызвать кратковременное раздражение. Лидерские качества проявляет в хорошо знакомых ситуациях. В незнакомой обстановке предпочитает оставаться в тени.

Пластичность - выражается в скорости переключения с одного вида деятельности на другой, перехода от одних форм мышления к другим в процессе взаимодействия с предметной средой, в стремлении к разнообразию или однообразию форм предметной деятельности.

ВЗ - легкость переключения с одного вида деятельности на другой, быстрый переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности.

НЗ - склонность к монотонной работе, боязнь и избегание разнообразных форм

поведения, вязкость, консервативные формы деятельности.

Социальная пластичность - содержит вопросы, направленные на выяснение степени легкости или трудности переключения в процессе общения от одного человека к другому, склонности к разнообразию коммуникативных программ.

ВЗ - широкий набор коммуникативных программ, автоматическое включение в социальные связи, легкость вступления в социальные контакты, легкость переключения в процессе общения, наличие большого количества коммуникативных заготовок, коммуникативная импульсивность.

НЗ - трудность в подборе форм социального взаимодействия, низкий уровень готовности к вступлению в социальные контакты, стремление к поддержанию монотонных контактов.

Темп или Скорость - включает вопросы о быстроте моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

ВЗ - высокий темп поведения, высокая скорость выполнения операций при осуществлении предметной деятельности, моторно-двигательная быстрота, высокая психическая скорость при выполнении конкретных заданий.

НЗ - замедленность действий, низкая скорость моторно-двигательных операций.

Социальный темп - включает вопросы, направленные на выявление скоростных характеристик речедвигательных актов в процессе общения.

ВЗ - речедвигательная быстрота, быстрота говорения, высокие скорости и возможности речедвигательного аппарата.

НЗ - слабо развита речедвигательная система, речевая медлительность, медленная вербализация.

Эмоциональность - включает в себя вопросы, оценивающие эмоциональность, чувствительность, чувствительность к не удачам в работе.

ВЗ - высокая чувствительность к расхождению между задуманным и ожидаемым, планируемым и результатами реального действия, ощущения неуверенности, тревоги, неполноценности, высокое беспокойство по поводу работы, чувствительность к неудачам, к несовпадению между задуманным, ожидаемым, планируемым и результатами реального действия.

НЗ - незначительное эмоциональное реагирование при неудачах, нечувствительность к не успеху дела, спокойствие, уверенность в себе.

Социальная эмоциональность - включает вопросы, касающиеся эмоциональной чувствительности в коммуникативной сфере.

ВЗ - высокая эмоциональность в коммуникативной сфере, высокая чувствительность к неудачам в общении.

НЗ - низкая эмоциональность в коммуникативной сфере, нечувствительность к оценкам товарищей, отсутствие чувствительности к неудачам в общении, уверенность в себе и ситуациях общения.

«К» - контрольная шкала (шкала социальной желательности ответов) включает вопросы на откровенность и искренность высказываний.

ВЗ - неадекватная оценка своего поведения, желание выглядеть лучше, чем есть на самом деле.

НЗ - адекватное восприятие своего поведения.

Обработка данных по ОСТу проводится путем сравнения ответов испытуемого с «ключевыми». Каждое совпадение ответа испытуемого с ключевым оценивается в 1 балл. Количество баллов суммируется по каждой шкале.

Результаты испытуемых, получивших высокий балл (7 и более) по шкале "К" (контрольные вопросы на социальную желательность), не подлежат рассмотрению.

Ключи к ОСТ

Шкала - эргичность

«да»- вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 96.

«нет» - вопросы 27, 83, 103.

Шкала - социальная эргичность

«да» - 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86.

«нет» - 3, 34, 74, 90, 105.

Шкала - пластичность

«да» - 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104.

«нет» - 54, 59.

Шкала - социальная пластичность

«да» - 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99.

«нет» - 31, 81, 87, 93.

Шкала - темп

«да» - 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77.

«нет» - 29, 43, 70, 94,

Шкала - социальный темп

«да» - 24, 37, 39, 51, 72, 92.

«нет» - 5, 10, 16, 56, 96, 102.

Шкала - эмоциональность

«да» - 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.

Шкала - социальная эмоциональность

«да» - 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

Шкала - «К»

«да» - 32, 52, 89.

«нет» - 12, 23, 44, 65, 73, 82.

2. Проведите диагностику преобладающего типа темперамента и выявления представленности в нем свойств других типов по методике «Формула темперамента» А. Белова.

Инструкция. Внимательно прочитайте список свойств, присущий тому или иному темпераменту, и ставить "+", если свойство вам присуще, и знак "-", если это свойство у вас не выражено.

Тестовый материал (вопросы).

1. Если Вы:

1. Спокойны и хладнокровны.
2. Последовательны и обстоятельны в делах.
3. Осторожны и рассудительны.
4. Умеете ждать.
5. Молчаливы и не любите зря болтать.
6. Обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики.
7. Сдержанны и терпеливы.
8. Доводите начатое дело до конца.
9. Не растрчиваете попусту сил.
10. Строго придерживаетесь выработанного распорядка в жизни, системы в работе.
11. Легко сдерживаете порывы.
12. Маловосприимчивы к одобрению и порицанию.
13. Незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес.
14. Постоянны в своих интересах и отношениях.
15. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое.
16. Ровны в отношениях со всеми.
17. Любите аккуратность и порядок во всем.
18. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке.
19. Обладаете выдержкой.

20. Постепенно сходитесь с новыми людьми.

2. Если Вы:

1. Стеснительны и застенчивы.
2. Теряетесь в новой обстановке.
3. Затрудняетесь установить контакт с новыми людьми.
4. Не верите в свои силы.
5. Легко переносите одиночество.
6. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.
7. Склонны уходить в себя.
8. Быстро утомляетесь.
9. Обладаете тихой речью, иногда снижающейся до шепота.
10. Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника.
11. Впечатлительны до слезливости.
12. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.
13. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим.
14. Склонны к подозрительности, мнительности.
15. Болезненно чувствительны и легко ранимы.
16. Чрезвычайно обидчивы.
17. Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями.
18. Малоактивны и робки.
19. Безропотно покорны.
20. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих.

3. Если Вы:

1. Неусидчивы, суетливы.
2. Невыдержанны, вспыльчивы.
3. Нетерпеливы.
4. Резки и прямолинейны в отношениях с людьми.
5. Решительны и инициативны.
6. Упрямы.
7. Находчивы в споре.
8. Работаете рывками.
9. Склонны к риску.
10. Незлопамятны и необидчивы.
11. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью.
12. Неуравновешенны и склонны к горячности.
13. Нетерпимы к недостаткам.
14. Агрессивный забияка.
15. Обладаете выразительной мимикой.
16. Способны быстро действовать и решать.
17. Неустанно стремитесь к новому.
18. Обладаете резкими, порывистыми движениями.
19. Настойчивы в достижении поставленной цели.
20. Склонны к резким сменам настроения.

4. Если Вы:

1. Веселы и жизнерадостны.
2. Энергичны и деловиты.
3. Часто не доводите начатое дело до конца.
4. Склонны переоценивать себя.
5. Способны быстро схватывать новое.
6. Неустойчивы в интересах и склонностях.
7. Легко переживаете неудачи и неприятности.
8. Легко приспосабливаетесь к различным обстоятельствам.

9. С увлечением беретесь за любое новое дело.
10. Быстро остываете, если дело перестает вас интересовать.
11. Быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую.
12. Тяготитесь однообразием, будничной, кропотливой работой.
13. Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми людьми.
14. Выносливы и работоспособны.
15. Обладаете быстрой, громкой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой
16. Сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке.
17. Обладаете всегда бодрым настроением.
18. Быстро засыпаете и пробуждаетесь.
19. Часто не собраны, проявляете поспешность в решениях.
20. Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться.

Ключ

Подсчитайте количество "+" по каждому темпераменту отдельно.

1 блок - флегматик

2 блок – меланхолик

3 блок – холерик

4 блок – сангвиник

Затем подсчитайте процент положительных ответов по каждому типу темперамента (количество "+" по одному типу темперамента разделить на количество "+" по всем четырем типам темперамента и умножить на 100%).

В окончательном виде ваша формула темперамента примет примерно такой вид: $T = 36\%X + 35\%C + 15\%Ф + 14\%М$, что означает, что ваш темперамент на 36% холерический, на 35% сангвинический, на 15% флегматический и на 14% меланхолический.

Интерпретация к полученным значениям.

Флегматик

Новые формы поведения вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный, он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться "положительными" чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью, в других - ленью и склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолик

Обладает высокой чувствительностью: присутствует глубина чувств при слабом их выражении. Ему свойственна сдержанность и приглушенность речи и движений, скромность, осторожность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, ответственный, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые этого не заслуживают.

Холерик

Отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуровновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в

раздражительности, вспыльчивости при эмоциональных обстоятельствах.

Сангвиник

Быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатывается поверхностность и непостоянство.



3. Проведите диагностику свойств нервной системы и вычислите коэффициент функциональной асимметрии по методике экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П. Ильина (теппинг-тест)

Инструкция к тесту: «По моему сигналу вы должны начать проставлять точки в каждом прямоугольнике бланка. За отведенное для каждого прямоугольника время (5 с) вы должны поставить в нем как можно больше точек. Переходить из одного прямоугольника в другой вы будете по моей команде, не прерывая работы. Все время работаете в максимальном для себя темпе. Теперь возьмите в правую (или левую руку) карандаш и поставьте его перед первым прямоугольником бланка».

Экспериментатор подает сигнал: «Начали!», а затем через каждые 5 с дает команду: «Перейти в другой квадрат». По истечении 5 с. работы, в 8-м прямоугольнике экспериментатор подает команду: «Стоп».

Опыт проводится последовательно сначала правой, затем левой рукой.

Тестовый материал

Стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203 x 283 мм), разделенные на 8 расположенных по 4 в ряд равных прямоугольника.

О.П. Елисеев предлагает не 6 (как это обычно предлагается, например, для младшей

группы подростков или в оригинальном варианте Е.П.Ильина), а 8 полей для простановки точек, чтобы тенденция изменения работоспособности обнаруживалась более отчетливо. Порядок простановки точек для правой и левой руки по отдельным полям – взаимно обратный: по и против часовой стрелки; поле № 5 должно располагаться под полем № 4.

Обработка результатов теста

Подсчитать количество точек в каждом прямоугольнике и внести результаты в протокол;

Построить график работоспособности, для чего отложить на оси абсцисс пятисекундные промежутки времени и на оси ординат – количество точек в каждом прямоугольнике;

На основании анализа формы кривой диагностировать силу нервной системы согласно нижеописанным критериям;

Рассчитать коэффициент функциональной асимметрии по работоспособности левой и правой руки, получив суммарные значения работоспособности рук путем сложения всех данных по каждому из восьми прямоугольников. Абсолютное различие по работоспособности левой и правой рук делится на сумму работоспособностей, а затем умножается на 100 %: $KFa = ((\text{сумма точек правой руки} - \text{сумма точек левой руки}) / (\text{сумма точек правой руки} + \text{сумма точек левой руки})) * 100\%$;

Полученные в результате обработки экспериментальных данных опыты варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

Сильный тип: темп нарастает до максимального в первые 10-15 с. работы; в следующие 25-30 с. он может снизиться ниже исходного уровня (т.е. наблюдавшегося в первые 5 с работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;

Стабильный тип: максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого нервной системы средней силы;

Слабый тип: максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;

Среднеслабый тип: темп работы снижается после первых 10-15 с. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы – среднеслабая нервная система;

Среднесильный тип: первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые относятся к группе лиц со среднесильной нервной системой.

Содержание отчета:

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, института, кафедры, дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчета;
- протокол экспериментально-психологического исследования;
- список литературы

Контрольные вопросы:

1. Общая характеристика понятия темперамент. Свойства темперамента.
2. Типы темперамента и их психологическая характеристика.
3. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.

Теоретическая часть:

Темперамент (Б.М. Теплов) - характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, т.е. быстротой

возникновения чувств, с одной стороны, и силой их—с другой. Таким образом, темперамент имеет **два компонента** — активность и эмоциональность.

Активность поведения характеризует степень энергичности, стремительности, быстроты или, наоборот, медлительности и инертности. **Эмоциональность** характеризует протекание эмоциональных процессов, определяя знак (положительный или отрицательный) и модальность (радость, горе, страх, гнев и др.).

Темперамент (Рубинштейн С.Л.) — динамическая характеристика психической деятельности индивида.

Физиологические основы темперамента.

И.П. Павлов выделил свойства нервных процессов: **сила возбуждения, торможения, их уравновешенность и подвижность.**

Сила возбуждения отражает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в функциональной выносливости, т.е. в способности нервной системы выдерживать длительное (или кратковременное, но сильное) возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения. **Сила торможения** понимается как работоспособность нервной системы при реализации торможения и проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций, таких, как угасание и дифференцировка.

Уравновешенность нервных процессов - равновесие процессов возбуждения и торможения. Человек является неуравновешенным, когда сила одного из этих процессов превосходит силу другого. **Подвижность нервных процессов** — проявляется в скорости перехода одного нервного процесса в другой. Это свойство проявляется в способности к изменению поведения в соответствии с изменяющимися условиями жизни. Мерой этого свойства нервной системы является скорость перехода от одного действия к другому, от пассивного состояния к активному, и наоборот, противоположностью подвижности является инертность нервных процессов. Принято считать, что нервная система тем более инертна, чем больше времени или усилий требуется, чтобы перейти от одного процесса к другому.

Выделенные Павловым свойства нервных процессов могут образовывать определенные комбинации, которые определяют так называемый **тип нервной системы, или тип высшей нервной деятельности.** Этот тип складывается из характерной для индивида совокупности основных свойств нервной системы — силы, уравновешенности и подвижности, соотношения процессов возбуждения и торможения. По мнению Павлова, существует четыре основных типа нервной системы, которые близки к типам темперамента, выделенным Гиппократом. Из-за различий в проявлении силы нервных процессов различаются сильные и слабые типы, которые, в свою очередь, могут подразделяться на уравновешенные и неуравновешенные. При этом неуравновешенный тип характеризуется преобладанием возбуждения над торможением. И наконец, сильные уравновешенные типы делятся на подвижные и инертные.

Выделенные Павловым типы нервной системы не только по количеству, но и по основным характеристикам соответствуют четырем классическим типам темперамента: сильный, уравновешенный, подвижный тип — сангвиник; сильный, уравновешенный, инертный тип — флегматик; сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения — холерик; слабый тип — меланхолик.

Таким образом, под типом нервной системы Павлов понимал врожденные и относительно слабо подверженные изменениям под воздействием окружения и воспитания свойства нервной системы. Эти свойства нервной системы образуют **физиологическую основу темперамента**, который является психическим проявлением общего типа нервной системы.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 4

Тема: Особенности диагностики характера

Цель: формирование представлений о характере как базовой психологической характеристике личности.

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Задания:

1. Ознакомьтесь с *патохарактерологическим диагностическим опросником (ПДО)*. Проведите исследование по предложенной методике, напишите заключение.

Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО)

Предназначение метода

Метод патохарактерологического исследования подростков, названный Патохарактерологическим Диагностическим Опросником (ПДО), предназначен для определения в возрасте 14–18 лет типов акцентуации характера и типов психопатий, а также сопряженных с ними некоторых личностных особенностей (психологической склонности к алкоголизации, делинквентности и др.). ПДО может быть использован психиатрами, медицинскими психологами, врачами других специальностей и педагогами, получившими специальную подготовку по медицинской психологии.

Краткое описание диагностируемых типов

С помощью ПДО могут быть диагностированы следующие типы психопатий и акцентуаций характера, краткое описание которых приводится ниже.

Гипертимный тип (Г). Такие подростки отличаются всегда хорошим, даже слегка повышенным настроением, высоким жизненным тонусом, брызжущей энергией, неудержимой активностью, постоянным стремлением к лидерству, притом неформальному. Хорошее чувство нового сочетается с неустойчивостью интересов, а большая общительность с неразборчивостью в выборе знакомств, в силу чего могут незаметно для себя оказаться в дурной компании, начать выпивать (обычно предпочитая неглубокие степени опьянения), пробовать действие наркотиков и других токсических средств (но пристрастия к ним в подростковом возрасте обычно не возникает). Правонарушения присущи групповые. Легко осваиваются в незнакомой и быстро меняющейся обстановке, но переоценивают свои возможности и строят чрезмерно оптимистические планы на будущее («хорошие тактики и плохие стратегии»). Неразборчивы в выборе приятелей и напарников, отчего нередко бывают преданы ими.

Плохо переносят одиночество, размеренный режим, строго регламентированную дисциплину, однообразную обстановку, монотонный и требующий мелочной аккуратности

труд, вынужденное безделье. Стремление окружающих подавить их активность и лидерские тенденции нередко ведет к бурным, но коротким вспышкам раздражения. Не злопамятны. Легко мирятся с теми, с кем поссорились.

Разговорчивы, говорят быстро, с живой мимикой и жестами. Высокий биологический тонус проявляется всегда хорошим аппетитом, здоровым, крепким сном — встают бодрыми, отдохнувшими. Сексуальное влечение рано пробуждается и отличается силой. Быстро увлекаются, но и охлаждаются к сексуальным партнерам.

Самооценка нередко неплохая, но часто стараются показать себя более конформными, чем это есть на самом деле. Плохо совместимы с подростками эпилептоидного типа, от представителей шизоидного, сенситивного и психастенического типов стараются дистанцироваться. Первые проявления гипертимности нередко бывают с детства: неугомонность, шумливость, стремление командовать сверстниками, чрезмерная самостоятельность.

Циклоидный тип (Ц). Встречается только в виде акцентуаций характера. При патологическом уровне развивается одна из форм нервно-психического расстройства — циклотимия. При циклоидной акцентуации фазы гипертимности и субдепрессии выражены нерезко, обычно кратковременны (1–2 недели) и могут перемежаться длительными интермиссиями. В субдепрессивной фазе падает работоспособность, ко всему утрачивается интерес, подростки становятся вялыми домоседами, избегают компании. Неудачи и мелкие неурядицы тяжело переживаются. Серьезные нарекания, особенно унижающие самолюбие, способны навести на мысли о собственной неполноценности и ненужности и подтолкнуть к суицидальному поведению. В субдепрессивной фазе также плохо переносятся крутая ломка стереотипа жизни (переезд, смена учебного заведения и т.п.). Падает биологический тонус, могут спать больше обычного, но встают вялыми, неотдохнувшими. Даже любимые кушанья не доставляют прежнего удовольствия. Половое влечение обычно снижается. В гипертимной фазе циклоидные подростки не отличаются от гипертимов. Самооценка формируется постепенно, по мере накопления опыта «хороших» и «плохих» периодов. У подростков она нередко бывает еще неточной, так как первые проявления циклоидности начинаются только с половым созреванием. Иногда бывает выражена сезонность фаз: депрессии падают на зиму или на весну, а гипертимные периоды — на осень. В интермиссиях между субдепрессивными и гипертимными фазами никаких особенностей не обнаруживают.

Лабильный тип (Л). Главная черта этого типа — крайняя изменчивость настроения, которое меняется слишком часто и чрезмерно круто от ничтожных и даже незаметных для окружающих поводов. От настроения момента зависит и сон, и аппетит, и работоспособность, и общительность. Чувства и привязанности искренни и глубоки, особенно к тем лицам, кто сами к ним проявляют любовь, внимание и заботу. Велика потребность в сопереживании. Тонко чувствуют отношение к себе окружающих даже при поверхностном контакте. Всякого рода эксцессы избегают. К лидерству не стремятся. Тяжело переносят утрату или отвержение со стороны значимых лиц. Самооценка отличается искренностью и умением правильно подметить черты своего характера. Чрезмерная эмоциональность обычно сочетается с вегетативной лабильностью: легко краснеют и бледнеют, меняется частота пульса, величина артериального давления. Нередко наблюдается довольно выраженная инфантильность: выглядят моложе своих лет. Лгать и скрывать свои чувства не умеют: настроение всегда написано на лице. Дети почти все наделены эмоциональной лабильностью. Поэтому о данном типе можно судить, если эти черты ярко выражены у подростков.

Астено-невротический тип (А). Также встречается только в виде акцентуации характера. Патологический уровень проявляется чаще всего развитием неврастении. Главными чертами являются повышенная утомляемость, раздражительность и склонность к ипохондричности. Утомляемость особенно проявляется при умственных занятиях и в условиях соревнований. При утомлении аффективные вспышки возникают по ничтожному

поводу. Самооценка обычно выражает ипохондрические установки.

Сенситивный тип (С). У этого типа две главные черты — большая впечатлительность и чувство собственной неполноценности. В себе видят множество недостатков, особенно во внешности и в области качеств морально-этических и волевых. Замкнутость, робость и застенчивость выступают среди посторонних и в непривычной обстановке. С незнакомыми бывают трудны даже самые поверхностные формальные контакты, но с тем к кому привыкли, бывают достаточно общительны и откровенны. Ни к алкоголизации, ни к делинквентности склонности не обнаруживают. Непосильной оказывается ситуация, где подросток оказывается объектом неблагоприятного внимания окружения, когда на его репутацию падает тень или он подвергается несправедливым обвинениям или насмешкам. Самооценка отличается высоким уровнем объективности. При этом типе нередко бывает ярко выражена реакция гиперкомпенсации — стремление преуспеть именно в той области, где таится комплекс собственной неполноценности (например, парашютные прыжки, чтобы преодолеть робость; усиленные занятия гимнастикой, чтобы исправить дефекты фигуры; стремление к общественной работе, чтобы преодолеть застенчивость и т.п.). Сенситивные черты начинают выявляться с детства робостью, застенчивостью, боязнью незнакомцев, но критическим является возраст 16–18 лет — вступление в самостоятельную социальную активность после многих лет учебы в привычном окружении сверстников. Некоторые действительные физические дефекты (например, заикание) могут способствовать заострению сенситивных черт или насаивать их на некоторые другие типы акцентуаций (эмоционально-лабильную, психастеническую, шизоидную). Необходимость отвечать не только за себя, но и за других, может наоборот, сглаживать сенситивные черты.

Психастенический тип (П). Главными чертами являются нерешительность, склонность к рассуждательству, тревожная мнительность в виде опасений за будущее — свое и своих близких, склонность к самоанализу и легкость возникновения навязчивостей. Черты характера обычно обнаруживаются в начальных классах школы — при первых требованиях к чувству ответственности. Отвечать за себя и особенно за других бывает самой трудной задачей. Защитой от постоянной тревоги по поводу воображаемых неприятностей и несчастий служат выдуманные предметы и ритуалы. Если их не выполняют, то это крайне усиливает тревогу за будущее, за благополучие свое и близких, за успех дела, которым заняты. Нерешительность усиливается, когда надо сделать самостоятельный выбор и когда решение касается маловажных повседневных проблем. Наоборот, вопросы серьезные, существенно отражающиеся на будущем, могут решаться с удивительной скоропалительной опрометчивостью. Алкоголизация и делинквентность в подростковом возрасте не присущи. Но при повзрослении могут обнаружить, что алкоголь способен снимать тревогу, неуверенность и внутреннее напряжение и тогда могут к нему пристраститься. В самооценке склонны находить у себя черты разных типов, включая совершенно не свойственные. Из-за чрезмерного педантизма, мелочной принципиальности, доходящей до деспотизма, нередко плохо совмещаются с представителями почти всех типов акцентуаций характера, кроме шизоидов, которые внешне могут никак не реагировать на их поведение. читается, что мелочный педантизм психастеников также служит для них психологической защитой от опасений и тревоги за будущее.

Шизоидный тип (Ш). Главными чертами является замкнутость и недостаток интуиции в процессе общения. Трудно устанавливать неформальные, эмоциональные контакты — эта неспособность нередко тяжело переживается. Быстрая истощаемость в контакте побуждает к еще большему уходу в себя. Недостаток интуиции проявляется неумением понять чужие переживания, угадать желания других, догадаться о невысказанном вслух. К этому примыкает недостаток сопереживания. Внутренний мир почти всегда закрыт для других и заполнен увлечениями и фантазиями, последние предназначены только для услаждения самого себя, служат утешению честолюбия или носят эротический характер. Увлечения отличаются силой, постоянством, и нередко

необычностью, изысканностью. Богатые эротические фантазии сочетаются с внешней асексуальностью. Алкоголизация и делинквентное поведение встречаются нечасто. Труднее всего переносятся ситуации, где нужно быстро установить неформальные эмоциональные контакты, а также насильственное вторжение посторонних во внутренний мир. Самооценка обычно неполная: хорошо констатируется замкнутость, трудность контактов, непонимание окружающих, другие особенности подмечаются хуже. В самооценке иногда подчеркивается нонконформизм. Замкнутость и сдержанность в проявлении чувств иногда помогают неплохо совмещаться с окружающими, ограничиваясь формальными контактами. Склонны искать нешаблонные решения, предпочитают непринятые формы поведения, способны на неожиданные для других эскапады без учета вреда, который могут нанести ими самим себе. Но иногда обнаруживают недюжинные способности постоять за себя и свои интересы. У близких могут вызывать недовольство своей молчаливостью и сдержанностью, но когда дело заходит о хобби могут быть даже многоречивы. В своих симпатиях часто тяготеют к эмоционально-лабильным, может быть чувствуя в их характере то, что им самим недостает.

Эпилептоидный тип (Э). Главной чертой является склонность к состояниям злобно-тоскливого настроения с постепенно накапливающим раздражением и поиском объекта, на котором можно было бы сорвать зло. С этими состояниями обычно связана аффективная взрывчатость. Аффекты не только сильны, но и продолжительны. Большим напряжением отличается инстинктивная жизнь. Любовь почти всегда окрашена ревностью. Алкогольные опьянения часто протекают тяжело — с гневом и агрессией. Лидерство проявляется в стремлении властвовать над другими. Неплохо адаптируются в условиях строгого дисциплинарного режима, где стараются подольститься к начальству показной исполнительностью и завладеть положением, дающим власть над другими подростками. Инертность, тугоподвижность, вязкость накладывают отпечаток на всю психику — от моторики и эмоций до мышления и личностных ценностей. Говорят медленно, веско, никогда не суетятся. Любят культивировать в себе физическую силу, предпочитают силовые виды спорта. Решения принимают не торопясь, весьма осмотрительно, из-за этого иногда пропускают момент, когда надо быстро действовать. Но в аффекте от медлительности не остается и следа, легко теряют контроль над собой, действуют импульсивно, в неподходящей ситуации могут разразиться потоком брани, нанести побои. Властолюбие сочетается со стремлением наводить «свои порядки», нетерпимостью к инакомыслию. Злопамятны в отношении нанесенных им обид и причиненного ущерба, даже незначительного — очень мстительны и изобретательны в способах мести. Мелочная аккуратность, скрупулезность, дотошное соблюдение всех правил, даже в ущерб делу, допекающий окружающих педантизм рассматриваются как компенсация собственной инертности. Педантичная аккуратность видна по одежде, прическе, предпочтению порядка во всем. Самооценка обычно однобокая: отмечается приверженность к порядку и аккуратности, нелюбовь пустых мечтаний и предпочтение жить реальной жизнью; в остальном обычно представляют себя более конформными, чем есть на самом деле.

Истерический (гистрионический) тип (И). Главными чертами являются беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда внимания к своей особе, восхищения, удивления, почитания, сочувствия. Все остальные особенности питаются этим. Лживость и фантазирование целиком служат приукрашению своей особы. Внешние проявления эмоциональности на деле оборачиваются отсутствием глубоких чувств при большой выразительности, театральности переживаний, склонности к рисовке и позерству. Неспособность к упорному труду сочетается с высокими притязаниями в отношении будущей профессии. Выдумывая, легко вживаются в роль, искусной игрой вводят в заблуждение доверчивых людей. Неудовлетворенный эгоцентризм часто подталкивает к яростной оппозиционности. Выигрывают в ситуации неразберихи, сумятицы, внезапно возникшей неопределенности, когда крикливость может быть принята за энергию, театральная воинственность — за решительность, умение быть у всех на виду — за

организаторские способности. Но лидерский час скоро проходит, так как истероиды не столько лидируют, сколько играют в вожаков, и окружение скоро разбирается, что кроме позерства и трескучих фраз они ни на что не способны. Среди сверстников претендуют на первенство или на исключительное положение. Пытаются возвыситься среди них рассказами о своих успехах и похождениях. Товарищи скоро распознают их выдумки, их ненадежность, поэтому они часто меняют компании. Самооценка далека от объективности. Обычно представляют себя такими, какими в данный момент легче всего произвести впечатление.

Неустойчивый тип (Н). Главная черта — нежелание трудиться — ни работать, ни учиться, постоянная сильная тяга к развлечениям, удовольствию, праздности. При строгом и непрерывном контроле нехотя подчиняются, но всегда ищут случая отлынивать от любого труда. Полное безволие обнаруживается, когда дело касается исполнения обязанностей, долга, достижения целей, которые ставят перед ними родные, старшие, общество в целом.

С желанием поразвлечься связана ранняя алкоголизация, делинквентность, употребление наркотиков и других дурманных средств. Тянутся к уличным компаниям. Из-за трусости и недостаточной инициативности оказываются там в подчиненном положении. Контакты всегда поверхностны. Романтическая влюбленность несвойственна, сексуальная жизнь служит лишь источником наслаждений. К своему будущему равнодушны, планов не строят, живут настоящим. От любых трудностей и неприятностей стараются убежать и не думать о них. Слабоволие и трусость позволяют удерживать их в условиях строгого дисциплинарного режима. Безнадзорность быстро оказывает пагубное действие. Самооценка обычно неверная — легко приписывают себе гипертимные или конформные черты.

Конформный тип (К). Главная черта — постоянная и чрезмерная конформность к привычному окружению, к своей среде. Живут по правилу: думать «как все», поступать «как все», стараться, чтобы все у них было «как у всех» — от одежды до суждений по животрепещущим вопросам. Становятся целиком продуктом своего окружения: в хороших условиях старательно учатся и работают, в дурной среде — со временем прочно усваивают ее обычаи, привычки, манеру поведения. Поэтому «за компанию» легко спиваются. Конформность сочетается с поразительной некритичностью: истиной считают то, что поступает через привычный канал информации, некритичны ко всему, что черпают от привычного окружения, и склонны к предубежденному неприятию всего, что исходит от людей не своего круга. К этому добавляется консерватизм: новое не любят потому, что не могут к нему быстро приспособиться, трудно осваиваются в непривычной обстановке. Нелюбовь к новому проявляется неприязнью к чужакам, настороженностью к незнакомым. Наиболее успешно работают, когда не требуется личной инициативы. Плохо переносят крутую ломку жизненного стереотипа, лишение привычного общества. Самооценка может быть неплохой.

Паранойяльный тип в подростковом возрасте еще не проявляется — его расцвет падает на пик социальной зрелости, т.е. на 30–40 лет. Поэтому с помощью ПДО этот тип диагностировать невозможно. В подростковом возрасте будущие представители паранойяльного типа чаще всего обнаруживают эпилептоидную или шизоидную акцентуацию, реже истероидную и еще реже — гипертимную. Однако уже в этом возрасте может обнаруживаться завышенная оценка своей личности — своих способностей, своих талантов и умений, своей мудрости и понимания всего. Отсюда убежденность, что все, что они делают, всегда правильно, что думают и говорят — всегда истина, на что претендуют — безусловно имеют право. Любые препятствия на пути претворения в жизнь своих намерений пробуждают воинственную готовность отстаивать свои действительные или мнимые права. Рано пробуждается подозрительность, склонность всюду видеть злой умысел и злокозненный сговор против себя.

Смешанные типы. Достаточно часто встречаются при как акцентуациях характера,

так и при психопатиях. Однако далеко не все сочетания описанных типов возможны.

Практически не сочетаются следующие типы:

Гипертимный — с лабильным, астено-невротическим, сенситивным, психастеническим, шизоидным, epileптоидным.

Циклоидный — со всеми типами, кроме гипертимного и лабильного.

Лабильный — с гипертимным, психастеническим, шизоидным, epileптоидным.

Сенситивный — с гипертимным, циклоидным, epileптоидным, истероидным, неустойчивым.

Психастенический — с гипертимным, циклоидным, лабильным, epileптоидным, истероидным, неустойчивым.

Шизоидный — с гипертимным, циклоидным, лабильным, астено-невротическим.

Epileптоидный — с гипертимным, циклоидным, лабильным, астено-невротическим, сенситивным, психастеническим.

Истероидный — с циклоидным, сенситивным, психастеническим.

Неустойчивый — с циклоидным, сенситивным, психастеническим.

Смешанные типы бывают двоякого рода.

Промежуточные типы. Эти сочетания обусловлены эндогенными, прежде всего генетическими факторами, а также, возможно, особенностями развития в раннем детстве. К ним относятся лабильно-циклоидный и конформно-гипертимный типы, сочетания лабильного типа с астено-невротическим и сенситивным, последних друг с другом и с психастеническим. Промежуточными могут быть такие типы, как шизоидно-сенситивный, шизоидно-психастенический, шизоидно-epileптоидный, шизоидно-истероидный, epileптоидно-истероидный. В силу эндогенных закономерностей с возрастом возможна трансформация гипертимного типа в циклоидный.

Амальгамные типы. Эти смешанные типы формируются в течение жизни как следствие напластования черт одного типа на эндогенное ядро другого в силу неправильного воспитания или других длительно действующих неблагоприятных факторов. На гипертимное ядро могут наслаиваться черты неустойчивости и истероидности, к лабильности присоединяются сенситивность и истероидность. Неустойчивость может также наслаиваться на шизоидное, epileптоидное, истероидное и лабильное ядро. Под действием асоциальной среды из конформного типа может развиваться неустойчивый. В условиях жестоких взаимоотношений в окружении epileпто-идные черты легко наслаиваются на конформное ядро.

Методика проведения исследования

ПДО включает 25 таблиц — наборов фраз («Самочувствие», «Настроение» и др.) В каждом наборе от 10 до 19 предлагаемых ответов (см. далее раздел «Текст ПДО...»).

С испытуемым проводится два исследования.

В первом исследовании ему предлагается в каждой таблице выбрать наиболее подходящий для него ответ и соответствующий номер поставить в регистрационном листе № 1 (образцы регистрационных листов приведены в Приложении). Если в каком-либо наборе подходит не один, а несколько ответов, допускается сделать два-три выбора. Более трех выборов в одной таблице делать не разрешается. В разных таблицах можно сделать неодинаковое число выборов.

Во втором исследовании предлагается выбрать в тех же таблицах наиболее неподходящие, отвергаемые ответы (при желании можно выбрать в каждой таблице два-три неподходящих ответа, но не более) и поставить соответствующие номера в регистрационном листе № 2.

В обоих исследованиях разрешается отказываться от выбора ответа в отдельных таблицах, проставляя 0 в регистрационном листе. Если число таких отказов в обоих исследованиях составляет в сумме 7 и более, то это свидетельствует либо о трудности работы с опросником в силу невысокого интеллекта (встречается при легкой дебильности), либо, при достаточном интеллекте, но негативном отношении к исследованию. В

последнем случае работу с опросником можно повторить после психотерапевтической беседы. Большое число 0 встречается при сенситивном типе — такие подростки предпочитают отмолчаться, чем сказать неправду.

Обычно для проведения исследования требуется от полчаса до часа времени. Исследования можно проводить одновременно с группой испытуемых при условии, чтобы они не могли совещаться или подсматривать выборы друг у друга.

При получении регистрационных листов необходимо сразу же проверить, не проставлено ли в какой-либо графе более трех номеров выборов и предложить испытуемому сократить их число, а если отказов 7 и более — попытаться их уменьшить. Образцы регистрационных листов приводятся далее. ПДО не пригоден для исследования подростков при наличии выраженной интеллектуальной недостаточности (так называемая пограничная умственная отсталость не препятствует обследованию) или острого психотического состояния с нарушением сознания, бредом, галлюцинациями и т.п., а также при выраженном психическом дефекте шизофренического, органического и других типов. В случаях явно негативного отношения к обследованию, оно может проводиться только после психотерапевтической беседы и установления хорошего контакта.

Методика оценки результатов

Результаты обследования определяются с помощью кода. Этот код составлен на основании статистически достоверных ($p < 0,005$) выборов для подростков данного типа, определенного по клинической оценке.

Буквенные символы кода соответствуют баллам в пользу соответствующих типов:

- Г — гипертимный
- Ц — циклоидный
- Л — лабильный
- А — астено-невротический
- С — сенситивный
- П — психастенический
- Ш — шизоидный
- Э — эпилептоидный
- И — истероидный
- Н — неустойчивый
- К — конформный

Пропуск в графах, где проставлены баллы, означает, что данный выбор является неинформативным.

Сдвоенные и строенные буквенные символы (например, АА в выборе № 5 на тему «Самочувствие» в 1-м исследовании, ШШШ в выборе № 3 на тему «Отношение к одиночеству» во втором исследовании) означают, что за этот выбор начисляется два или три балла в пользу соответствующего типа. За один выбор могут начисляться баллы в пользу двух или более типов (например, ГН на выбор 1 на тему «Настроение» в первом исследовании означает, что 1 балл начисляется в пользу гипертимного, а 1 балл — в пользу неустойчивого типов).

Кодом предусмотрены следующие дополнительные показатели:

- О — негативное отношение к исследованию;
- Д — диссимуляция действительного отношения к рассматриваемым проблемам и стремления не раскрывать черты характера;
- Т — откровенности;
- В — черт характера, встречающихся при органических психопатиях;
- Е — отражения в самооценке реакции эмансипации;
- d — психологической склонности к делинквентности (только для подростков мужского пола);
- М — черт мужественности;
- Ф — черт женственности в системе отношений.

Кроме того, на основании числовых баллов в теме «Отношение к спиртным напиткам» может быть дана оценка психологической склонности к алкоголизации (шкала V).

Портативный код расшифровки результатов

Публикуемый ниже портативный код ускоряет обработку результатов. В таблицах названы темы опросника («Самочувствие» и др.) и перечисляются только номера выборов, за которых начисляются баллы по разным шкалам: в первой таблице за первое исследование (наиболее подходящие выборы), во второй - за второе исследование (наиболее отвергаемые выборы).

Тема	Первое исследование		Второе исследование		Тема	Первое исследование		Второе исследование	
Самочувствие	1	А	2	d	Настроение	1	ГН	2	Г
	2	ГММ	10	С		2	П	10	d
	3	Ц	0	О		6	ЦА	0	О
	4	П				7	Ш		
	5	АА				10	СЛ		
	8	Ц				11	Т		
	9	ННД				0	О		
	0	О							
Сон	1	ГНММ	2	Э	Пробуждение	1	Э	1	Л
	3	К	4	В		3	Т	2	К
	4	Ad	5	Ц		4	С	7	ЛМ
	6	Ц	14	А		6	Ф	0	О
	7	А	0	О		8	А		
	10	ЛА				9	НН		
	0	О				11	d		
						12	Ц		
Аппетит	1	Ш	3	ЦЭМ	Спиртные напитки	1	+2	1	Ц
	2	Т	16	И		3	М+1	4	С-1
	3	А	0	О		4	ГТ+2	5	+2
	5	ЛЛП				5	-1	6	+1
	6	СТ				6	-1	7	ЦЛ+2
	7	М				7	С-3	8	Ф
	11	Н				8	+1	10	+1
	15	М				9	П	11	И
	17	Ц				10	СПШ-3	13	Л
	0	О				12	Цd	0	ОЭ
						13	А		
						0	О		
Сексуальные проблемы	1	ННД	1	М	Одежда	4	ИИ	1	АВ
	10	М	2	Ц		5	АС	4	К
	13	ТТТ	5	НН		6	КФ	0	О
	14	ЛИ	7	КВ		0	О		
	0	О	8	ИИ					
			11	ЛС					
Деньги	2	Ц	1	М	Родители	1	П	5	К
	4	ИМ	2	ЭИД		3	ЛЛВ	11	ГЛПЭ
						5	Е	0	О

	6 0	ЛА О	6 0	И О		8 9 10 11 12 13 0	ЕЕФ ПП М Е ШЕ Эd ОЕ		
Друзья	1 3 4 7 14 15 0	Д ГЦ К СС Л А О	3 6 12 0	d И Д О	Окружающие	5 7 10 16 0	ММ Г В d О	2 7 10 13 0	ЭФ С С П О
Незнако- мые	1 8 9 12 0	ЭЭ Ц ГЦ СС О	1 2 8 9 0	Г ЭЭ Г С О	Одиночество	1 2 3 4 6 8 11 0	И СШШ ГЭН ЛА d Ш Л О	1 3 5 0	ШШ СПШШШ ЭИВ О
Будущее	3 5 7 8 10 11 0	М ГГ П Э Ц d О	0	О	Новое	5 8 9 10 0	Ш d ЛЭ ППШЭ О	6 7 0	Э ИД О
Неудачи	1 3 5 7 10 13 0	ШВ Э И ЭЭd П К	1 2 3 8 10 0	ППЭ ЭЭ В Л Ц О	Приключения	1 2 3 6 7 9 0	Г С СМ В Ф Г О	1 5 10 0	СС ЭЭ ЛН О
Лидерство	1 7 8 0	Ц ПП ЛС О	4 9 0	И И О	Критика	1 5 7 8 9 10 11 12 0	ШШЕ Е HEd Т А Е Ц Е ОЕ	1 5 10 11 12 0	К Л ПП d И О
Опека	1 2 3 4	ЦПМ ЭЭ ДЕ Е	9 12 0	И И О	Правила	1 2 4 5	Е ГГЕ d Е	1 2 4 5	К С Г Л

	6 8 11 13 14 0	ЦЛ Е ИИЕФФ ЕФФФ ЕФФ ОЕ				7 10 11 0	Е d ЛФ ОЕ	7 8 9 0	Ц ddd И О
Детство	2 4 7 8 10 13 14 0	Г Д Г С Л И ЭЭ О	4 7 11 12 14 0	Ц С ИИ Л Л О	Школа	1 2 3 4 6 13 0	ГЭИНН Э Ц Ф d Ц О	2 9 11 13 0	ЭЭН И ШШdd d О
Оценка в данный момент	1 2 3 8 11 12 13 0	М ТТ А ЭИ d ШИ С О	1 6 8 10 13 0	Г ПП А М М О					

Обработка результатов исследования с помощью построения графика

Для подсчета баллов удобно строить график. На нем баллы в пользу каждого типа и каждого показателя, полученные в 1–м и во 2–м исследованиях, суммируются арифметически, т.е. все они откладываются на графиках. К ним приплюсовываются дополнительные баллы на основании оценки построенного графика.

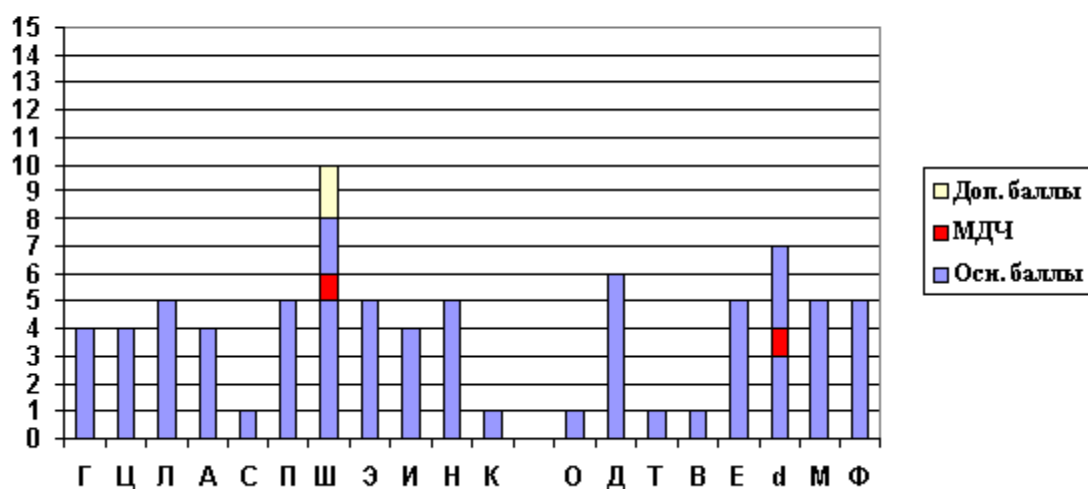
Дополнительные баллы, начисляемые за показатели по графику

Показатели по графику	Начисляемые баллы
Г=0 или Г=1	П, С
Ц=6 или Ц>6	Л
А=4 или А>4	Л
П=0 или П=1	Н
Н=0 или Н=1	П
К=0	Ш, Ш, И
К=1	Ш
Д=6 или Д>6	Н
Т>Д	П, П, Ц
В=5	Э
В=6 или В>6	Э, Э
Е=6 или Е>6	Ш, И
d=5 или d>5	Ш
О=6 или О>6	С
М<Ф (у мальчиков)	С, Ш, И

V=-6 и ниже	С
V=+6 и выше	И
Наличие ошибок в выборах (один и тот же номер выбора на одну тему в 1-м и 2-м исследовании)	
за 1 ошибку	Э
за 2 и более ошибок	Э, Э

На приведенном ниже в качестве примера графике синим цветом отложены баллы в пользу каждого типа и каждого показателя за выборы в «Тексте ПДО», светло-желтым цветом отложены дополнительные баллы на основании оценки построенного графика (в пользу типа Ш 1 балл за K=1 и 1 балл за d=6). Красным цветом обозначено минимальное диагностическое число.

График № 1. Обработка результатов исследования с помощью ПДО



Оценку графика удобно проводить в следующем порядке.

Определение конформности. Если K=0 или K=1, то это свидетельствует о низкой конформности и даже о неконформизме. В самооценке это наиболее присуще представителям типа И и особенно представителям типа Ш. При K=2, K=3 конформность умеренная, при K=4, K=5 — средняя, при K=6 и более баллам — высокая.

Определение негативного отношения к исследованию. Величина показателя «О», равная 7 и более баллам, свидетельствует о скрытом негативном отношении к исследованию. Надежность диагностики типа при этом снижается. Показатель «О», равный 6 и более баллам, чаще всего встречается при сенситивном типе.

Определение возможной склонности к диссимуляции. Если показатель Д превышает показатель Т на 4 и более баллов (см. график № 1), то это свидетельствует в пользу возможной диссимуляции. Это снижает точность диагностики типа и практически полностью исключает правильную диагностику типов Ц и К. Сам по себе высокий показатель Д (безотносительно к величине Т), равный 6 и более баллам, наиболее часто встречается при типе Н.

Определение повышенной откровенности. Если T>Д, то это свидетельствует о повышенной откровенности. Чаще всего это встречается при типах Ц и особенно П.

Указание на возможную органическую природу психопатии и акцентуации

характера. Может быть получено при помощи индекса В (brain minimal damage), если его величина равна 5 и более баллам. Показатель $V < 5$ не исключает органического генеза, так как лишь в 45% клинически верифицированных органических психопатий этот показатель равен 5 и более баллам. Обратная ошибка ($V=5$ или $V>5$) при отсутствии органического резидуума, или черепно-мозговых травм, мозговых инфекций и нейроинтоксикаций в анамнезе не превышает 8%. Высокий показатель В встречается также при типе Э.

Определение отражения реакции эмансипации в самооценке проводится на основании показателя Е: если он равен 0 или 1 — реакция эмансипации слабая, если равен 2 или 3 — умеренная, если 4 или 5 — выраженная, если 6 и более баллам — очень сильная. Показатель Е, равный 6 и более баллам, чаще всего встречается при типах Ш и И. Наоборот, типам С и П выраженная реакция эмансипации не свойственна, поэтому при $E=4$ эти типы не диагностируются независимо от числа баллов в их пользу. У типа Г реакция эмансипации нередко бывает резко выражена в поведении, но ее отражение в самооценке гораздо более умеренное.

Оценка склонности к делинквентности. Осуществляется только для подростков мужского пола. Указанием на возможную склонность к делинквентности служит показатель d, если он равен 4 баллам и более. Но у представителей типа Ш часто бывает высоким безо всякой склонности к делинквентности. При типе Н этот показатель обычно низок, но здесь нет нужды в особом показателе для выявления склонности к делинквентности, так как в условиях безнадзорности, как правило, обнаруживается делинквентное поведение.

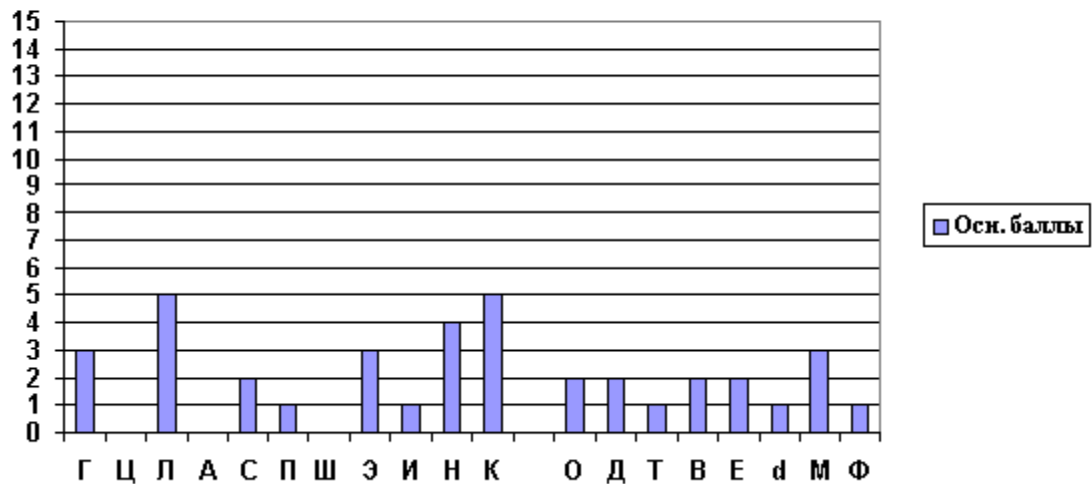
Оценка черт мужественности-женственности в системе отношений. Осуществляется по разности между показателями М (маскулинности) и Ф (феминности). Если М-Ф дает положительную величину, то в системе отношений преобладают черты мужественности, если отрицательную — женственности. При психопатиях и выраженных акцентуациях преобладание черт может не соответствовать физическому полу. При психопатиях у девочек нередко преобладают черты М, а у мальчиков с истероидной, шизоидной и сенситивной психопатией и акцентуацией могут преобладать черты Ф.

Определение психологической склонности к алкоголизации (показатель v). Осуществляется без графика. Числовые баллы за выборы по теме «Отношение к спиртным напиткам», полученные в 1-м и во 2-м исследованиях, суммируются алгебраически, т.е. с учетом знака. При итоговой величине +2 и выше можно предполагать психологическую склонность к алкоголизации. Очень высокие показатели (+6 и выше) свидетельствуют не об интенсивной алкоголизации, а о стремлении выставить напоказ свою склонность к выпивкам (часто встречается при типе И). Отрицательная величина говорит об отсутствии психологической склонности к алкоголизации (чаще имеет место у типа С), а величина, равная 0 или +1, является неопределенным результатом.

Диагностика типов психопатий и акцентуаций характера. Является основной, диагностической процедурой. Осуществляется с помощью следующих правил.

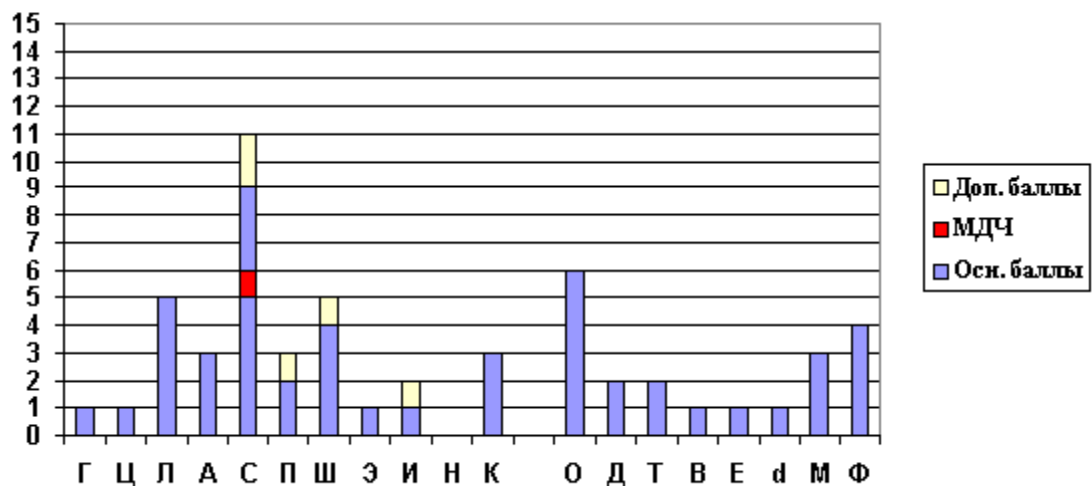
Правило 0. Тип считается неопределенным, если по шкале объективной оценки не набрано минимальное диагностическое число (МДЧ) баллов ни для одного из типов. МДЧ неодинаково для разных типов и равно: для типа Г — 7 баллов, для типа А — 5 баллов, для всех остальных типов — 6 баллов (см. график № 2).

График № 2. Тип не диагностирован



Правило 1. Если МДЧ достигнуто, или превышено только для одного типа, то диагностируется этот тип (кроме случаев, предусмотренных правилами 2 и 3). См. график № 3.

График № 3. Диагностирован тип С



Правило 2. Если установлена возможность диссимуляции (Д больше Т на 4 или более баллов, см. график № 1), то типы Ц и К не диагностируются независимо от числа набранных в их пользу баллов.

Правило 3. Если реакция эмансипации выражена в самооценке (Е больше или равно 4), то типы С и П не диагностируются независимо от числа набранных в его пользу баллов.

Правило 4. Если МДЧ достигнуто или превышено в отношении типа К и еще другого (других) типов, то тип К не диагностируется независимо от числа набранных в его пользу баллов.

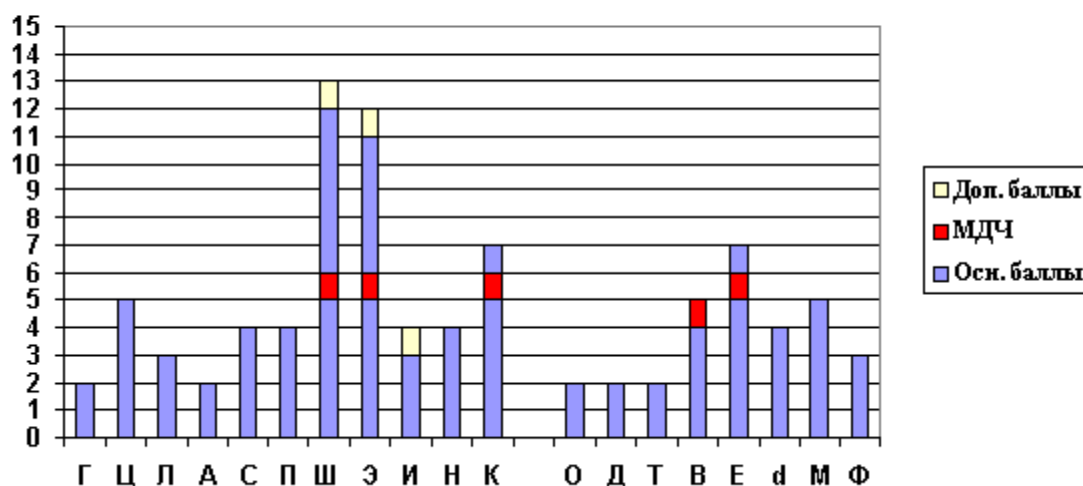
Правило 5. Если после исключений, сделанных по правилам 2, 3 и 4 оказывается, что МДЧ достигнуто или превышено в отношении еще двух типов, то:

а.) в случае нижеперечисленных совместимых сочетаний диагностируется смешанный тип (см. график 4):

ЛА	ЛС	ЛИ	ЛН
ШЭ	ШИ	ШН	
ЭИ	ЭН	ИН	
ГЦ	ГН	ГИ	
АС	АП	АИ	
СП	СШ		
ПШ			

Исключение - случай, предусмотренный правилом 6;

График № 4. Диагностирован смешанный тип ШЭ с высокой реакцией эмансипации и значимым показателем В.



б.) в случаях остальных сочетаний, признанных несовместимыми, диагностируется тот из двух типов, в пользу которого получено большее превышение в баллах над его МДЧ (см. график 5);

в.) если в отношении двух несовместимых типов имеется одинаковое в числе баллов превышение над их МДЧ, то для исключения одного из типов руководствуются следующим принципом доминирования — сохраняется тип, указанный после знака равенства (См. график 6):

Ц+А=А	Г+Л=Г	Л+П=П	А+Ш=Ш	С+Э=Э	П+Э=Э
Ц+С=С	Г+А=А	Л+Ш=Ш	А+Э=Э	С+И=И	П+И=И
Ц+П=П	Г+С=Г	Л+Э=Э	А+Н=Н	С+Н=Н	П+Н=Н
Ц+Ш=Ш	Г+П=П				
Ц+Э=Э	Г+Ш=Ш				
Ц+И=И	Г+Э=Э				

$$\text{Ц} + \text{Н} = \text{Н}$$

График № 5. Диагностирован тип Э как более превышающий над своим МДЧ и склонность к делинквентности.

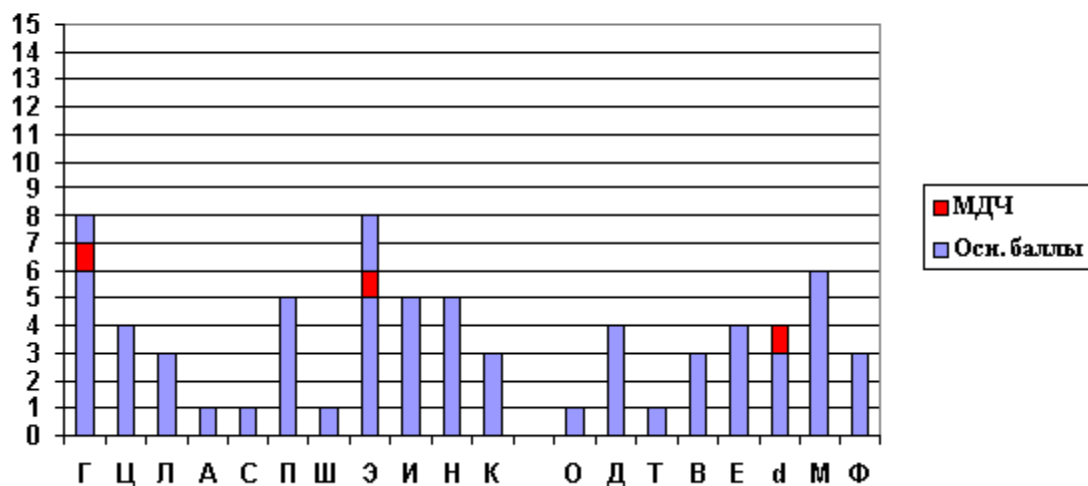
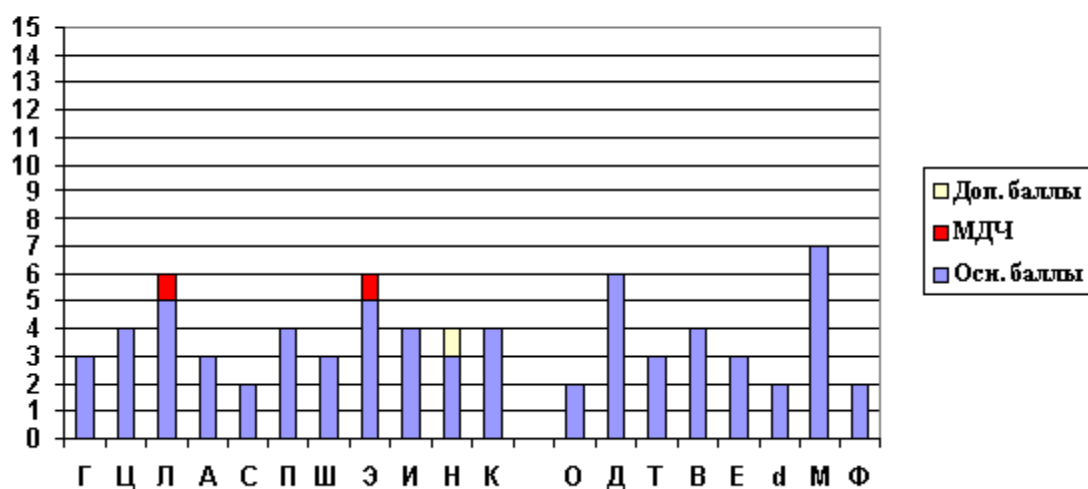
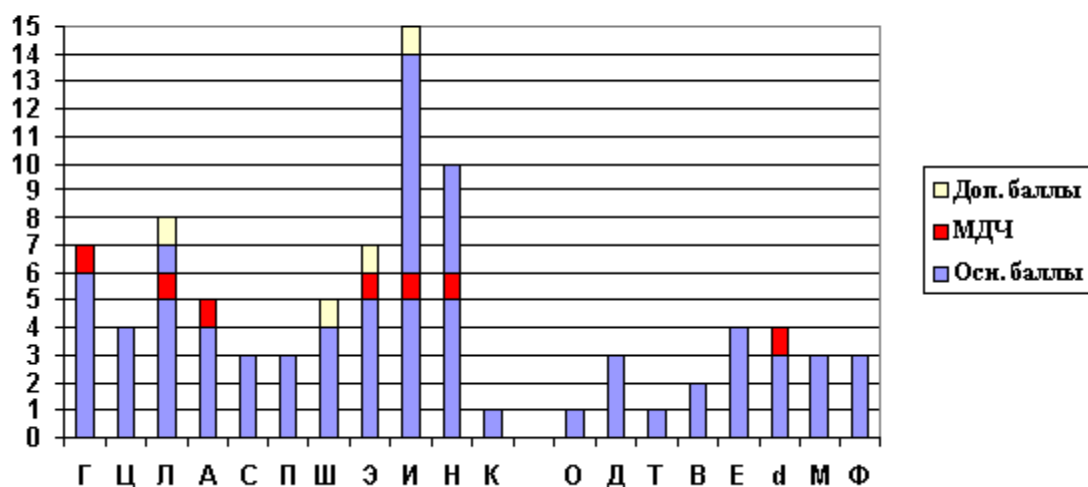


График № 6. Диагностирован тип Э.



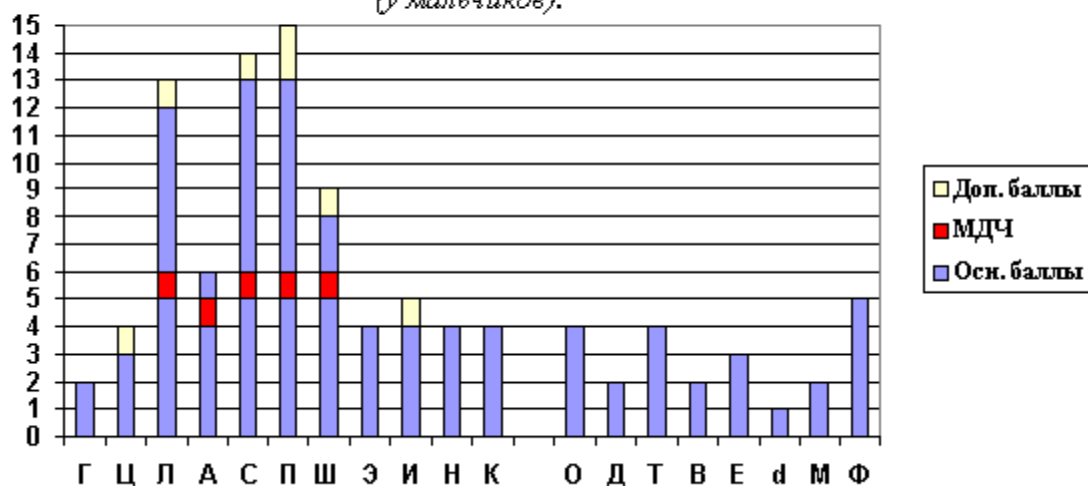
ПРАВИЛО 6. Если в пользу какого-либо типа набрано столь большое число баллов, что превышение над его МДЧ больше превышения другого (других) типов над их МДЧ оказывается не менее, чем на 4 балла, то эти отстающие на 4 и более баллов типы е диагностируются даже, если сочетание с ними совместимо (см. график № 7).

*График № 7. Диагностирован тип И, отмечена склонность к
нонконформизму и делинквентности.*



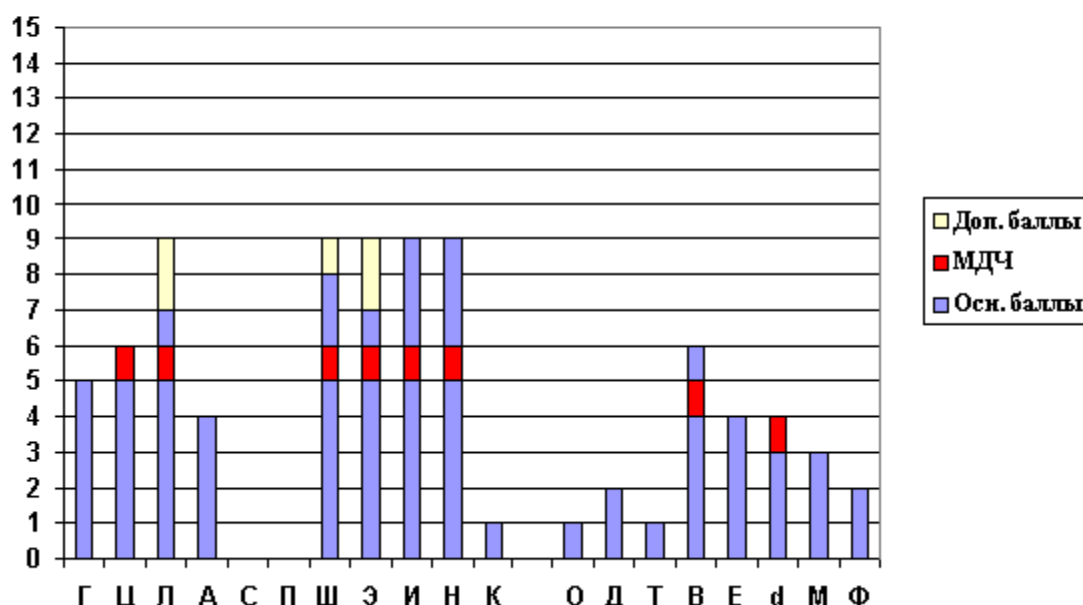
ПРАВИЛО 7. Если МДЧ достигнуто или превышено в отношении трех и более типов и по правилам 2, 3, 4 и 6 их не удастся сократить до двух, то среди этих типов отбираются два, в пользу которых получено наибольшее превышение в баллах над их МДЧ и далее руководствуются правилом 5 (см. график № 8).

*График № 8. Диагностирован смешанный тип СП, отмечена
повышенная откровенность и преобладание черт феминности
(у мальчиков).*



ПРАВИЛО 8. Во всех остальных случаях, при необходимости сделать выбор между несколькими типами, в отношении которых МДЧ только достигнуто или набрано одинаковое число баллов, превышающее их МДЧ, диагностируются 1–3 типа, которые в соответствии с правилом 5 совмещаются с наибольшим числом из остальных сравниваемых (см. график № 9).

График № 9. Диагностируется тип И как совместимый с наибольшим числом других типов (Л, Э, Ш, И), отмечен неконформизм, значимый показатель В, склонность к делинквентности.



В соответствии с этими правилами оценка графика № 1 будет следующей. Диагностирован шизоидный тип. Обнаружена склонность к диссимуляции, низкая конформность и выраженная реакция эмансипации. Высокий показатель делинквентности вследствие диагностики шизоидного типа о ней свидетельствовать не может. Преобладания черт мужественности или женственности не выявлено

Специальные дополнительные шкалы

Специальные шкалы могут использоваться при решении отдельных вопросов медико-психологической диагностики, когда в этом возникает необходимость. Большинство из них построено на оценке графика обработки результатов, что упрощает процедуру, не требуя снова обращаться к опросным листам и выискивать в них подходящие номера выборов. Исключение составляет только шкала риска ранней половой жизни у девочек.

Риск социальной дезадаптации

Выявление риска социальной дезадаптации (шкалы Ю.В.Попова — Н.Я.Иванова) возможно, если с помощью ПДО определен гипертимный (Г), лабильный (Л), сенситивный (С), шизоидный (Ш), epileптоидный (Э), истероидный (И), неустойчивый (Н) типы акцентуаций характера. Если диагностирован смешанный тип, то ориентируются на тот тип, в отношении которого набрано наибольшее число баллов (например, диагностирован смешанный гипертимно-неустойчивый тип, но по Г набрано 8 баллов, по Н 6 баллов — пользуются шкалой для типа Г). Если при диагностике смешанного типа в отношении каждого из типов выбрано равное число баллов, то пользуются шкалой того из них, где выявляются признаки дезадаптации.

Ниже обозначены заголовками диагностируемые типы акцентуаций и под ними приведены признаки дезадаптации — величины показателей по шкалам ПДО, являющиеся таковыми признаками для данного типа. Наличие хотя бы одного из признаков говорит о риске — дезадаптации, наличие двух и более признаков делает этот риск высоким. Суммарные показатели (Г+Н, А+С+П) получают арифметическим сложением баллов по данным отдельным признакам.

Дп-амбивалентность подразумевает наличие и положительных, и отрицательных баллов по шкале депрессии независимо от суммарной оценки по ней (см. далее «Склонность к депрессии»).

Типы акцентуации и признаки дезадаптации

Тип акцентуации	Признаки дезадаптации		
Гипертимный тип	Г=11	и	больше
	Э=7	и	больше
	Н=8	и	больше
	Д=5	и	больше
	Е=5	и	больше
	Г+Н=19 и больше		
Шизоидный тип	Л=6	и	больше
	Ш=12	и	больше
	d=5 и больше		
Лабильный тип	Л=12	и	больше
	Ш=7	и	больше
	Н=7	и	больше
	Е=4	и	больше
	d=4 и больше		
Сенситивный тип	С=11	и	больше
	Э=6	и	больше
	d=3	и	больше
	Дп-амбивалентность		
Эпилептоидный тип	Ш=7	и	больше
	И=8	и	больше
	Н=8	и	больше
	Е=5	и	больше
	d=5 и больше		
Истероидный тип	А=5	и	больше
	П=8	и	больше
	И=13	и	больше
	Н=7	и	больше
	d=6 и больше		
Неустойчивый тип	Ц=6	и	больше
	И=10	и	больше
	В=5	и	больше
	А+С+П=7 и больше		

Оценка по шкале социальной дезадаптации при определении ее валидности (по данным Ю.В.Попова и Н.Я.Иванова)

Социальная дезадаптация	Группы подростков (%)		
	Психопатия	Транзиторные непсихические расстройства	Адаптированные учащиеся школ и ПТУ
Не обнаружена	26	44	81
Обнаружена, в том числе:			

по 1 признаку	48	36	12
по 2 признакам	18	14	7
по 3 признакам и более	16	6	—

Обращают внимание два вида признаков риска дезадаптации. Один из них — высокий показатель в баллах именно того типа акцентуации, который был диагностирован. При минимальном диагностическом числе 6–7 баллов величина 10–13 баллов для гипертимного, лабильного, сенситивного, шизоидного, истероидного и неустойчивого типов служит признаком риска дезадаптации. Исключение составляет эпилептоидный тип — здесь высокий показатель эпилептоидности о риске дезадаптации не свидетельствует. Вероятно, это связано с существованием так называемых «гиперсоциальных эпилептоидов», у которых черты их типа акцентуации могут быть ярко выражены. Другой вид признаков — высокие показатели в отношении тех типов, которые трудно совместимы или даже в определенной мере полярны тому типу акцентуации, который диагностирован. Это — высокие показатели эпилептоидности у гипертимного и сенситивного типов, шизоидности у лабильного типа и лабильности у шизоидного, психастенического у истероидного типа, циклоидности и суммы баллов астенических типов у неустойчивого. Возможно, что определенная тенденция к дискордантности характера может служить дезадаптирующим фактором. Возможно также, что подобные противоположные черты служат проявлением реакции гиперкомпенсации. Значение других признаков высокого риска, как то высокие показатели склонности к делинквентности, эмансипации и неустойчивости, понятно.

Возможность формирования психопатий (расстройств личности)

Выявление признаков, указывающих на возможность формирования психопатии, осуществляется после определения типа характера на основании показателей графика. Тот же график служит одним из источников для выявления признаков возможной психопатизации (см. таблицу 3).

При пользовании перечисленными в таблице признаками, указывающими на вероятность формирования психопатии, следует руководствоваться следующими правилами:

1. Отсутствие указанных признаков не может свидетельствовать против клинического диагноза психопатии, так как в 30% случаев, клинически верифицированных как психопатии, эти признаки могут отсутствовать.
2. Наличие указанных признаков (одного или нескольких) у подростков с нарушениями поведения может расцениваться как один из доводов в пользу диагноза психопатии, но не как решающий диагностический фактор.
3. Обнаружение указанных признаков в результатах, полученных с помощью ПДО при массовых обследованиях подростков в популяции, не может служить прямым указанием для подозрения в отношении психопатии. Однако такие подростки нуждаются в более тщательном и детальном психологическом обследовании как возможные случаи с повышенным риском в отношении психопатического развития.

Среди приведенных ранее графиков возможность формирования психопатии может быть заподозрена:

- на графике № 4 — шизоидный тип, Ш=13
- на графике № 7 — истероидный тип, А=5
- на графике № 8 — сенситивный тип, С=12

Признаки, указывающие на вероятность формирования психопатии

Признаки, указывающие на	Частота обнаружения хотя бы одного из признаков (%) при:
--------------------------	--

Тип характера, определяемый с помощью ПДО	вероятность формирования психопатии (по показателям графика)	психопатиях	акцентуациях с	
			транзиторными нарушениями	стабильной адаптацией
Гипертимный	H=10 и больше K=0 E=6 и больше	75	5	5
Лабильный	A=6 и больше Ш=7 и больше K=0 Д=6 и больше	60	10	5
Сенситивный	C=12 и больше	75	15	10
Шизоидный	Г=1 и меньше Л=1 и меньше Ш=13 и больше d=4 и больше V=+4 и больше	85	10	10
Эпилептоидный	Г=0 Ц=8 и больше K=1 и меньше d=6 и больше 2 ошибки и более, при Э=10 и больше	60	25	10
Истероидный	A=5 и больше O=6 и больше E=6 и больше	65	20	10
Неустойчивый	H=12 и больше K=1 и меньше B=5 и больше V=-6 и ниже	70	5	5

Склонность к депрессии

Определение риска депрессии (шкала Др) делается по графику.

Положительные баллы начисляются за:	Отрицательные баллы начисляются за:
Г=2 и меньше С=7 и больше Н=2 и меньше Т>Д М<Ф (у подростков мужского пола)	Г=7 и больше И=7 и больше Н=7 и больше Д-Т=4 и больше

За каждый из перечисленных показателей начисляется один положительный или отрицательный балл. Результат суммируется. Если в сумме получается результат с отрицательным знаком, то риск депрессии отвергается. Если получается величина +2 и

выше, то отмечается риск депрессии; если результат оказывается нулевым или равен +1, то он считается неопределенным.

На приведенных графиках оценка будет следующей:

- График № 1 -1 ($D > T$ на 4 балла) — отрицание риска
- График № 2 0
- График № 3 +4 ($G=1, C > 7, H=0, M < F$ у мальчиков) — высокий риск депрессии
- График № 4 +1 ($G=2$) — результат неопределенный и т.д.

Риск злоупотребления наркотиками и другими дурманящими веществами

Описано два вида риска, связанного со злоупотреблением наркотиками и другими токсическими веществами (А.Е.Личко, В.С.Битенский, 1991). Один вид риска — начало злоупотребления, другой — риск развитие зависимости у начавших злоупотреблять. Именно на оценку первого вида риска нацелена предлагаемая шкала — на выявление в подростковой популяции тех, для кого морально-этические и дисциплинарные факторы не служат серьезной преградой для того, чтобы испытать «кайф», пережить развлекательные галлюцинации и т.п. Шкала была разработана Б.М.Гузиковым, А.А.Вдовиченко, Н.Я.Ивановым (1993) путем сопоставления графиков оценки результатов обследования с помощью ПДО у подростков, никогда не употреблявших упомянутые психоактивные вещества, и тех, кто их эпизодически употреблял, а также у подростков с токсикоманией. В итоге разработана следующая шкала.

Показатели риска злоупотребления психоактивными веществами

Показатели	Число баллов в пользу риска
$C=2$ и меньше	2
$\Xi=7$ и больше	1
$H=7$ и больше	2
$V=+4$ и больше	1

Суммарная оценка в 0–1 балл принята за отсутствие риска, 2 балла — за умеренный риск, 3 балла — за выраженный риск, 4–6 баллов — за очень высокий риск.

Оценка валидности данной шкалы, осуществленная на других группах подростков, представлена в таблице 4.

Таким образом, предлагаемая шкала в 82% позволяет выявить контингент склонных к злоупотреблению и лишь в 16% можно предполагать «гипердиагностику» риска среди не склонных к злоупотреблению. Это делает шкалу достаточно валидной.

Таблица 4

Оценка валидности выявления риска злоупотребления наркотиками и другими дурманящими веществами (% подростков с данной оценкой в баллах по каждой группе)

Группы подростков	Оценка в баллах			
	0–1	2	3	4–6
Никогда не употреблявшие	84	8	8	0
Эпизодически употреблявшие	18	12	22	48
Токсикоманы	18	22	32	28

Дифференциальная психологическая диагностика истинных и демонстративных суицидных попыток

Считается, что более половины суицидных попыток в подростковом возрасте являются демонстративными, т.е. без настоящего намерения умереть, а лишь разыграть для окружающих спектакль, производящий впечатление суицидной попытки с целью привлечь

к себе внимание, добиться каких-то преимуществ, избавиться от грозящих неприятностей. Тем не менее различить истинные и демонстративные суицидные попытки не всегда легко. По клиническим данным (А.Е.Личко, 1983) у подростков около 30% составляют не вполне ясные случаи. Именно поэтому была поставлена задача попытаться использовать обследование с помощью ПДО для дифференциальной диагностики между истинными и демонстративными суицидными попытками. Соответствующая шкала была разработана Н. Я. Ивановым и Ю. В. Поповым (1994).

Шкала дифференциальной диагностики истинных и демонстративных суицидных попыток

В пользу истинной попытки начисляется 1 балл со знаком плюс за каждый из следующих показателей:	В пользу демонстративной попытки начисляется 1 балл со знаком минус за каждый из следующих показателей:
С=6 и больше Н=2 и больше Т>Д Др=+2 и больше Дискордантность характера	Г=7 и больше С=3 и меньше И=7 и больше Н=6 и больше Др=-2 и ниже

Признаками дискордантности служат:

Диагностируемый тип	Признаки дискордантности
Гипертимный	С=6 и больше П=6 и больше Ш=6 и больше
Циклоидный	Ш=6 и больше
Сенситивный	Э=6 и больше И=6 и больше
Психастенический	Н=6 и больше
Шизоидный	Г=6 и больше Ц=6 и больше
Эпилептоидный	С=6 и больше
Истероидный	С=6 и больше
Неустойчивый	П=6 и больше
Кроме того, при высоком показателе эмансипации	С=6 и больше П=6 и больше

Диагностическая процедура состоит в том, что полученные по шкале дифференциальной диагностики истинных и демонстративных суицидных попыток баллы со знаком плюс и минус суммируются алгебраически.

Если полученная сумма имеет знак плюс (от +1 до +5), то попытка расценивается как истинная, если со знаком минус (от -1 до -5) — как демонстративная. При нулевом результате он считается неопределенным.

Риск ранней половой жизни у девочек

Шкала оценки данного риска была разработана Б.М.Слуцкиным (1991) путем сопоставления результатов исследования с помощью ПДО подростков женского пола, начавших половую жизнь до 16 лет и их сверстниц — учащихся средних школ, не имевших половых контактов. Данная шкала отличается от предыдущей тем, что построена она не на

оценке графика результатов с помощью ПДО, а на учете некоторых выборов в определенных темах ПДО в 1–м и во 2–м исследованиях.

Шкала риска ранней половой жизни у девочек

Баллы в пользу риска (за каждый из следующих выборов начисляется 1 балл со знаком плюс):		Баллы против риска (за каждый из следующих выборов начисляется 1 балл со знаком минус):	
Тема выбора	№	Тема выбора	№
1-е исследование		1-е исследование	
Отношение к спиртным напиткам	13	Настроение	8
Отношение к родителям	13	Сон и сновидения	11
Отношение к критике и возражениям	10	Отношение к спиртным напиткам	7
Отношение к правилам и законам	4	Отношение к одежде	8
Отношение к школе	1	Отношение к родителям	3
2-е исследование		Отношение к окружающим	9
Отношение к спиртным напиткам	6	Отношение к одиночеству	11
	9	Отношение к новому	3
Сексуальные проблемы	2	Отношение к неудачам	13
Отношение к критике и возражениям	9	Отношение к лидерству	7
Отношение к правилам и законам	8	2-е исследование	
Отношение к школе	6	Сон и сновидения	8
		Аппетит и отношение к еде	11
		Отношение к правилам и законам	7

Результат в баллах суммируется алгебраически (с учетом знака). Установлены следующие критерии для оценки риска на основе суммарного итога:

- -3 и ниже — риск отсутствует,
- 0, -1, -2 — результат неясен,
- +1 и выше — риск высокий.

Регистрационный лист № 1
(1-е исследование)

Фамилия, имя, отчество _____

Поставьте в графе «Номера выбранных ответов» номера тех ответов, которые наиболее для Вас подходят. Более трех выборов в одной таблице делать не разрешается.

Названия таблиц	Номера выбранных ответов	Раскодирование
Самочувствие		
Настроение		
Сон и сновидения		
Пробуждение ото сна		
Аппетит и отношение к еде		

Отношение к спиртным напиткам		
Сексуальные проблемы		
Отношение к одежде		
Отношение к деньгам		
Отношение к родителям		
Отношение к друзьям		
Отношение к окружающим		
Отношение к незнакомым		
Отношение к одиночеству		
Отношение к будущему		
Отношение к новому		
Отношение к неудачам		
Отношение к приключению и риску		
Отношение к лидерству		
Отношение к критике и возражениям		
Отношение к опеке и наставлениям		
Отношение к правилам и законам		
Оценка себя в детстве		
Отношение к школе		
Оценка себя в данный момент		

Регистрационный лист № 2
(2-е исследование)

Фамилия, имя, отчество _____

Поставьте в графе "Номера наиболее неподходящих ответов" номера тех ответов, которые наиболее для Вас не подходят. В каждой таблице разрешается отмечать не более трех номеров.

Названия таблиц	Номера наиболее неподходящих ответов	Раскодирование
Самочувствие		
Настроение		
Сон и сновидения		
Пробуждение ото сна		
Аппетит и отношение к еде		
Отношение к спиртным напиткам		
Сексуальные проблемы		
Отношение к одежде		
Отношение к деньгам		
Отношение к родителям		
Отношение к друзьям		
Отношение к окружающим		
Отношение к незнакомым		
Отношение к одиночеству		
Отношение к будущему		
Отношение к новому		
Отношение к неудачам		
Отношение к приключению и риску		
Отношение к лидерству		
Отношение к критике и возражениям		
Отношение к опеке и наставлениям		
Отношение к правилам и законам		
Оценка себя в детстве		
Отношение к школе		
Оценка себя в данный момент		

Патохарактерологический диагностический опросник для подростков

I. САМОЧУВСТВИЕ

1. У меня почти всегда плохое самочувствие
2. Я всегда себя чувствую бодрым и полным сил
3. Недели хорошего самочувствия чередуются у меня с неделями, когда я чувствую себя плохо
4. Мое самочувствие часто меняется иногда по несколько раз в день
5. У меня почти всегда что-нибудь болит
6. Плохое самочувствие возникает у меня после огорчений и беспокойств
7. Плохое самочувствие появляется у меня от волнений и ожидания неприятностей
8. Я легко переношу боль и физические страдания
9. Мое самочувствие вполне удовлетворительное
10. У меня встречаются приступы плохого самочувствия с раздражительностью и чувством тоски
11. Самочувствие мое очень зависит от того, как относятся ко мне окружающие
12. Я очень плохо переношу боль и физические страдания
0. Ни одно из определений ко мне не подходит

II. НАСТРОЕНИЕ

1. Как правило, настроение у меня очень хорошее
2. Мое настроение легко меняется от незначительных причин
3. У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, беспокойства за близких, неуверенности в себе
4. Мое настроение зависит от общества, в котором я нахожусь
5. У меня почти всегда плохое настроение
6. Мое плохое настроение зависит от плохого самочувствия
7. Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного
8. У меня бывают приступы мрачной раздражительности, во время которых достается окружающим
9. У меня не бывает уныния и грусти, но может быть ожесточенность и гнев
10. Малейшие неприятности сильно огорчают меня
11. Периоды очень хорошего настроения сменяются у меня периодами плохого настроения
12. Мое настроение обычно такое же, как у окружающих меня людей
0. Ни одно из определений ко мне не подходит

III. СОН И СНОВИДЕНИЯ

1. Я хорошо сплю, а сновидениям значения не придаю
2. Сон у меня богат яркими сновидениями
3. Перед тем, как уснуть, я люблю помечтать
4. Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем
5. Я сплю мало, но встаю бодрым; сны вижу редко
6. Сон у меня очень крепкий, но иногда бывают жуткие, кошмарные сновидения
7. У меня плохой и беспокойный сон и часто бывают мучительно тоскливые сновидения
8. Бессонница у меня наступает периодически без видимых причин
9. Я не могу спокойно спать, если утром надо вставать в определенный час
10. Если меня что-то расстроит, я долго не могу уснуть
11. Я часто вижу разные сны то радостные, то неприятные
12. По ночам у меня бывают приступы страха
13. Мне часто снится, что меня обижают
14. Я могу свободно регулировать свой сон
0. Ни одно из определений ко мне не подходит

IV. ПРОБУЖДЕНИЕ ОТ СНА

1. Мне трудно проснуться в назначенный час

2. Просыпаюсь я с неприятной мыслью, что надо идти на работу или на учебу
3. В одни дни я встаю веселым и жизнерадостным, в другие безо всякой причины с утра угнетен и уныл

4. Я легко просыпаюсь, когда мне нужно
5. Утро для меня самое тяжелое время суток
6. Часто мне не хочется просыпаться
7. Проснувшись, я нередко еще долго переживаю то, что видел во сне
8. Периодами я утром чувствую себя бодрым, периодами разбитым
9. Утром я встаю бодрым и энергичным
10. С утра я более активен и мне легче работать, чем вечером
11. Нередко бывало, что проснувшись, я не мог сразу сообразить, где я и что со мной
12. Я просыпаюсь с мыслью, что сегодня надо будет сделать
13. Проснувшись, я люблю полежать в постели и помечтать
0. Ни одно из определений ко мне не подходит

V. АППЕТИТ И ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ

1. Неподходящая обстановка, грязь и разговоры о неаппетитных вещах никогда не мешали мне есть
2. Периодами у меня бывает волчий аппетит, периодами есть ничего не хочется
3. Я ем очень мало, иногда долго ничего не ем
4. Мой аппетит зависит от настроения: то ем с удовольствием, то нехотя и через силу
5. Я люблю лакомства и деликатесы
6. Нередко я стесняюсь есть при посторонних
7. У меня хороший аппетит, но я не обжора
8. Есть кушанья, которые вызывают у меня тошноту и рвоту
9. Я предпочитаю есть немного, но очень вкусное
10. У меня плохой аппетит
11. Я люблю сытно поесть
12. Я ем с удовольствием и не люблю ограничивать себя в еде
13. Я боюсь испорченной пищи и всегда тщательно проверяю ее свежесть и доброкачественность
14. Мне легко можно испортить аппетит
15. Еда меня интересует прежде всего как средство поддержать здоровье
16. Я стараюсь придерживаться диеты, которую сам разработал
17. Я плохо переношу голод быстро слабею
18. Я знаю, что такое чувство голода но не знаю, что такое аппетит
19. Еда не доставляет мне большого удовольствия
0. Ни одно из определений ко мне не подходит

VI. ОТНОШЕНИЕ К СПИРТНЫМ НАПИТКАМ

1. Мое желание выпить зависит от настроения
2. Я избегаю пить спиртное, чтоб не проболтаться
3. Периодами я выпиваю очень охотно, периодами меня к спиртному не тянет
4. Люблю выпить в веселой и хорошей компании
5. Я боюсь пить спиртное, потому что опьянев, могу вызвать насмешки и презрение
6. Спиртное не вызывает у меня веселого настроения
7. К спиртному я испытываю отвращение
8. Спиртным я стараюсь заглушить приступ плохого настроения, тоски или тревоги
9. Я избегаю пить спиртное из-за плохого самочувствия и сильной головной боли впоследствии
10. Я не пью спиртного, так как это противоречит моим принципам
11. Спиртные напитки меня пугают
12. Выпив немного, я особенно ярко воспринимаю окружающий мир
13. Я выпиваю со всеми, чтобы не нарушать компанию

0. Ни одно из определений ко мне не подходит

VII. СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

1. Половое влечение меня мало беспокоит

2. Малейшая неприятность подавляет у меня половое влечение

3. Я предпочитаю жить мечтами о подлинном счастье, чем разочаровываться в жизни

4. Периоды сильного полового влечения чередуются у меня с периодами холодности и безразличия

5. В половом отношении я быстро возбуждаюсь, но быстро успокаиваюсь и охлаждаюсь

6. При нормальной семейной жизни не существует никаких половых проблем

7. У меня сильное половое влечение, которое мне трудно сдерживать

8. Моя застенчивость мне очень сильно мешает

9. Измены бы я никогда не простил

10. Я считаю, что половое влечение нельзя сдерживать, иначе оно мешает плодотворной работе

11. Наибольшее удовольствие мне доставляет флирт и ухаживание

12. Я люблю анализировать свое отношение к половым проблемам, свое собственное влечение

13. Я нахожу ненормальности в своем половом влечении и стараюсь бороться с ними

14. Считаю, что половым проблемам не следует придавать большого значения

0. Ни одно из определений ко мне не подходит

VIII. ОТНОШЕНИЕ К ОДЕЖДЕ

1. Люблю костюмы яркие и бросакие

2. Считаю, что одетым надо быть всегда прилично, потому что встречают "по одежке"

3. Для меня главное, чтобы одежда была удобной, аккуратной и чистой

4. Люблю одежду модную и необычную, которая невольно привлекает взоры

5. Никогда не следую общей моде, а ношу то, что мне самому понравилось

6. Люблю одеваться так, чтобы было к лицу

7. Не люблю слишком модничать, считаю - надо одеваться как все

8. Часто беспокоюсь, что мой костюм не в порядке

9. Об одежде я мало думаю

10. Мне часто кажется, что окружающие осуждают меня за мой костюм

11. Предпочитаю темные и серые тона

12. Временами мне хочется одеться модно и ярко, временами своей одеждой не интересуюсь

0. Ни одно из определений ко мне не подходит

IX. ОТНОШЕНИЕ К ДЕНЬГАМ

1. Нехватка денег меня раздражает

2. Деньги меня совершенно не интересуют

3. Очень огорчаюсь и расстраиваюсь, когда денег не хватает

4. Не люблю заранее рассчитывать все расходы, легко беру в долг, даже если знаю, что к сроку отдать мне будет трудно

5. Я очень аккуратен в денежных делах и, зная неаккуратность многих, не люблю давать в долг

6. Если у меня взяли в долг, я стесняюсь об этом напомнить

7. Я всегда стараюсь оставить деньги про запас на непредвиденные расходы

8. Деньги мне нужны только для того, чтобы как-нибудь прожить

9. Стараюсь быть бережливым, но не скупым, люблю тратить деньги с толком

11. Всегда боюсь, что мне не хватит денег, и очень не люблю брать в долг

12. Периодами я к деньгам отношусь легко и трачу их не задумываясь, периодами все пугаюсь остаться без денег

13. Я никогда никому не позволяю ущемлять меня в деньгах

0. Ни одно из определений ко мне не подходит

X. ОТНОШЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ

1. Очень боюсь остаться без родителей
2. Я считаю, что родителей надо уважать, даже если хранишь в сердце против них обиды
3. Люблю и привязан, но бывает сильно обижаюсь и даже сержусь
4. В одни периоды мне кажется, что меня слишком опекали, в другие - укоряю себя за непослушание и причиненные родным огорчения
5. Мои родители не дали мне того, что необходимо в жизни
6. Упрекаю их в том, что в детстве они недостаточно уделяли внимания моему здоровью
7. Очень люблю (любил) одного из родителей
8. Я люблю их, но не переношу, когда мною распоряжаются и командуют
9. Очень люблю мать и боюсь, что с ней что-нибудь случится
10. Упрекаю себя за то, что недостаточно сильно люблю (любил) родителей
11. Они меня слишком сильно притесняли и во всем навязывали свою волю
12. Мои родные меня не понимают и кажутся мне чужими
13. Я считаю себя виноватым перед ними
0. Ни одно из определений ко мне не подходит

XI. ОТНОШЕНИЕ К ДРУЗЬЯМ

1. Мне не раз приходилось убеждаться, что дружат из выгоды
2. Хорошо себя чувствую с тем, кто мне сочувствует
3. Для меня важен не один друг, а дружный хороший коллектив
4. Я ценю такого друга, который, умеет меня выслушать, приободрить, вселить уверенность, успокоить
5. О друзьях, с кем пришлось расстаться, я долго не скучаю и быстро нахожу новых
6. Я чувствую себя таким больным, что мне не до друзей
7. Моя застенчивость мешает мне подружиться с тем, с кем мне хотелось бы
8. Я легко завязываю дружбу, но часто разочаровываюсь и охлаждаваю
9. Я предпочитаю тех друзей, которые внимательны ко мне
10. Я сам выбираю себе друга и решительно бросаю его, если разочаровываюсь в нем
11. Я не могу найти себе друга по душе
12. У меня нет никакого желания иметь друга
13. Периодами я люблю большие дружеские компании, периодами избегаю их и ищу одиночества
14. Жизнь научила меня не быть слишком откровенным даже с друзьями
15. Люблю иметь много друзей и тепло относиться к ним
0. Ни одно из определений ко мне не подходит

XII. ОТНОШЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩИМ

1. Я окружен глупцами, невеждами и завистниками
2. Окружающие мне завидуют и потому ненавидят меня
3. В одни периоды мне хорошо с людьми, в другие периоды они меня тяготят
4. Я считаю, что самому не следует выделяться среди окружающих
5. Стараюсь жить так, чтобы окружающие не могли сказать обо мне ничего плохого
6. Мне кажется, что окружающие меня презирают и смотрят на меня свысока
7. Легко схожусь с людьми в любой обстановке
8. Больше всего со стороны окружающих я ценю внимание к себе
9. Я быстро чувствую хорошее или недоброжелательное отношение к себе и также отношусь сам
10. Я легко ссорюсь, но быстро мирюсь
11. Я часто и подолгу размышляю, правильно или неправильно я что-нибудь сказал или сделал в отношении окружающих
12. Людное общество меня быстро утомляет и раздражает
13. От окружающих я стараюсь держаться подальше
14. Я не знаю своих соседей и не интересуюсь ими

15. Мне часто кажется, что окружающие подозревают меня в чем-то плохом

16. Мне приходилось терпеть от окружающих много обид и обманов и это всегда настораживает меня

17. Мне часто кажется, что окружающие смотрят на меня, как на никчемного и ненужного человека

0. Ни одно из определений ко мне не подходит

XIII. ОТНОШЕНИЕ К НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ

1. Я отношусь настороженно к незнакомым людям и невольно опасаясь зла с их стороны

2. Бывает, что незнакомый человек мне сразу внушает доверие и симпатию

3. Я избегаю новых знакомств

4. Незнакомые люди внушают мне беспокойство и тревогу

5. Прежде чем познакомиться, я всегда хочу узнать, что это за человек, что говорят о нем люди

6. Я никогда не доверяюсь незнакомым людям и не раз убеждался, что в этом я прав

7. Если незнакомые проявляют интерес ко мне, то и я с интересом отношусь к ним

8. Незнакомые люди меня раздражают, к знакомым я уже как-то привык

9. Я охотно и легко завожу новые знакомства

10. Временами я охотно знакоюсь с новыми людьми, временами ни с кем знакомиться не хочется

11. В хорошем настроении я легко знакоюсь, в плохом - избегаю знакомств

12. Я стесняюсь незнакомых людей и боюсь заговорить первым

0. Ни одно из определений ко мне не подходит

XIV. ОТНОШЕНИЕ К ОДИНОЧЕСТВУ

1. Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива

2. В одиночестве я чувствую себя спокойнее

3. Я не переношу одиночества и всегда стремлюсь быть среди людей

4. Периодами мне лучше среди людей, периодами предпочитаю одиночество

5. В одиночестве я размышляю или беседую с воображаемым собеседником

6. В одиночестве я скучаю по людям, а среди людей быстро устаю и ищу одиночества

7. Большей частью я хочу быть на людях, но иногда хочется побыть одному

8. Я не боюсь одиночества

9. Я боюсь одиночества и тем не менее так получается, что нередко оказываюсь в одиночестве

10. Я люблю одиночество

11. Одиночество я переношу легко, если только оно не связано с неприятностями

0. Ни одно из определений ко мне не подходит

XV. ОТНОШЕНИЕ К БУДУЩЕМУ

1. Я мечтаю о счастливом будущем, но боюсь неприятностей и неудач

2. Будущее кажется мне мрачным и бесперспективным

3. Я стараюсь жить так, чтобы будущее было хорошим

4. В будущем меня больше всего беспокоит мое здоровье

5. Я убежден, что в будущем исполнятся мои желания и планы

6. Не люблю много раздумывать о своем будущем

7. Мое отношение к будущему часто и быстро меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным

8. Я утешаю себя тем, что в будущем исполнятся все мои желания

9. Я всегда невольно думаю о возможных неприятностях и бедах, которые могут случиться в будущем

10. Мои планы на будущее я люблю разрабатывать в малейших деталях и во всех деталях стараюсь их осуществить

11. Я уверен, что в будущем докажу всем свою правоту

12. Я живу своими мыслями и меня мало волнует, каким в действительности окажется мое будущее

13. Периодами мое будущее кажется мне светлым, периодами – мрачным

0. Ни одно из определений ко мне не подходит

XVI. ОТНОШЕНИЕ К НОВОМУ

1. Периодами я легко переношу перемены в своей жизни и даже люблю их, но периодами начинаю их бояться и избегать

2. Новое меня привлекает, но вместе с тем беспокоит и тревожит

3. Я люблю перемены в жизни - новые впечатления, новых людей, новую обстановку вокруг

4. У меня бывают моменты, когда я жадно ищу новые впечатления и новые знакомства, но бывает, когда я избегаю их

5. Я сам люблю придумывать новое, все переиначивать и делать по-своему, не так, как все

6. Новое меня привлекает, но часто быстро утомляет и надоедает

7. Не люблю всяких новшеств, предпочитаю раз установленный порядок

8. Я боюсь перемен в жизни: новая обстановка меня пугает

9. Новое приятно, если только обещает для меня что-то хорошее

10. Меня привлекает лишь то новое, что соответствует моим принципам и интересам

0. Ни одно из определений ко мне не подходит

XVII. ОТНОШЕНИЕ К НЕУДАЧАМ

1. Свои неудачи я переживаю сам и ни у кого не ищу сочувствия и помощи

2. Периоды, когда я активно борюсь с неудачами, чередуются у меня с периодами, когда у меня от малейших неудач опускаются руки

3. Неудачи приводят меня в отчаяние

4. Неудачи вызывают у меня сильное раздражение, которое я изливаю на невинных

5. Если случается неудача, то я всегда ищу что же я сделал неправильно

6. Неудачи вызывают у меня протест и негодование и желание их преодолеть

7. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным

8. При неудачах мне хочется убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться

9. Бывает, что малейшие неудачи приводят меня в уныние, но бывает, что серьезные неприятности я переношу стойко

10. Неудачи меня пугают, и я прежде всего виню самого себя

11. Неудачи меня не задевают, я не обращаю на них внимания

12. При неудачах я еще больше мечтаю о свершении своих желаний

13. Я считаю, что при неудачах нельзя отчаиваться

0. Ни одно из определений ко мне не подходит

XVIII. ОТНОШЕНИЕ К ПРИКЛЮЧЕНИЯМ И РИСКУ

1. Люблю всякие приключения, даже опасные, охотно иду на риск

2. Я много раз взвешиваю все "за" и "против" и все никак не решаюсь рискнуть

3. Мне не до приключений, а рискую я только, если к этому принуждают обстоятельства

4. Я не люблю приключений и избегаю риска

5. Я люблю мечтать о приключениях, но не ищу их в жизни

6. Временами я люблю приключения, и часто рискую, но временами приключения и риск становятся мне не по душе

7. Приключения я люблю только веселые и те, что хорошо кончаются

8. Я специально не ищу приключений и риска, но иду на них, когда это требует мое дело

9. Приключения и риск меня привлекают, если в них мне достается первая роль

10. Бывает, что риск и азарт меня совершенно опьяняют

0. Ни одно из определений ко мне не подходит

XIX. ОТНОШЕНИЕ К ЛИДЕРСТВУ

1. Я могу идти впереди других в рассуждениях но не в действиях

2. Я люблю быть первым в компании, руководить и направлять других
3. Я люблю опекать кого-либо, кто мне понравится
4. Я всегда стремлюсь учить людей правилам и порядку
5. Одним людям я нехотя подчиняюсь, другими командую сам
6. Периодами я люблю "задавать тон", быть первым, но периодами мне это надоедает
7. Я люблю быть первым там, где меня любят, бороться за первенство я не люблю
8. Я не умею командовать другими
9. Я не люблю командовать другими - ответственность меня пугает
10. Всегда находятся люди, которые слушаются меня и признают мой авторитет
11. Я люблю быть первым, чтобы мне подражали, за мной бы следовали другие
12. Я охотно следую за авторитетными людьми
0. Ни одно из определений ко мне не подходит

XX. ОТНОШЕНИЕ К КРИТИКЕ И ВОЗРАЖЕНИЯМ

1. Я не слушаю критики и возражений и всегда думаю и делаю по-своему
2. Слушая возражения и критику, я ищу доводы в свое оправдание, но не всегда решаюсь их высказать
3. Возражения и критика меня особенно раздражают, когда я устал и плохо себя чувствую
4. Критика и осуждения в мой адрес лучше равнодушия и пренебрежения ко мне
5. Не люблю, когда меня критикуют и когда мне возражают - сержусь и не всегда могу сдержать свой гнев
6. Когда меня критикуют или мне возражают, это меня сильно огорчает и приводит в уныние
7. От критиков мне хочется убежать подальше
8. В одни периоды критику и возражения переношу легко, в другие - очень болезненно
9. Возражения и критика меня очень огорчают, если они резкие и грубые по форме, даже если они касаются мелочей
10. Я не слышал еще справедливой критики в свой адрес или справедливых возражений моим доводам
11. Я стараюсь правильно реагировать на критику
12. Я убедился, что критикуют обычно только для того, чтобы тебе напакостить или самим выдвинуться
13. Если меня критикуют или мне возражают, мне всегда начинает казаться, что другие правы, а я нет
0. Ни одно из определений ко мне не подходит

XXI. ОТНОШЕНИЕ К ОПЕКЕ И НАСТАВЛЕНИЯМ

1. Я слушаю наставления только тех, кто имеет на это право
2. Я охотно слушаю те наставления, которые касаются моего здоровья
3. Не выношу, когда меня опекают и за меня все решают
4. Я не нуждаюсь в наставлениях
5. Я охотно слушаю того, кто, знаю, меня любит
6. Я стараюсь слушать полезные наставления, но это не всегда у меня получается
7. Временами все наставления пролетают мимо моих ушей, и по временам я ругаю себя за то, что не слушал их раньше
8. Совершенно не переношу наставлений, если они даются начальственным тоном
9. Я внимательно слушаю наставления и не противлюсь, когда меня опекают
10. Я охотно слушаю те наставления, что мне приятны, и не переношу тех, что мне не по душе
11. Я люблю, когда обо мне заботятся, но не люблю, чтобы мною командовали
12. Я не решаюсь прервать даже вовсе никчемные для меня наставления или избавиться от ненужного для меня покровительства
13. Наставления вызывают у меня желание делать все наоборот

14. Я допускаю опеку над собой в повседневной жизни, но не над моим душевным миром

0. Ни одно из определений ко мне не подходит

XXII. ОТНОШЕНИЕ К ПРАВИЛАМ И ЗАКОНАМ

1. Когда правила и законы мне мешают, это вызывает у меня раздражение

2. Всегда считаю, что для интересного и заманчивого дела всякие правила и законы можно обойти

3. Логически обоснованные правила стараюсь соблюдать

4. Я часто боюсь, что меня по ошибке примут за нарушителя законов

5. Ужасно не люблю всякие правила, которые меня стесняют

6. Периоды, когда я не очень слежу за тем, чтобы соблюдать все правила и законы, чередуются с периодами, когда я упрекаю себя за недисциплинированность

7. Всякие правила и распорядок вызывают у меня желание нарочно их нарушать

8. Правила и законы я всегда соблюдаю

9. Всегда слежу за тем, чтобы все соблюдали правила

10. Часто упрекаю себя за то, что нарушаю правила и не строго соблюдаю законы

11. Я стараюсь соблюдать правила и законы, но это не всегда мне удастся

12. Строго следую тем правилам, которые считаю справедливыми, борюсь с теми, которые считаю несправедливыми

0. Ни одно из определений ко мне не подходит

XXIII. ОЦЕНКА СЕБЯ В ДЕТСТВЕ

1. В детстве я был робким и плаксивым

2. Очень любил сочинять всякие сказки и фантастические истории

3. В детстве я избегал шумных и подвижных игр

4. Я был как все дети и ничем не отличался от своих сверстников.

5. Периодами мне кажется, что в детстве я был живым и веселым, периодами начинаю думать, что был очень непослушным и беспокойным

6. Я с детства был самостоятельным и решительным

7. В детстве я был веселым и отчаянным

8. В детстве я был обидчивым и чувствительным

9. В детстве я был очень непоседливым и болтливым

10. В детстве я был таким же как сейчас: меня легко было огорчить, но легко успокоить и развеселить

11. С детства я стремился к аккуратности и порядку

12. В детстве я любил играть один или смотреть издали, как играют другие дети

13. В детстве я больше любил беседовать со взрослыми, чем играть со сверстниками

14. В детстве я был капризным и раздражительным

15. В детстве я плохо спал и плохо ел

0. Ни одно из определений ко мне не подходит

XXIV. ОТНОШЕНИЕ К ШКОЛЕ

1. Любил вместо школьных занятий отправиться с товарищами погулять или сходить в кино

2. Сильно переживал замечания и отметки, которые меня не удовлетворяли

3. В младших классах любил школу, потом она стала меня тяготить

4. Периодами любил школу, периодами она мне начинала надоедать

5. Не любил школу, потому что педагоги относились ко мне несправедливо

6. Школьные занятия меня очень сильно утомляли

7. Больше всего любил школьную самостоятельность

8. Любил школу, потому что там была веселая компания

9. Стеснялся ходить в школу: боялся насмешек и грубости

10. Очень не любил физкультуры

11. Посещал школу регулярно и всегда активно участвовал в общественной работе

12. Школьная обстановка меня очень тяготила

13. Старался аккуратно выполнять все задания

0. Ни одно из определений ко мне не подходит

XXV. ОЦЕНКА СЕБЯ В ДАННЫЙ МОМЕНТ

1. Мне не хватает холодной рассудительности

2. Временами я доволен собой, временами ругаю себя за нерешительность и вялость

3. Я слишком мнителен, без конца тревожусь и беспокоюсь обо всем

4. Я не виновен в том, что возбуждаю зависть у других

5. Мне не хватает усидчивости и терпения

6. Считаю, что я ничем не отличаюсь от большинства людей

7. Мне не хватает решительности

8. Я не вижу у себя больших недостатков

9. В хорошие минуты я вполне доволен собой, в минуты дурного настроения мне кажется, что мне не хватает то одного, то другого качества

10. Я слишком раздражителен

11. Другие находят у меня крупные недостатки, я считаю, что они преувеличивают

12. Я страдаю от того, что меня не понимают

13. Я чрезмерно чувствителен и обидчив

0. Ни одно из определений ко мне не подходит

2. Проведите диагностику типа акцентуации личности с использованием *Тест-опросника С. Шмишека (АХ)* (модификация методики «Определение личностно-характерологических акцентуаций» К.Леонгарда)

Инструкция. «Вам предлагается ответить на 88 вопросов, касающихся различных сторон Вашей личности. Рядом с номером вопроса поставьте знак "+" (да), если согласны, или "-" (нет), если не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь».

Текст опросника (детский вариант)

1. Ты обычно спокоен, весел?

2. Легко ли ты обижаешься, огорчаешься?

3. Легко ли ты можешь расплакаться?

4. Много ли раз ты проверяешь, нет ли ошибок в твоей работе?

5. Такой ли ты сильный, как твои одноклассники?

6. Легко ли ты переходишь от радости к грусти и наоборот?

7. Любишь ли ты быть главным в игре?

8. Бывают ли дни, когда ты без всяких причин на всех сердишься?

9. Серьезный ли ты человек?

10. Всегда ли ты стараешься добросовестно выполнять задания учителей?

11. Умеешь ли ты выдумывать новые игры?

12. Скоро ли ты забываешь, если кого-нибудь обидел?

13. Считаешь ли ты себя добрым, умеешь ли сочувствовать?

14. Бросив письмо в почтовый ящик, проверяешь ли ты рукой, не застряло ли оно в прорези?

15. Стараешься ли ты быть лучшим в школе, в спортивной секции, в кружке?

16. Когда ты был маленьким, ты боялся грозы, собак?

17. Считают ли тебя ребята чересчур старательным и аккуратным?

18. Зависит ли твое настроение от домашних и школьных дел?

19. Можно ли сказать, что большинство твоих знакомых любят тебя?

20. Бывает ли у тебя беспокойно на душе?

21. Тебе обычно немного грустно?

22. Переживая горе, случалось ли тебе рыдать?

23. Тебе трудно оставаться на одном месте?
24. Борешься ли ты за свои права, когда с тобой поступают несправедливо?
25. Приходилось ли тебе когда-нибудь стрелять из рогатки в кошек?
26. Раздражает ли тебя, когда занавес или скатерть висят неровно?
27. Когда ты был маленьким, ты боялся оставаться один дома?
28. Бывает ли так, что тебе весело или грустно без причины?
29. Ты — один из лучших учеников в классе?
30. Часто ли ты веселишься, дурачишься?
31. Легко ли ты можешь рассердиться?
32. Чувствуешь ли ты себя иногда очень счастливым?
33. Умеешь ли ты веселить ребят?
34. Можешь ли ты прямо сказать кому-то все, что ты о нем думаешь?
35. Боишься ли ты крови?
36. Охотно ли ты выполняешь школьные поручения?
37. Заступаешься ли ты за тех, с кем поступили несправедливо?
38. Тебе неприятно войти в темную пустую комнату?
39. Тебе больше по душе медленная и точная работа, чем быстрая и не такая точная?
40. Легко ли ты знакомишься с людьми?
41. Охотно ли ты выступаешь на утренниках, вечерах?
42. Ты когда-нибудь убегал из дома?
43. Ты когда-нибудь расстраивался из-за ссоры с ребятами, учителями настолько, что не мог пойти в школу?
44. Кажется ли тебе жизнь тяжелой?
45. Можешь ли ты при неудаче посмеяться над собой?
46. Стараешься ли ты помириться, если ссора произошла не по твоей вине?
47. Любишь ли ты животных?
48. Уходя из дома, приходилось ли тебе возвращаться, чтобы проверить, не случилось ли чего-нибудь?
49. Кажется ли тебе иногда, что с тобой или твоими родными должно что-то случиться?
50. Твое настроение зависит от погоды?
51. Трудно ли тебе отвечать в классе, даже если ты знаешь ответ на вопрос?
52. Можешь ли ты, если сердиться на кого-то, начать драться?
53. Нравится ли тебе быть среди ребят?
54. Если тебе что-то не удастся, можешь ли ты прийти в отчаяние?
55. Можешь ли ты организовать игру, работу?
56. Упорно ли ты стремишься к цели, даже если на пути встречаются трудности?
57. Плакал ли ты когда-нибудь во время просмотра кинофильма, чтения грустной книги?
58. Бывает ли тебе трудно уснуть из-за каких-нибудь забот?
59. Подсказываешь ли ты или даешь списывать?
60. Боишься ли ты пройти один по темной улице вечером?
61. Следишь ли ты за тем, чтобы каждая вещь лежала на своем месте?
62. Приходилось ли тебе лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в плохом?
63. Свободно ли ты чувствуешь себя с незнакомыми ребятами (в новом классе, лагере)?
64. Бывает ли у тебя головная боль?
65. Часто ли ты смеешься?
66. Если ты не уважаешь человека, можешь ли ты вести себя с ним так, чтобы он этого не замечал (не показывать своего неуважения)?
67. Можешь ли ты сделать много разных дел за один день?
68. Часто ли с тобой бывают несправедливы?

69. Любишь ли ты природу?
70. Уходя из дома, ложась спать, проверяешь ли ты, заперта ли дверь, выключен ли свет?
71. Боязлив ли ты, как ты считаешь?
72. Меняется ли твое настроение за праздничным столом?
73. Участвуешь ли ты в драматическом кружке, любишь ли ты читать стихи со сцены?
74. Бывает ли у тебя без особой причины угрюмое настроение, при котором тебе ни с кем не хочется говорить?
75. Бывает ли, что ты думаешь о будущем с грустью?
76. Бывают ли у тебя неожиданные переходы от радости к тоске?
77. Умеешь ли ты развлекать гостей?
78. Подолгу ли ты сердишься, обижаешься?
79. Сильно ли ты переживаешь, если горе случилось у твоих друзей?
80. Станешь ли ты из-за ошибки, помарки переписывать лист в тетради?
81. Считаешь ли ты себя недоверчивым?
82. Часто ли тебе снятся страшные сны?
83. Возникало ли у тебя желание прыгнуть в окно или броситься под машину?
84. Становится ли тебе веселее, если все вокруг веселятся?
85. Есть ли у тебя неприятности, можешь ли ты на время забыть о них, не думать о них постоянно?
86. Совершаешь ли ты поступки, неожиданные для самого себя?
87. Обычно ты немногословен, молчалив?
88. Мог бы ты, участвуя в драматическом представлении настолько войти в роль, что при этом забыть, что ты не такой, как на сцене?

Интерпретация результатов теста-опросника Шмишека
Ключ

Типы акцентуаций	«+»	«-»	Умножить значение шкалы
Г-1 Гипертимный	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77	нет	х 3
Г-2 Застревающий/ригидный	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	12, 46, 59	х 2
Г-3 Эмотивный	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	25	х 3
Г-4 Педантичный	4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83	36	х 2
Г-5 Тревожный	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82	5	х 3
Г-6 Циклотимный	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84	нет	х 3
Г-7 Демонстративный	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	51	х 2
Г-8 Неуравновешенный/возбудимый	8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86	нет	х 3
Г-9 Дистимический	9, 21, 43, 75, 87	31, 53, 65	х 3
Г-10 Экзальтированный	10, 32, 54, 76	нет	х 6

Описание акцентуаций по Леонгарду

1. *Гипертимический тип.* Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Они часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Почти

всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к чревоугодию и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и вместе с тем деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности у них может служить источником конфликтов. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Такие люди склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству, испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

2. *Застревающий тип.* Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Он часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен «легко отходить» от обид. Заносчив, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность).

3. *Эмотивный тип.* Родственен экзальтированному, но проявления его не столь бурны. Для людей этого типа характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженные черты — гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, сорадование чужим успехам. Они впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность; сцена насилия может вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не «выплескиваются» наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

4. *Педантичный тип.* Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, тяжестью на подъем, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скуппулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

5. *Тревожно-боязливый тип.* Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство

собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности.

Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащитности нередко служат «козлами отпущения», мишенями для шуток.

6. *Циклотимный тип.* Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Людям этого типа свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них картины гипертимии: жажду деятельности, повышенную говорливость, скачку идей; печальные — подавленность, замедленность реакций и мышления; так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми.

В подростковом возрасте можно обнаружить два варианта циклотимической акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. Типичные циклоиды в детстве обычно производят впечатление гипертимных, но затем проявляется вялость, упадок сил; то, что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие, подростки становятся вялыми домоседами, наблюдается падение аппетита, бессонница, или, наоборот, сонливость. На замечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадают при этом в уныние, глубокую депрессию, не исключены суицидальные попытки. Учатся неровно, случившиеся упущения наверстывают с трудом, порождают в себе отвращение к занятиям. У лабильных циклоидов фазы смены настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов. «Плохие» дни более насыщены дурным настроением, чем вялостью. В период подъема выражены желания иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.

7. *Демонстративный тип.* Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, авантюризму, артистизму, к позерству. Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление к компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка сильно далека от объективности. Он может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению, он может полностью забыть то, о чем не желает знать. Это расковывает его во лжи. Обычно лжет с невинным лицом, поскольку то, о чем он говорит в данный момент, для него является правдой; по-видимому, внутренне он не осознает свою ложь или же осознает очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

8. *Возбудимый тип.* Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам,

в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

9. *Дистимический тип*. Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможены, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит и готовы им подчиниться, располагают обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления.

10. *Аффективно-экзальтированный тип*. Яркая черта этого типа — способность восторгаться, восхищаться; характерны также улыбчивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема; они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние — от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики. Возможно применение опросника как индивидуально, так и в группе. Наиболее удачный вариант — применение опросника в группе, но каждый испытуемый должен иметь перед собой текст опросника и бланк для ответов. Опросник применяется как для психологической консультации, так и с целью профотбора и профориентации.

Содержание отчета:

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, института, кафедры, дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчета;
- протокол экспериментально-психологического исследования;
- список литературы

Контрольные вопросы:

1. Общее представление о характере.
2. Теоретические и экспериментальные подходы к исследованию характера.
3. Строение и формирование характера.

Теоретическая часть:

Характер - совокупность индивидуальных психических свойств, складывающихся в деятельности и проявляющихся в типичных для данного человека способах деятельности и формах поведения.

Главная **особенность характера** как психического феномена состоит в том, что характер всегда проявляется в деятельности, в отношении человека к окружающей его действительности и людям.

Характер является прижизненным образованием и может трансформироваться в течение всей жизни. Формирование характера самым тесным образом связано с мыслями, чувствами и побуждениями человека.

Формирование характера происходит в различных по своим особенностям и уровню развития группах. В зависимости от того, какая группа является для личности референтной и какие ценности поддерживает и культивирует эта группа, у человека развиваются соответствующие **черты характера** - психические свойства человека, определяющие его поведение в типичных обстоятельствах.

Типология характеров, как правило, строится на существовании определенных *типических черт*. Типическими называются черты и проявления характера, которые являются общими и показательными для некоторой группы людей. **Тип характера** - выражение в индивидуальном характере черт, общих для некоторой группы людей.

Все типологии человеческих характеров, как правило, исходят из ряда общих идей.

1. Характер человека формируется в онтогенезе относительно рано и на протяжении остальной жизни проявляет себя как более или менее устойчивое личностное образование.

2. Сочетания личностных черт, которые входят в характер человека, не являются случайными.

3. Большая часть людей в соответствии со своими основными чертами характера может быть разделена на типовые группы.

Кречмер выделил и описал четыре наиболее часто встречающихся типа строения тела, или конституции, человека. В соответствии с типом телосложения он выделил три основных типа темперамента. Помимо этого он предпринимал попытки объяснить поведение человека, связав его с типом телосложения. В результате им был сделан вывод о том, что тип тела каким-то образом связан со склонностью к психическим заболеваниям

Практически все авторы подчеркивали, что характер может быть более или менее выраженным. Эти авторы-клиницисты вводят такое понятие как акцентуация. **Акцентуация (К. Леонгард)** – это значительное усиление и крайняя выраженность отдельных черт характера или их сочетаний. Проявляется в избирательном отношении личности к психологическим воздействиям определенного рода, низкой устойчивости к ним, при достаточной или даже повышенной устойчивости к другим видам воздействий.

Классификация типологий характера К. Леонгарда.

По мнению К. Леонгарда, в структуре личности выделяются основные и дополнительные черты. Основных черт значительно меньше. Они составляют стержень и ядро личности, определяя направленность ее развития, возможность адаптации, ресурсы и ограничения психического здоровья. Заострение, акцентирование этих основных черт вследствие особых условий воспитания и обстоятельств жизни и приводит к формированию акцентуаций. Акцентуации личности, прежде всего, проявляются в общении с другими людьми. Поэтому, оценивая стили общения, можно выделить определенные типы акцентуаций. В классификацию, предложенную Леонгардом, входят следующие типы: *Гипертимны, Дистимный, Циклоидный, Возбудимый, Застревающий, Педантичный, Тревожный, Эмотивный, Демонстративный, Экзальтированный, Экстравертированный, Интровертированный.*

Типология характера А.Е. Личко.

А.Е. Личко исследовал акцентуации у подростков, полагая, что в подростковом возрасте эти личностные особенности проявляются особенно ярко и наиболее доступны исследованию. Он рассматривал акцентуации как временные состояния психики. Личко объяснял факт их появления тем, что «при действии психогенных факторов, адресуемых к «месту наименьшего сопротивления», могут наступать временные нарушения адаптации, отклонения в поведении». По мере взросления подростка проявившиеся на более ранних стадиях особенности его характера, оставаясь достаточно выраженными, теряют свою остроту, но со временем могут вновь проявиться достаточно отчетливо в кризисных ситуациях или при развитии какого-либо заболевания.

Акцентуация характера (А.Е. Личко) — это чрезмерное усиление отдельных черт характера, при котором наблюдаются не выходящие за пределы нормы отклонения в поведении человека, граничащие с патологией. Классификация акцентуаций характеров у подростков, предложенная А.Е. Личко, включает в себя: *Гипертимный тип, Циклоидный тип, Лабильный тип, Астеноневротический тип, Сензитивный тип, Психастенический тип, Шизоидный тип, Эпилептоидный тип, Истероидный тип, Неустойчивый тип, Конформный тип.*

Типология социальных характеров Э. Фромма

Основополагающим понятие теории - «социальный характер», обозначающий сумму личностных качеств, которых своеобразно преломляются исторически сложившиеся общественные отношения. Социальный характер присущ всем классам и группам, существующим в обществе. Фромм подразделил его возможные разновидности на две большие категории: «непродуктивные» и «продуктивные», а также описал пять устойчивых типов «социального характера»: рецептивный тип, эксплуатирующий тип, накопительный тип, рыночный тип, продуктивный тип – независимый, творческий, социально активный, способный к безусловной любви и созиданию.

Обобщив данные наблюдений за поведением различных людей и соотнеся их с практикой работы в клинике, Э. Фромм вывел следующие основные типы социальных характеров: «Мазохист-садист», «Разрушитель», «Конформист-автомат».

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 5

Тема: Особенности диагностики мотивационно-смысловой сферы

Цель: формирование представлений о мотивационной сфере личности

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Задания:

1. Проведите диагностику мотивации аффилиции с помощью *Теста-опросника мотивации аффилиации (ТМА) (методика А. Мехрабиана в модификации М.Ш. Магомед-Эминова)*

Предлагаемый опросник оценивает две мотивационные тенденции, функционально взаимосвязанные и соотносимые с потребностью аффилиации: *стремление к людям (стремление к принятию - «СП»)* и *боязнь быть отвергнутыми (страх отвержения - «СО»)*. Соответственно, испытуемым предлагаются для ответов два разных опросника, один из которых предназначен для оценки первой мотивационной тенденции, а другой - второй.

Под аффилиацией понимается потребность человека в установлении, сохранении и упрочении добрых отношений с людьми. Индивид, обладающий этой потребностью, не только постоянно стремится к людям и испытывает удовлетворение от эмоционально положительного общения с ними, но в человеческих отношениях видит один из главных смыслов жизни. Иногда эта потребность становится для человека настолько значимой, что перевешивает остальные. Аффилиация для людей педагогических профессий должна быть одной из главных потребностей и, по крайней мере, не уступать тем потребностям, удовлетворение которых, напротив, как-то разъединяет людей.

ИНСТРУКЦИЯ: «Вам предлагается несколько десятков суждений, ознакомившись с которыми необходимо выразить степень своего согласия с каждым из этих суждений при помощи следующей шкалы:

- + 3 - полностью согласен,
- + 2 - согласен,
- + 1 - скорее согласен, чем не согласен,
- 0 - ни да, ни нет,
- 1 - скорее не согласен, чем согласен,
- 2 - не согласен,
- 3 - полностью не согласен.

Меру своего согласия с тем или иным утверждением можно выразить цифрой с соответствующим знаком, проставленной на листе бумаги рядом с номером данного суждения».

Шкала теста для оценки силы стремления к людям

1. Я легко схожусь с людьми.
2. Когда я расстроен, то обычно больше предпочитаю быть среди людей, чем оставаться одному.
3. Если бы мне пришлось выбирать, то я предпочел бы, чтобы меня считали способным и сообразительным, а не дружелюбным и общительным.
2. Я нуждаюсь в близких друзьях меньше, чем большинство людей.
3. Я часто и охотно говорю с людьми о своих переживаниях.
4. От хорошего фильма или книги я получаю большее удовольствие, чем от хорошей компании.
5. Мне нравится иметь как можно больше друзей.
6. Я скорее предпочел бы провести свой отдых вдали от людей, чем на оживленном курорте.
7. Я думаю, что большинство людей славу и почет ценят больше, чем дружбу.

8. Я предпочел бы самостоятельную работу коллективной.
9. Излишняя откровенность с друзьями может повредить.
10. Когда я встречаю на улице знакомого, я всегда стараюсь перекинуться с ним парой слов, а не просто пройти мимо, поздоровавшись.
11. Независимость и свободу от личных привязанностей я предпочитаю прочным дружеским узам.
12. Я посещаю компании и вечеринки потому, что это хороший способ завести друзей.
13. Если мне нужно принять важное решение, то я скорее посоветуюсь с друзьями, чем стану обдумывать его один.
14. Я не доверяю слишком открытому проявлению чувств.
15. У меня много близких друзей.
16. Когда я нахожусь с незнакомыми людьми, мне совсем не важно, нравлюсь я им или нет.
17. Индивидуальные игры и развлечения я предпочитаю групповым.
18. Эмоционально открытые люди привлекают меня больше, чем сосредоточенные и серьезные.
19. Я скорее предпочту интересную книгу или схожу в кино, чем проведу время на вечеринке.
20. Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем просто наслаждаться видами и посещать достопримечательности одному.
21. Мне легче решить трудную проблему, когда я обдумываю ее один, чем тогда, когда я ее обсуждаю с друзьями.
22. Я считаю, что в трудных жизненных ситуациях скорее нужно рассчитывать на свои силы, чем надеяться на помощь друзей.
23. Даже в обществе друзей трудно полностью отвлечься от забот и срочных дел.
24. Оказавшись на новом месте, я быстро приобретаю новый круг знакомых.
25. Вечер, проведенный за любимым занятием, привлекает меня больше, чем общение с людьми.
26. Я избегаю слишком близких отношений с людьми, чтобы не потерять личную свободу.
27. Когда у меня плохое настроение, я скорее стараюсь не показывать окружающим свои чувства, чем пытаться с кем-нибудь поделиться ими.
28. Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в хорошей компании.

Шкала теста для оценки боязни быть отвергнутым

1. Я стесняюсь идти в малознакомое общество.
2. Если вечеринка мне не нравится, я все равно не уйду первым.
3. Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал противоречить мне при посторонних людях.
4. Я стараюсь меньше общаться с людьми критического склада ума.
5. Обычно я легко схожусь с незнакомыми людьми.
6. Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят.
7. Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них не согласен.
8. Если я попрошу кого-то пойти со мной, а он мне откажет, то я не решусь попросить его снова.
9. Я осторожен в высказывании своего мнения, пока хорошо не узнаю человека.
10. Если во время разговора я чего-то не понял, то лучше промолчу, чем прерву говорящего и попрошу повторить сказанное.
11. Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.
12. Мне трудно говорить людям «нет».

13. Я все же могу получить удовольствие от вечеринки, даже если вижу, что одет не по случаю.
14. Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес.
15. Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека.
16. Я не стесняюсь обращаться к людям за помощью.
17. Я редко противоречу людям из боязни их задеть.
18. Мне часто кажется, что незнакомые люди смотрят на меня критически.
19. Всякий раз, когда мне предстоит идти в незнакомое общество, я предпочитаю брать с собой друга.
20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику.
21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.
22. Временами у меня возникает чувство, что я никому не нужен.
23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно высказался в мой адрес.
24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании.
25. Меня очень легко задеть, даже если это не заметно со стороны.
26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел.
27. Когда мне необходимо за чем-то обратиться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут.
28. Когда нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, то я чувствую себя неловко.
29. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это.
30. Если в транспорте я сижу, мне кажется, что люди смотрят на меня с укором.
31. Оказавшись в незнакомой компании, я скорее включаюсь в беседу, чем остаюсь в стороне.
32. Я стесняюсь просить, чтобы мне вернули книгу или какую-либо другую вещь, занятую на время у меня.

ОБРАБОТКА

По каждой из представленных выше шкал в отдельности определяется сумма баллов, полученных испытуемым. Для этого пользуются ключом и переводными оценочными шкалами, представленными ниже.

Ключи

- шкала «СП»:

+1, +2, -3, -4, +5, -6, +7, -8, -9, -10, -11, +12, -13, +14, +15, -16, +17, -18, -19, +20, -21, +22, -23, -24, -25, +26, -27, -28, -29, +30.

- шкала «СО»:

+1, +2, +3, +4, -5, -6, +7, +8, +9, +10, -11, +12, -13, +14, +15, -16, +17, +18, +19, -20, -21, +22, +23, -24, +25, -26, +27, +28, -29, +30, -31, +32.

Для определения суммы баллов по каждой шкале используется следующая процедура. Пунктам опросника, помеченным в ключе знаками «+», приписываются баллы в соответствии со следующей переводной шкалой, где в числителе представлены оценки, данные испытуемыми соответствующим суждениям, а в знаменателе - те баллы, которые в конечном счете должны получить эти пункты шкалы, и которые суммируются

- 3	-2	-1	0	1	2	3
1	2	3	4	5	6	7

Пунктам опросника, помеченным в ключе знаком «-», точно так же приписываются баллы, но в соответствии с другим соотношением:

- 3	-2	-1	0	1	2	3
7	6	5	4	3	2	1

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

При групповом обследовании

На основе двух индексов СП и СО выделяются четыре типа мотивов. Для этого суммарные баллы всей выборки испытуемых ранжируются как по шкале для СП, так и по шкале для СО. Далее выделяются 4 подгруппы испытуемых: «высокий-низкий» (СП выше медианы, а СО ниже медианы), «низкий-низкий» (СП ниже медианы, СО ниже медианы), «высокий-высокий» (СП выше медианы, СО выше медианы), «низкий-высокий» (СП ниже медианы, СО выше медианы).

При индивидуальном обследовании

Для каждого из испытуемых отдельно устанавливаются уровень развития мотива «СП» и уровень развития мотива «СО». При этом пользуются следующей суммарной шкалой:

Сумма баллов от 32 до 80 - низкий уровень развития данного мотива.

Сумма баллов от 81 до 176 - средний уровень развития мотива.

Сумма баллов от 177 до 224 - высокий уровень развития мотива.

Возможны следующие типичные сочетания двух обсуждаемых мотивов и способы их интерпретации:

1. Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с высоким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым». Индивид, имеющий такое сочетание обоих мотивов, характеризуется сильно выраженным внутренним конфликтом между стремлением к людям и их избеганием, который возникает каждый раз, когда ему приходится встречаться с незнакомыми людьми.

2. Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с низким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым». Такой человек активно ищет контактов и общения с людьми, испытывая от этого в основном только положительные эмоции.

3. Высокий уровень развития мотива «боязнь быть отвергнутым» в совокупности с низким уровнем развития мотива «стремление к людям». Индивид, обладающий таким сочетанием обоих мотивов, напротив, активно избегает контактов с людьми, ищет одиночества.

4. Низкий уровень развития обоих мотивов. Такое сочетание данных мотивационных тенденций характеризует человека, который, живя среди людей, общаясь с ними, не испытывает от этого ни положительных, ни отрицательных эмоций и хорошо себя чувствует как среди людей, так и без них.

При **средних значениях мотивационных тенденций** «стремление к людям» и «боязнь быть отвергнутым» ничего определенного о возможном поведении человека и его переживаниях, связанных с человеческими отношениями, сказать нельзя.

В заключение отметим, что наиболее благоприятным для педагога сочетанием обоих мотивационных стремлений является такое, при котором «стремление к людям» развито сильно, а «боязнь быть отвергнутым» - слабо или средне.

2. Проведите диагностику мотивации успеха и боязни неудачи (МУН) с помощью опросника А.А. Реана

Инструкция: отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как: правило, является и наиболее точным.

Текст опросника

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.

4. При выполнении ответственных заданий стараюсь, по возможности, найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность моей деятельности ухудшается.
10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если я рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно.
13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.
16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограничения времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, я, как правило, не отказываюсь.
20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

Ключ к опроснику

Ответ «ДА»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обработка результатов и критерии оценки

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов **от 1 до 7**, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если количество набранных баллов **от 14 до 20**, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов **от 8 до 13**, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8, 9, есть определенная тенденция метизации на неудачу, а если количество баллов 12, 13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели, целеустремленность.

Мотивации на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впасть в состояние близкое к паническому. По крайней мере, ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

3. *Проведите диагностику жизненных целей (терминальных ценностей) с помощью опросника терминальных ценностей тест «ОТеЦ» И.Г.Сенина*

Личностный опросник предназначен для диагностики жизненных целей (терминальных ценностей) человека.

Опросник основывается на двух предположениях: во-первых, что жизненные сферы, в той или иной мере представленные в жизни каждого человека, обладают для разных людей различной степенью значимости, а во-вторых, что в каждой из них реализуются различные для каждого человека желания и стремления, которые являются одним из компонентов направленности его личности.

Тест основан на теоретических положениях М. Рокича о структуре человеческих ценностей. Методика позволяет оценить общую выраженность каждой из *восьми терминальных ценностей*:

1. собственный престиж,
2. высокое материальное положение,
3. креативность,
4. активные социальные контакты,
5. развитие себя,
6. достижения,
7. духовное удовлетворение,
8. сохранение собственной индивидуальности.

А также и их представленность *в различных сферах жизни человека*:

1. сфера профессиональной жизни,
2. сфера обучения и образования,
3. сфера семейной жизни,
4. сфера общественной жизни,
5. сфера увлечений.

Опросник состоит из 80 утверждений, каждое из которых испытуемый оценивает по 5-балльной шкале. Полученные оценки в баллах по таблицам норм переводятся в стэны. Результаты представляются в форме индивидуального профиля, отдельно для шкал терминальных ценностей и жизненных сфер.

Имеются данные об удовлетворительной надежности опросника (коэффициент ретестовой надежности - 0,52-0,77; коэффициент надежности частей теста - 0,71-0,87), а также конструктивной валидности и критериальной валидности. Стандартизация проводилась на выборке из 345 испытуемых в возрасте от 20 до 45 лет.

Инструкция. Вам предлагается опросник, в котором описаны различные желания и стремления человека. Просим Вас оценить каждое из утверждений опросника по 5-балльной шкале следующим образом:

- «1» - если лично для Вас то, что написано в утверждении, не имеет никакого значения;
- «2» - если для Вас это имеет небольшое значение;
- «3» - если для Вас это имеет определенное значение;
- «4» - если для Вас это важно
- «5» - если для Вас это очень важно.

Просим Вас помнить о том, что здесь не может быть правильных или неправильных ответов и самым правильным, наверное, будет самый правдивый ответ, поэтому мы надеемся на Вашу искренность.

1. В работе быстро достигать намеченных целей.
2. Создавать что-то новое в изучаемой Вами области знаний.
3. Находить внутреннее удовлетворение в активной общественной жизни.
4. Иметь интересную работу, полностью поглощающую Вас.
5. Учиться, чтобы не отстать от людей Вашего круга в образовании.
6. Вести такой образ семейной жизни, который ценится обществом.
7. Чтобы люди Вашего круга в свободное время увлекались тем же, чем Вы.
8. Получать материальное вознаграждение за общественную деятельность.
9. Чтобы облик Вашего жилища постоянно изменялся.
10. Получить высшее образование, или поступить в аспирантуру, или получить ученую степень.
11. Чтобы Ваша семья обладала очень высоким уровнем материального благосостояния.
12. Избегать конформизма в своих общественно-политических взглядах.
13. В своем увлечении быстро достигать намеченных целей.
14. Учиться, чтобы «не затеряться в толпе».
15. Иметь приятельские отношения с коллегами по работе.
16. Состоять членом какого-либо клуба по интересам.
17. Развивать свои организаторские способности, занимаясь общественной деятельностью.
18. Вместе с семьей посещать театры, художественные выставки, концерты.
19. Чтобы Ваше увлечение подчеркивало Вашу индивидуальность.
20. Чтобы уровень образования помог бы Вам укрепить свое материальное положение.
21. Как оценивают Вашу работу другие люди.
22. Общаться с разными людьми, активно участвуя в общественной деятельности.
23. Учиться, чтобы «не зарывать свой талант в землю».
24. Чтобы Ваши дети опережали в своем развитии сверстников.
25. В свободное время создавать нечто новое, ранее не существовавшее.
26. Чтобы Ваша профессия подчеркивала Вашу индивидуальность.
27. Чтобы не отстать от времени, интересоваться общественно-политической жизнью.
28. Чтобы уровень Вашей образованности позволял Вам чувствовать себя уверенно в общении с самыми разными людьми.
29. Сохранять полную свободу и независимость от членов Вашей семьи.
30. Чтобы Ваше увлечение помогало Вам укрепить свое материальное положение.
31. Быть рационализатором, новатором.
32. Добиваться конкретных целей, занимаясь общественной деятельностью.
33. Учиться, чтобы узнавать что-то новое в изучаемой области знаний.
34. Быть лидером в Вашей семье.
35. Знать свои способности в сфере Вашего хобби.
36. Чтобы на работе давали льготы.
37. Применять свои собственные методы в общественной деятельности.
38. Чтобы семейная жизнь исправила некоторые недостатки Вашей натуры.
39. Полностью сосредоточиться на своем занятии, проводя свободное время за хобби.
40. Быть полезным для общества.
41. Постоянно повышать свою профессиональную квалификацию.
42. Чтобы лидером в Вашей семье был какой-либо другой ее член, кроме Вас.
43. Получать удовольствие не от результатов Вашей работы, а от ее процесса.
44. Знать, какого уровня образования можно достичь с Вашими способностями.
45. Занимать такое место в обществе, которое бы укрепило Ваше материальное положение.
46. Тщательно планировать свою семейную жизнь.
47. Чтобы во время работы сослуживцы постоянно были рядом.

48. Чтобы жизнь нашего общества постоянно изменялась.
49. Иметь супруга (супругу) из семьи высокого социального положения.
50. Чтобы уровень Вашего образования помог бы Вам занять желаемую должность.
51. Иметь собственные политические убеждения.
52. Перед началом работы четко ее распланировать.
53. Постоянно интересоваться новыми методами обучения и воспитания детей в семье.
54. Увлекаясь чем-то в свободное время, общаться с людьми, увлекающимися тем же.
55. Повышать уровень своего образования, чтобы внести вклад в изучаемую дисциплину.
56. Занимаясь общественной деятельностью, учиться убеждать людей в своей точке зрения.
57. Чтобы Ваша работа была не хуже, чем у других.
58. Чтобы Ваша, супруга (супруг) получала высокую зарплату.
59. Чтобы Ваше образование давало возможность для получения дополнительных материальных благ (гонорары, приобретение на льготных условиях дефицитных товаров, путевок и т.п.).
60. Участвуя в общественной жизни, взаимодействовать с опытными людьми.
61. Чтобы Ваша работа не противоречила Вашим жизненным принципам.
62. В супружестве быть всегда абсолютно верным.
63. В своем увлечении создавать необходимые в жизни вещи (одежду, мебель и т.д.).
64. Повышать уровень своего образования, чтобы быть в кругу умных и интересных людей.
65. Чтобы Ваши общественно-политические взгляды совпадали с мнением Ваших авторитетов.
66. Иметь высокооплачиваемую работу.
67. В семейной жизни опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению.
68. Достигать поставленной цели в своей общественной деятельности.
69. Приспособиться к характеру Вашей супруги (супруга), чтобы избежать семейных конфликтов.
70. Тратить время на изучение новых веяний в Вашей профессиональной сфере.
71. Чтобы увлечение занимало большую часть Вашего свободного времени.
72. Вносить различные усовершенствования в сферу Вашего хобби.
73. Чтобы уровень Вашего образования соответствовал уровню образования человека, мнение которого Вы цените.
74. Завоевать уважение людей благодаря своему увлечению.
75. Выбрать редкую, уникальную специальность для обучения, чтобы лучше проявить свою индивидуальность.
76. Занимаясь на досуге любимым делом, детально продумывать свои действия.
77. Чтобы Ваши взгляды на жизнь проявлялись в Вашем увлечении.
78. Учиться, получая при этом удовольствие.
79. Чтобы приемы Вашей работы изменялись.
80. Чтобы круг Ваших увлечений постоянно расширялся.

Ключи

Терминальные ценности	Жизненные сферы				
	Профессиональной	Обучения и образования	Семейной жизни	Общественной жизни	Увлечений
Собственный	21 57	5 73	6 49	27 65	7 74
Высокое материальное	36 66	20 59	11 58	8 45	30 63

Креативность	31 79	2 55	9 53	37 48	25 72
Активные социальные	15 47	28 64	34 42	22 60	16 54
Развитие себя	41 70	23 44	38 69	17 56	35 80
Достижения	1 52	10 50	24 46	32 68	13 76
Духовное удовлетворение	4 43	33 78	48 62	3 40	39 71
Сохранение собственной индивидуальности	26 51	14 75	29 67	12 51	19 77

Интерпретация результатов

Каждое утверждение опросника работает сразу на два диагностических конструкта. Восемь пар утверждений, относящихся к диагностике значимости одной жизненной сферы, одновременно относятся и к диагностике выраженности каждой терминальной ценности внутри этой жизненной сферы. Пять пар утверждений, относящихся к общей выраженности определенной терминальной ценности, одновременно относятся к диагностике ее выраженности для каждой жизненной сферы.

Анализируя результаты, необходимо:

1. Определить уровень выраженности различных терминальных ценностей в разных жизненных сферах. Максимально возможная выраженность каждой терминальной ценности в одной из жизненных сфер - 10 баллов, минимальная -2 балла. 8-10 баллов характеризуют высокий уровень выраженности ценности, 5-7 баллов - средний уровень 2-4 балла - низкий уровень.
2. Выявить общую выраженность каждой терминальной ценности в жизни данного индивида. Для этого суммируются баллы, полученные испытуемым по данной ценности во всех жизненных сферах, и по таблице определяют уровень ее выраженности.

Уровень выраженности терминальной			Балл
	Высокий		40-50
	Средний		25-39
	Низкий		10-24

3. Выявить уровень значимости каждой из жизненных сфер для реализации терминальных ценностей данного индивида. В данном случае суммируются баллы, полученные испытуемым по всем ценностям в каждой из жизненных сфер, и определяют уровень значимости жизненных сфер.

Таблица 3.

Уровень значимости жизненной сферы	Балл
Высокий	64-80
Средний	40-63
Низкий	16-39

В протоколе отмечается количество баллов, выставленных испытуемым по каждой ценности в каждой сфере.

Терминальные	Жизненные сферы
--------------	-----------------

ценности	профессиональной жизни	обучения и образования	семейной жизни	общественной жизни	увлечений	Общая выраженность ценности (в баллах)
Собственный престиж						
Высокое материальное положение						
Креативность						
Активные социальные контакты						
Развитие себя						
Достижения						
Духовное удовлетворение						
Сохранение собственной индивидуальности						
Общая значимость жизненной сферы (в баллах)						

1. Интерпретация данных по шкалам терминальных ценностей

1.1. Собственный престиж. Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к признанию, уважению, одобрению со стороны других, как правило, наиболее значимых лиц, к чьему мнению он прислушивается в наибольшей степени и на чье мнение он ориентируется, в первую очередь, в своих суждениях, поступках и взглядах. Испытуемые, получившие высокий балл по данному показателю, часто бывают сильно заинтересованы в мнениях окружающих о себе, так как нуждаются в социальном одобрении своего поведения.

1.2. Высокое материальное положение. Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к возможно более высокому уровню материального благосостояния. Такие люди часто бывают убеждены в том, что материальный достаток является главным условием жизненного благополучия. Высокий уровень материального благосостояния для таких людей часто оказывается основанием для развития чувства собственной значимости и повышенной самооценки.

1.3. Креативность. Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к реализации своих творческих возможностей, внесению различных изменений во все сферы своей жизни. Испытуемые с высоким баллом по данному показателю во всем стремятся избегать стереотипов и разнообразить свою жизнь. Такие люди обычно довольно быстро устают от размеренного хода своей жизни и всегда стараются внести в нее что-то новое.

1.4. Активные социальные контакты. Высокий балл по данному показателю говорит о стремлении человека к установлению благоприятных взаимоотношений с другими людьми. Для таких людей, как правило, очень значимы все аспекты человеческих взаимоотношений, они часто бывают убеждены в том, что самое ценное в жизни - это возможность общаться и взаимодействовать с другими людьми.

1.5. Развитие себя. Высокий балл по данному показателю отражает заинтересованность человека в объективной информации об особенностях своего характера, своих способностях, других характеристиках своей личности. Такие люди, как правило, стремятся к самосовершенствованию, считая при этом, что потенциальные

возможности человека почти не ограничены и что в первую очередь в жизни необходимо добиваться наиболее полной их реализации.

1.6. Достижения. Высокий балл по этому показателю говорит о стремлении человека к постижению конкретных и ощутимых результатов в различные периоды жизни. Такие люди, как правило, тщательно планируют свою жизнь, ставя конкретные цели на каждом ее этапе и считая, что главное - добиться этих целей. Кроме того, часто большое количество жизненных достижений служит для таких людей основанием для высокой самооценки.

1.7. Духовное удовлетворение. Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к получению морального удовлетворения во всех сферах своей жизни. Такие люди, как правило, считают, что главное - это делать то, что интересно и что приносит внутреннее удовлетворение.

1.8. Сохранение собственной индивидуальности. Высокий балл по этому показателю говорит о стремлении человека к независимости от других людей. Такие люди, как правило, считают, что самое важное в жизни - это сохранить неповторимость и своеобразие своей личности, своих взглядов, убеждений, своего стиля жизни, стремясь как можно меньше поддаваться влиянию массовых тенденций.

II. Интерпретация данных по шкалам жизненных сфер

2.1. Сфера профессиональной жизни. Высокий балл по данному показателю говорит о высокой значимости для человека сферы его профессиональной деятельности. Такие люди отдают много времени своей работе, включаются в решение всех производственных проблем, считая при этом, что профессиональная деятельность является главным содержанием жизни человека.

2.2. Сфера обучения и образования. Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к повышению уровня своей образованности, расширению кругозора. Такие люди считают, как правило, что самое главное в жизни - это учиться и получать новые знания.

2.3. Сфера семейной жизни. Высокий балл по данному показателю говорит о высокой значимости для человека всего того, что связано с жизнью его семьи. Такие люди отдают много сил и времени решению проблем своей семьи, считая, что главное в жизни - это благополучие в семье.

2.4. Сфера общественной жизни. Высокий балл по данному показателю отражает высокую значимость для человека проблем жизни общества. Такие люди, как правило, быстро вовлекаются в общественно политическую жизнь, считая, что самое главное для человека - это его общественно-политические убеждения.

2.5. Сфера увлечений. Высокий балл по этому показателю говорит о том, что основное место в жизни человека занимает его увлечение, хобби. Такие люди, как правило, отдают своему увлечению все свободное время и считают, что без увлечения жизнь человека во многом неполноценна.

III. Интерпретация данных по шкалам терминальных ценностей внутри жизненных сфер

СФЕРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.

Собственный престиж. Выражается в стремлении человека иметь работу или профессию, которая высоко ценится в обществе. Испытуемый, получающий высокий балл по этому показателю, как правило, очень заинтересован в мнении других людей относительно своей работы или профессии и стремится добиться признания в обществе путем выбора наиболее социально одобряемой работы или профессии.

Высокое материальное положение. Выражается в стремлении человека иметь работу или профессию, гарантирующую высокую зарплату, другие виды материальных благ. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю часто бывают склонны к смене полученной специальности, если она не приносит желаемого уровня материального благополучия.

Креативность. Выражается в стремлении внести элемент творчества в сферу своей

профессиональной деятельности. Испытуемым с высоким баллом по этому показателю быстро становится скучно от привычных способов организации работы и методов ее проведения, поэтому для них характерно постоянное желание вносить в работу различные изменения и усовершенствования.

Активные социальные контакты. Выражается в стремлении к коллегиальности в работе, установлении благоприятных взаимоотношений с коллегами по работе. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю значимы факторы социально-психологического климата коллектива, атмосфера доверия и взаимопомощи среди коллег.

Развитие себя. Выражается в стремлении к наиболее полной реализации своих способностей в сфере профессиональной жизни и к повышению своей профессиональной квалификации. Для испытуемых с высоким баллом по данному показателю характерна особая заинтересованность в информации о своих профессиональных способностях и возможностях их развития.

Достижения. Выражаются в стремлении достигать конкретных и ощутимых результатов в своей профессиональной деятельности, часто для повышения самооценки. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю, как правило, испытывают большее удовлетворение от результатов своей работы, нежели от ее процесса. Для них также характерно тщательное планирование своей работы.

Духовное удовлетворение. Выражается в стремлении иметь интересную, содержательную работу или профессию. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю характерно желание как можно глубже познать предмет своего труда, они, как правило, ощущают наибольшее удовлетворение от самого процесса работы и в меньшей степени ориентируются на ее результаты.

Сохранение собственной индивидуальности. Выражается в стремлении посредством своей профессиональной деятельности каким-либо образом «выделиться из толпы». Испытуемые с высоким баллом по этому показателю, как правило, стараются иметь работу или профессию, которая могла бы подчеркнуть своеобразие и неповторимость их личности (например, выбрать необычную, редкую, малораспространенную профессию).

СФЕРА ОБУЧЕНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ.

Собственный престиж. Выражается в стремлении человека иметь такой уровень образования, который высоко ценится в обществе. Испытуемые, получившие высокий балл по этому показателю, отличаются особой заинтересованностью в мнении других людей относительно уровня своего образования или того уровня образования, которого они хотят достичь.

Высокое материальное положение. Выражается в стремлении человека иметь такой уровень образования, который гарантирует высокую зарплату и другие виды материальных благ. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю характеризуются желанием повышать уровень своего образования, если существующий его уровень не приносит желаемого материального благополучия.

Креативность. Выражается в стремлении найти что-то новое в изучаемой дисциплине, внести свой вклад в определенную область знаний. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю характерно желание глубже проникнуть в предмет изучения с целью открыть в нем что-либо ранее неизученное.

Активные социальные контакты. Выражаются в стремлении человека идентифицировать себя с определенной социальной группой. Испытуемые, набравшие высокий балл по данному показателю, отличаются желанием достигнуть определенного уровня образования, чтобы войти в более тесные контакты с людьми, принадлежащими к какой-либо социальной группе.

Развитие себя. Выражается в стремлении человека повышать уровень своего образования ради развития своих способностей. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю характеризуются особой заинтересованностью в информации о своих способностях в обучении и о возможностях их развития.

Достижения. Выражаются в стремлении человека добиваться как конкретных результатов своего образовательного процесса (например, защита диссертации), так и других жизненных целей, достижение которых зависит от уровня образования. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю характерно тщательное планирование всех этапов образовательного процесса с постановкой конкретных целей на каждом этапе, а кроме того, стремление повысить свою самооценку.

Духовное удовлетворение. Выражается в стремлении узнать как можно больше об изучаемой дисциплине, интересуясь, в первую очередь, ее содержанием. Испытуемые с высоким баллом по данному показателю отличаются сильной познавательной потребностью, стремлением повышать уровень своего образования, желанием глубже проникнуть в предмет изучения своей области знания.

Сохранение собственной индивидуальности. Выражается в стремлении человека так построить свой образовательный процесс, чтобы он в максимальной степени соответствовал всем особенностям его личности. Испытуемые, набравшие высокий балл по этому показателю, отличаются желанием быть оригинальными при получении образования, стараясь не нарушать своих жизненных принципов.

СФЕРА СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ.

Собственный престиж. Выражается в стремлении человека так строить свою семейную жизнь, чтобы обеспечить себе признание со стороны окружающих. Испытуемые, получившие высокий балл по этому показателю, очень часто бывают заинтересованы в мнении других людей о различных аспектах своей семейной жизни.

Высокое материальное положение. Выражается в стремлении к наиболее высокому уровню материального достатка своей семьи. Испытуемые с высоким баллом по данному показателю считают, как правило, что семейное благополучие заключается прежде всего в хорошей обеспеченности семьи.

Креативность. Выражается в стремлении ко всякого рода изменениям в своей семейной жизни и внесению в нее чего-то нового. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю отличаются тем, что постоянно стараются разнообразить жизнь своей семьи (например, сменить обстановку в квартире, придумать необычный вид семейного отдыха и т.п.).

Активные социальные контакты. Выражаются в высокой значимости для человека определенной структуры взаимоотношений в семье. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю характерно стремление к тому, чтобы каждый член его семьи занимал какую-либо социальную позицию и выполнял строго определенные функции.

Развитие себя. Выражается в стремлении человека изменять к лучшему различные особенности своей личности в семейной жизни. Испытуемых с высоким баллом по этому показателю отличает их высокая заинтересованность в информации о себе (характере, способностях, особенностях личности и т.п.).

Достижения. Выражаются в стремлении к тому, чтобы в семейной жизни добиваться каких-либо реальных результатов (например, как можно раньше научить своих детей читать, писать и т.п.). Испытуемые, набравшие высокий балл по данному показателю, часто бывают заинтересованы в информации о семейной жизни других людей, так как хотят убедиться в весомости достижений своей семейной жизни по сравнению с достижениями семейной жизни других.

Духовное удовлетворение. Выражается в стремлении к глубокому взаимопониманию со всеми членами семьи, духовной близости с ними. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю в супружестве больше всего ценят настоящую любовь и считают ее главным условием семейного благополучия.

Сохранение собственной индивидуальности. Выражается в стремлении строить свою жизнь, ориентируясь лишь на собственные взгляды, желания, убеждения. Испытуемые с высоким баллом по данному показателю часто стараются сохранить свою независимость даже от членов своей семьи (например, проводя свой отпуск отдельно от них) с тем, чтобы

подчеркнуть свою индивидуальность.

СФЕРА ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ.

Собственный престиж. Выражается в стремлении поддерживаться наиболее распространенных взглядов на общественно-политическую жизнь. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю могут довольно активно участвовать в разговорах на общественно-политические темы, однако при этом они, как правило, выражают не свое собственное мнение, а мнение своих авторитетов.

Высокое материальное положение. Выражается в стремлении заниматься общественной деятельностью ради материального вознаграждения за нее. Для испытуемых, набравших высокий балл по данному показателю, характерно активное участие в общественной деятельности лишь в том случае, если она может приносить денежное вознаграждение и другие виды материальных благ.

Креативность. Выражается в стремлении внести разнообразие в свою общественную деятельность. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю, как правило, быстро откликаются на любые изменения, происходящие в общественно-политической жизни. Занимаясь общественной деятельностью, они стараются изменять привычные методы ее проведения, вносить в нее что-то новое.

Активные социальные контакты. Выражается в стремлении реализовать свою социальную направленность через активную общественную жизнь. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю характерно желание занять такое место в структуре общественной жизни, которое обеспечивало бы более тесный контакт с определенным кругом лиц и давало бы возможность взаимодействовать с ним в общественной жизни.

Развитие себя. Выражается в стремлении как можно полнее реализовать и развивать свои способности в сфере общественной жизни. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю характерна особая заинтересованность в информации о своих способностях в сфере общественной жизни и возможностях их развития.

Достижения. Выражаются в стремлении добиваться прежде всего реальных и конкретных результатов в своей общественно-политической деятельности, однако часто это происходит ради более высокой самооценки. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю, как правило, четко планируют свою общественную работу, ставят конкретные цели на каждом этапе и стремятся любыми методами их достичь.

Духовное удовлетворение. Выражается в стремлении через общественную деятельность реализовать свое искреннее желание сделать жизнь общества как можно более благополучной. Испытуемые, набравшие высокий балл по этому показателю, отличаются тем, что получают наибольшее удовольствие не от результатов своей общественной деятельности, а от ее процесса.

Сохранение собственной индивидуальности. Выражается в стремлении не попасть под влияние общественно-политических взглядов других людей. Для испытуемых с высоким баллом по данному показателю самой ценной является та общественно-политическая позиция, которую не занимает никто, кроме него, а часто такие испытуемые вообще не имеют никаких общественно-политических взглядов, так как для этого они слишком заняты собой.

СФЕРА УВЛЕЧЕНИЙ.

Собственный престиж. Выражается в стремлении в свободное время заниматься тем, что может служить основанием его высокой оценки другими людьми. Испытуемый с высоким баллом по этому показателю склонен ориентироваться на мнение значимых для него лиц относительно того, как проводить свободное время, и старается проводить его так, как это делают они.

Высокое материальное положение. Выражается в стремлении в свободное время заниматься тем, что может принести материальную пользу. Увлечения испытуемых, получивших высокий балл по данному показателю, часто носят прагматический характер (например, когда продукты увлечения можно продать, обменять и т.п.).

Креативность. Выражается в стремлении человека увлекаться таким занятием, которое предоставляет широкие возможности для творчества, внесения разнообразия в сферу своего увлечения. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю всегда стараются изменить что-либо в предмете своего увлечения, внести в него что-то новое.

Активные социальные контакты. Выражаются в стремлении человека реализовать свою социальную направленность посредством своего увлечения. Испытуемые, получившие высокий балл по данному показателю, склонны увлекаться теми занятиями, которые имеют коллективный характер, для них характерно желание найти единомышленников и взаимодействовать с ними в своем увлечении.

Развитие себя. Выражается в стремлении человека использовать свое хобби для лучшей реализации своих потенциальных возможностей. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю часто не ограничиваются лишь одним видом увлечения и стараются попробовать свои силы в различных занятиях.

Достижения. Выражаются в стремлении человека ставить конкретные цели в сфере своего увлечения и добиваться их. Для испытуемых с высоким баллом по данному показателю характерна высокая заинтересованность в информации о достижениях других людей в их увлечениях, так как эти испытуемые хотят убедиться в достаточной весомости собственных достижений.

Духовное удовлетворение. Выражается в стремлении человека иметь такое увлечение, которому можно отдать все свободное время, стараясь глубже проникнуть в сам предмет увлечения. Испытуемые, набравшие высокий балл по данному показателю, как правило, получают большее удовлетворения от процесса своего занятия, нежели от его результатов.

Сохранение собственной индивидуальности. Выражается в стремлении человека к тому, чтобы увлечение помогало подчеркнуть, выразить свою индивидуальность. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю могут увлекаться очень редким, необычным занятием, создавать в своем увлечении вещи, которых нет ни у кого другого и т.п.

4. Проведите диагностику мотивационной сферы с помощью теста Юмористических фраз (ТЮФ).

Оригинальная компактная методика диагностики мотивационной сферы личности, соединяющая в себе в определенной мере достоинства стандартизованного, измерительного экспресс-теста и индивидуализированной проективной техники. Авторы методики - В.С. Бабина (Болдырева) и А.Г. Шмелев.

В основу методики положен принцип тематической классификации неоднозначных стимулов (юмористических фраз или острот). Испытуемые классифицируют многозначные стимулы в соответствии с собственной апперцепцией (усмотрением), относя одинаковые фразы к разным темам - тематическим конструктам. Повышенная мотивационная значимость (доминантность) темы приводит к тому, что субъект апперцептирует именно эту тему в многозначных стимулах, игнорируя все остальные темы (признавая их второстепенность). В результате количество стимулов, отнесенных субъектом к одной теме, резко превышает количество стимулов, отнесенных им к другим темам.

Стимульный материал представляет собой набор из 100 юмористических фраз, напечатанных на карточках. 40 фраз однозначно относятся к одной из 10 тем (по 4 фразы на тему), а 60 фраз являются многозначными (испытуемые усматривают в них то одну, то другую тему из тех же 10-ти основных). Все использованные фразы были опубликованы в отечественных современных сатирико-юмористических изданиях (наибольший вклад - рубрика «Фразы» с 16-ой полосы «Литературной газеты»). На основе нормативных экспериментов многозначные фразы подбирались таким образом, чтобы средние значения 10-ти классов (по 10-ти заданным темам) были равны между собой. Стимульный материал легко размножается, дублируется и при необходимости освежается за счет новых острот и новых тем (что не изменяет диагностический принцип, лежащий в основе методики).

Процедура проведения теста проста и оперативна. Экспериментатор-психодиагност предлагает испытуемому колоду карточек с юмористическими фразами и в инструкции маскирует личностную направленность теста, ориентируя испытуемого на изучение остроумия:

Инструкция: «Это тест на понимание юмористических фраз. Каждая юмористическая фраза (или острота) имеет определенное содержание. Вам нужно понять это содержание и отнести фразу к соответствующей теме».

Названия тем, напечатанные на отдельных карточках, раскладываются перед испытуемым.

В предлагаемой версии ТЮФ использовались темы (даются их бытовые названия):

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 1- садизм | 6- карьера |
| 2- секс | 7- семейные неурядицы |
| 3- пагубные пристрастия | 8- социальные неурядицы |
| 4- деньги | 9- бездарность в искусстве |
| 5- мода | 10- человеческая глупость |

Эти темы не явились результатом применения какой-либо теоретической системы классификации мотивов, а были выделены эмпирически с помощью кластер-анализа экспертных оценок нескольких сотен опубликованных шуток, т.е. отражают наиболее устойчивые и распространенные конструкты обыденного сознания.

Список юмористических фраз:

1. Перья у писателя были. Ему не хватало крыльев.
2. Чем дальше хочешь прыгнуть, тем ниже нужно согнуться.
3. Счастье не в деньгах, а в их количестве.
4. Крик моды понятнее всего на чужом языке.
5. Без женщин жить нельзя на свете - и тем более в темноте.
6. Чтобы лучше понять душу человека, лучше всего ее вынуть.
7. Дурак, совершенствуясь, становится круглым.
8. С кем поведешься, с тем и наберешься.
9. Скажи мне, чем ты богат, и я скажу, кем ты служишь.
10. Инициатива скандала принадлежала мужу, а звуковое оформление - жене.
11. Терпенье и труд все перетрут, - напомнил Евгений Сазонов супруге, перетирающей гору посуды.
12. Все в природе взаимосвязано, поэтому без связей лучше не жить.
13. Не брал за горло никого, кроме бутылки.
14. Морская качка была изображена художником с таким сходством, что при одном взгляде на картину тошнило.
15. Стояла тихая Варфоломеевская ночь.
16. И фиговый листок отпадает.
17. Одежда! Мой компас земной, а удача - награда за смелость.
18. Не было ни гроша, и не будет!
19. Сила земного притяжения ощущается особенно сильно, когда начинаешь подниматься по служебной лестнице.
20. Странная картина открылась взору уважаемого классика: это была экранизация его романа.
21. Если ты считаешь, что уже сделал карьеру, значит, ты ненастоящий карьерист.
22. Мечтал о полете мысли, но так и не дождался летной погоды.
23. Вылился в алкоголики.
24. Семь раз отмерь - один отрежь, - объяснял старый палач молодому.
25. Брала от жизни все, что входило в моду.
26. Деньги тем большее зло, чем их меньше.
27. Мне с Вами скучно, мне с Вами спать хочется!
28. Ему пришла в голову мысль, но не застав никого, ушла.

29. Выбирая из двух зол, бери оба: потом и этого не будет.
30. Она шипела на мужа как газированная вода.
31. Я пью не больше ста граммов, но выпив сто граммов, я становлюсь другим человеком, а этот другой пьет очень много.
32. Не бойтесь этой гранаты - она ручная.
33. Дети - цветы жизни. Не давай им, однако, распускаться.
34. Не хлебом единым жив человек! - кричали возбужденные покупатели в очереди за мясом.
35. Сколько прекрасных мыслей гибнет в лабиринтах извилин.
36. Единственное, что в нем было мужественного, он не мог обнаружить из-за приличий.
37. Нелегко этот писательский труд, - говорит Евгений Сазонов ежедневно относя в приемный пункт макулатуры по 20 кг произведений своих коллег.
38. Шагая в ногу с модой, следите, чтобы она не свернула за угол.
39. Деньги есть деньги! В этой фразе есть глубокий смысл, но нет запятой.
40. Призвание хорошо, а звание лучше.
41. Поэт шел в гору, но гора эта не была Парнасом.
42. Стриптиз моды: макси, миди, мини, голый король.
43. Лишь тяжелый кошелек позволяет угнаться за модой.
44. «Душит - значит любит» (Дездемона).
45. В настойчивых поисках братьев по разуму он оказался в вытрезвителе.
46. Нашел место в жизни - найди жене.
47. Писал с принципиальных кассовых позиций.
48. Защита диссертации пройдет успешнее, если банкет по этому поводу провести за два-три часа до ее начала.
49. Бог создал женщин глупыми, чтобы они любили мужчин.
50. Почему чаще всего неограниченные возможности у ограниченных людей?
51. Ссорясь, они швыряли друг в друга стульями, но ни семейной жизни, ни мебели это не вредило: семья была крепкая, мебель - тоже.
52. Если умный человек идет в гору, значит он материально заинтересован.
53. У меня ничего не осталось, кроме тебя, - признавался он ей за три дня до зарплаты.
54. Круглые дураки в люди не выходят. Их выкатывают.
55. Мясник строил материальное благополучие на чужих костях.
56. Голова его что-нибудь да стоила... Вместе с бобровой шапкой.
57. Пить - здоровью вредить, - сказала Юдифь, отсекая голову ассирийскому военачальнику Олоферну, как только он уснул, опьяненный вином и ласками Юдифи.
58. И на Пегасах порой гарцуют всадники без головы.
59. Только в очень хорошем настроении она называла получку мужа деньгами.
60. Те, кому дают на чай, пьют коньяк.
61. Удивительное - ядом! - сказал Сальери.
62. Нарушение моды королями становится модой для их подданных.
63. Нетрезвый взгляд на вещи позволяет обходиться без них.
64. Жена шефа много лучше, чем шеф жены.
65. Если у тебя умная жена, - будешь есть плоды с дерева познания, если глупая - с дерева жизни.
66. Бдительный завмаг подвергал неусыпному прощупыванию все, что у продавщиц пряталось под прилавком.
67. Когда она заговаривала о чернобурой лисе, муж смотрел на нее волком.
68. Не только сам укладывался в получку, но и укладывал своих приятелей.
69. Женщине по служебной лестнице легче идти в короткой юбке.
70. Когда музы молчат, говорят жены поэтов.

71. Дороже всего нам обходится то, чего нельзя достать ни за какие деньги.
72. Хорошо, когда у женщины есть муж, но еще лучше, когда он чужой.
73. В повести так много пили, что из нее можно было гнать спирт.
74. Мечтает устроиться на доходное лобное место.
75. При вытрезвителе вновь открыта комната матери и ребенка
76. В этой столовой можно не только червячка заморить.
77. Женщины пьянили его, особенно когда в их обществе он пил водку.
78. Последний крик моды обычно раздается из-под прилавка.
79. Если все время мыслить, то на что же существовать?
80. Быстро поднимался по служебной лестнице: одна "рука" тут, другая - там.
81. Мода на форму черепа стоила ей многого.
82. Чем продуктивнее творчество, тем нужнее холодильник.
83. Ломал голову, а сломал шею.
84. А здесь я работаю для потомства, - гордо намекнул Евг.Сазонов, указывая посетителям на диван.
85. Закон всеобщего тяготения к шаблону.
86. Всем модам Оттелло предпочитал декольте.
87. Интеллигенты умирают сидя.
88. Бараны умеют жить: у них и самая паршивая овца в каракуле ходит.
89. Сколько еще дантесов прозябает в неизвестности!
90. Забытый писатель искал забвения в вине.
91. Многие женятся по любви, потому что не имеют возможности жениться по расчету.
92. Модельеры призваны одевать женщин. Они же все время стараются их раздеть.
93. Не лезь без бутылки!
94. Даже роль Оттелло исполняется правдивее, если есть личная заинтересованность.
95. Любопытство к женщинам не должно быть праздным.
96. Перед злоупотреблением не разбалтывай!
97. Не всякая кучка могучая.
98. Если жена не следит за модой, за ней можно не следить.
99. Чем приятнее формы, тем безразличнее содержание.
100. Графомания - это потребность души или семейного бюджета

Обработка результатов:

При переходе к обработке и интерпретации результатов необходимо перевести описание тематических конструкторов на язык мотивационных тем: появление сильного тематического конструктора (многочисленного класса шуток) означает повышенную напряженность (значимость) соответствующей мотивационной темы, появление слабого тематического конструктора (малочисленного класса шуток) означает второстепенность соответствующей мотивационной темы.

Подсчет тестового балла не требует применения ключей: диагносту достаточно подсчитать количество карточек в соответствующем классе, чтобы приписать определенный балл мотивационной теме. Десять подсчитанных таким образом показателей могут быть визуализированы в виде профиля. В отличие от количественных тестов (ММИЛ, 16 ЛФ), в которых показатели по шкалам сравниваются с популяционными нормами, в данном случае показатели сравниваются внутри индивидуального профиля: выявляется порядковая структура мотивационных тем, какие темы доминируют, какие - второстепенны, и т.д. Использование в ТЮФе норм с внутренним критерием не отменяет возможность получения популяционных норм (известно, что такие классы, как 1, 8, 9 и 10 являются более многочисленными у большинства людей).

При анализе мотивационных профилей ТЮФ следует учитывать, что напряженность мотивационной темы может отражать не только силу актуально удовлетворяемого мотива, но и силу преграды, блокирующей его удовлетворение.

Авторы теста предлагают следующую теоретическую психологическую интерпретацию использованных тем:

	тема	мотив	преграда
1	Садизм	самосохранение	разнообразные «агрессивные» факторы, угрожающие физической целостности индивида
2	Секс	вступление в интимно-сексуальные отношения, разрядка напряжения от сексуальной неудовлетворенности	внутренние трудности (недостаточная привлекательность, скромность) и интериоризованные субъектом социальные запреты на проявление сексуальности вне специальных ситуаций супружеской интимности
3	Пагубные страсти (пьянство)	употребление алкогольных напитков, снятие напряжения с помощью психофармакологических средств	интериоризованные субъектом социальные запреты, проявляющиеся в чувстве вины, стыда; внешние трудности (административные преследования, дороговизна алкогольных напитков и т.п.)
4	Деньги	личное материальное благосостояние	недостаток денег, высокие цены и т.п.
5	Мода	самоподача, престиж, самоутверждение за счет обладания внешними атрибутами социального успеха	скачки моды, дефицит и высокая цена престижных товаров
6	Карьера	достижение высокого положения в обществе, получение широкого признания за счет профессионального и социального продвижения по служебной лестнице	конкуренция, необходимость компромиссов, унижений, маскировки под рядового труженика
7	Семейные неурядицы	семейное благополучие	несоответствующее ожиданиям субъекта поведение членов семьи (супруга, детей) или объективные трудности (низкий семейный доход, недостаток жилплощади)
8	Социальные неурядицы	социальное благополучие	асоциальность, «несознательность» окружающих, нарушающих нормы социальной справедливости и гражданской собственности
9	Бездарность в искусстве	поиск красоты, гармонии, эстетическая сензитивность	эстетическая беспринципность так называемых «людей искусства», обилие бездарных произведений.

10	Человеческая глупость	познание, стремление к истине как к самостоятельной ценности, самоутверждение в обладании истинным знанием	невежество, ограниченность окружающих
----	--------------------------	--	---------------------------------------

Для различения предметного и преградного уровней содержания актуальной мотивации в каждом конкретном случае необходимы дополнительные диагностические сведения. Поэтому ТЮФ рекомендуется применять в батарее с другими методиками (прежде всего, с ТАТом), а также в сочетании с беседой и анализом биографических данных испытуемого.

Дополнительные замечания

1. При интерпретации выраженного «пика» на диагностическом профиле психолог должен учитывать (в индивидуальном случае) возможность инверсии функций мотива и преграды. Например, «пик» по 1-ой теме может означать и чрезмерную агрессивность (активно-оборонительную реакцию на страх - фрустрацию потребности в самосохранении), и чрезмерную «мозахистическую» пассивную незащищенность (депрессия, пассивно-оборонительная реакция). Как и в тесте конструкторов, ТЮФ указывает на значимость тематического конструктора, а не на положение индивида на континууме оси-конструктора.

2. Выраженный «провал» (низкий балл по теме) может означать «апперцептивную слепоту» по отношению к сверхзначимой теме - репрессивный механизм психологической защиты (подавление под действием внутренней цензуры и т.п.).

3. В интерпретации данных следует, как и в других многомерных тестах, анализировать не только изолированные темы, но и учитывать их комбинации, выражающиеся в одновременном повышении или понижении напряженности определенных пар или троек тем. Кроме того, анализ попаданий в класс пунктов из «чужой» темы позволяет выявить склейку тематических конструкторов.

4. В отличие от обыкновенных тест-опросников, где профиль может быть одновременно «приподнят» или «опущен» по всем шкалам, в данном случае используются ипсативные нормы - «площадь под кривой» профиля остается постоянной - равной 100 (количество фраз в тесте): одни темы «притягивают» (апперцепируют) к себе фразы из других тем.

Заполняемый профиль ТЮФ

- Садизм 1.
- Секс 2.
- Пагубные пристрастия 3.
- Деньги 4.
- Мода 5.
- Карьера 6.
- Семейные неурядицы 7.
- Социальные неурядицы 8.
- Бездарность в искусстве 9.
- Человеческая глупость 10.

10 20 30 40 50

5. Различные темы имеют неодноплановый теоретико-психологический статус:
- потребности организма - темы 1, 2, возможно, 3;
 - потребности индивида - темы 4, 5, 6, возможно, 3, 7, 8;
 - потребности личности - темы 9, 10, возможно, 7, 8.

Ключ к тесту

№ юмор. фразы	№ темы	№ юмор. фразы	№ темы
---------------	--------	---------------	--------

Однозначные фразы		Многозначные фразы	
1	9	41	6, 9
2	6	42	2, 5
3	4	43	4, 5
4	5	57	1, 2, 3
5	2	58	9, 10
6	1	59	4, 7
7	10	60	3, 8
8	3	61	1, 9
9	8	62	5, 6, 8
10	7	63	3, 5
11	7	64	2, 6, 7
12	8	65	2, 10
13	3	66	2, 8
14	9	67	5, 7
15	1	68	3, 4
16	2	69	2, 6
17	5	70	7, 9
18	4	71	4, 8
19	6	72	2, 7
20	9	73	3, 9
21	6	74	1, 4, 6
22	10	75	3, 7
23	3	76	2, 3
24	1	77	2, 3
25	5	78	5, 8
26	4	79	4, 10
27	2	80	6, 8
28	10	81	1, 5, 4
29	8	82	8, 9
30	7	83	1, 10, 8
31	3	84	2, 9
32	1	85	5, 9, 10
33	7	86	1, 2, 5
34	8	87	1, 8, 10
35	10	88	4, 5, 10
36	2	89	1, 6, 9
37	9	90	3, 9
38	5	91	4, 7
39	4	92	2, 4, 5
40	6	93	3, 8
44	1, 2	94	1, 2, 7, 9
45	3, 10	95	2, 7
46	6, 7	96	8, 10
47	4, 9	97	5, 8
48	3, 6	98	8, 9, 10
49	2, 10	99	2, 9, 10
50	8,10	100	4, 9
51	7, 1		
52	4, 6		

53	2, 4		
54	6, 10, 8		
55	1, 4, 8		
56	5, 10		

5. *Проведите диагностику мотивации достижения с помощью теста-опросника измерения мотивации достижения. Модификация тест-опросника А. Мехрабиана (адаптация М.Ш. Магомед-Эминов).*

Модификация теста-опросника А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения (ТМД) предложена М.Ш. Магомед-Эминовым. Тест-опросник для измерения мотивации достижения предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. При этом оценивается, какой из этих двух мотивов у испытуемого доминирует.

Мотивация достижения, по мнению Г.Меррея, выражается в потребности преодолевать препятствия и добиваться высоких показателей в труде, самосовершенствоваться, соперничать с другими и опережать их, реализовывать свои таланты и тем самым повышать самоуважение.

Мотивация достижения - одна из разновидностей мотивации деятельности, связанная с потребностью индивида добиваться успеха и избегать неудачи. Формирование мотивации к успеху или к избеганию неудачи зависит от условий воспитания и среды, а также:

1) личностных стандартов (оценок субъективной вероятности успеха, субъективной трудности задачи);

2) привлекательности самооценки (привлекательности для индивида личного успеха или неудачи в данной деятельности);

3) индивидуальных предпочтений типа атрибуции (приписывание ответственности за успех или за неудачу себе или окружающим обстоятельствам).

Методика применяется для исследовательских целей при диагностике мотивации достижения у старших школьников и студентов. Тест представляет собой опросник, имеющий две формы: мужскую (форма А) и женскую (форма Б).

Инструкция: «Вам предлагается ряд утверждений, определяющих отношение человека к некоторым жизненным ситуациям. Оцените степень своего согласия или несогласия с каждым из утверждений. Для каждого утверждения проставьте отметку в колонке, соответствующей вашему выбору:

- + 3 - полностью согласен;
- +2 - согласен;
- + 1 - скорее согласен, чем не согласен;
- 0 - нейтрален;
- 1 - скорее не согласен, чем согласен;
- 2 - не согласен;
- 3 - полностью не согласен.

Не тратьте время на обдумывание, давайте тот ответ, который первым приходит в голову, поскольку при обработке результатов производится подсчет баллов по определенной системе, а не содержательный анализ ответов по отдельным пунктам. Каждое следующее утверждение читайте только после того, как оценили предыдущее, постарайтесь ничего не пропускать. Свободно и искренне выражайте свое мнение».

Текст опросника.

Форма А (мужская).

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасюсь получения плохой.
2. Если бы я должен был выполнить сложное, незнакомое мне задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться над ним в одиночку.
3. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.

4. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
5. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бы к тому, что у меня может хорошо получиться.
6. Я предпочел бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должен, сам определять свою роль.
7. Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной.
8. Я предпочел бы важное трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.
11. Если бы я собрался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
12. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, чем где все участники приблизительно равны по силам.
13. В свободное от работы время я овладею какой-нибудь игрой скорее для развития своих умений, чем для отдыха и развлечений.
14. Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как я считаю нужным, пусть даже с 50% риска ошибиться, чем делать его, как мне советуют другие.
15. Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 100 руб. и может остаться в таком размере неопределенное время, чем работу, в которой начальная зарплата равна 80 руб. и есть гарантия, что не позднее, чем через 5 лет я буду получать более 180 руб.
16. Я скорее стал бы играть в команде, чем соревноваться один на один.
17. Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока полностью не удовлетворюсь полученным результатом, чем стремлюсь закончить дело побыстрее и с меньшим напряжением.
18. На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу, вопросам, требующим для ответа высказывания своего мнения.
19. Я скорее выбрал бы дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достигнуть большего, такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится.
20. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну («пронесло!»), чем порадуясь хорошей оценке.
21. Если бы я мог вернуться к одному из двух незавершенных дел, я скорее вернулся бы к трудному, чем к легкому.
22. При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно его решить.
23. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-либо помощи, чем стану сам продолжать искать выход.
24. После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело.
25. Если есть сомнение в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем все-таки приму в нем активное участие.
26. Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.
27. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.

28. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чей задание знакомое, в успехе которого я уверен.
29. Я работаю продуктивнее над заданием, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах.
30. Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решить аналогичную задачу, чем перешел бы к задаче другого типа
31. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.
32. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить

Форма Б (женская)

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.
2. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.
3. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
4. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получаться.
5. Я предпочла бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я сама должна определять свою роль.
6. Более сильные переживания у меня вызываются страхом неудачи, чем надеждой на успех.
7. Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.
8. Я предпочла бы важное трудное дело, где вероятность неудач равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.
11. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну, что «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.
12. Если бы я собралась играть в карты, то я скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
13. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники приблизительно равны по силам.
14. После неудачи я становлюсь еще более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело.
15. Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость успеха.
16. В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.
17. Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя может плохо получиться, чем стану готовить привычное блюдо которое обычно хорошо выходило.
18. Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.
19. Я скорее затратю все свое время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить быстро за это же время два-три дела.
20. Если я заболела и вынуждена остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать поработать.

21. Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате, и мы решили устроить вечеринку, я предпочла бы сама организовать ее, чем чтобы это сделала какая-нибудь другая.
22. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-то за помощью, чем стану сама продолжать искать выход.
23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.
24. Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.
25. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем тогда, когда несу за свою работу личную ответственность.
26. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверена.
27. Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы решать еще раз аналогичную, чем перешла бы к задаче другого типа.
28. Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах, чем когда мне конкретно указывают, что и как выполнять.
29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще я теряюсь и впадаю в отчаяние, чем быстро беру себя в руки и пытаюсь исправить положение.
30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Обработка результатов:

По каждой из шкал подсчитывается суммарный балл. Используется следующая процедура. Ответам испытуемого на прямые (отмечены знаком «+» в ключе) обратные (отмечены знаком «-» в ключе) пункты опросника приписываются баллы на основе следующих соотношений:

Ключ к форме А

№ п/п	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	7	6	5	4	3	2	1
2	1	2	3	4	5	6	7
3	7	6	5	4	3	2	1
4	1	2	3	4	5	6	7
5	7	6	5	4	3	2	1
6	1	2	3	4	5	6	7
7	7	6	5	4	3	2	1
8	7	6	5	4	3	2	1
9	1	2	3	4	5	6	7
10	7	6	5	4	3	2	1
11	1	2	3	4	5	6	7
12	1	2	3	4	5	6	7
13	7	6	5	4	3	2	1
14	7	6	5	4	3	2	1
15	1	2	3	4	5	6	7
16	1	2	3	4	5	6	7
17	7	6	5	4	3	2	1
18	1	2	3	4	5	6	7
19	7	6	5	4	3	2	1
20	1	2	3	4	5	6	7
21	7	6	5	4	3	2	1
22	1	2	3	4	5	6	7
23	1	2	3	4	5	6	7

24	7	6	5	4	3	2	1
25	1	2	3	4	5	6	7
26	1	2	3	4	5	6	7
27	1	2	3	4	5	6	7
28	7	6	5	4	3	2	1
29	1	2	3	4	5	6	7
30	1	2	3	4	5	6	7
31	7	6	5	4	3	2	1
32	1	2	3	4	5	6	7

Ключ к форме Б

№ п/п	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	7	6	5	4	3	2	1
2	7	6	5	4	3	2	1
3	1	2	3	4	5	6	7
4	7	6	5	4	3	2	1
5	1	2	3	4	5	6	7
6	1	2	3	4	5	6	7
7	7	6	5	4	3	2	1
8	7	6	5	4	3	2	1
9	1	2	3	4	5	6	7
10	7	6	5	4	3	2	1
11	1	2	3	4	5	6	7
12	1	2	3	4	5	6	7
13	1	2	3	4	5	6	7
14	7	6	5	4	3	2	1
15	1	2	3	4	5	6	7
16	1	2	3	4	5	6	7
17	7	6	5	4	3	2	1
18	1	2	3	4	5	6	7
19	7	6	5	4	3	2	1
20	1	2	3	4	5	6	7
21	7	6	5	4	3	2	1
22	1	2	3	4	5	6	7
23	7	6	5	4	3	2	1
24	1	2	3	4	5	6	7
25	1	2	3	4	5	6	7
26	7	6	5	4	3	2	1
27	1	2	3	4	5	6	7
28	7	6	5	4	3	2	1
29	1	2	3	4	5	6	7
30	1	2	3	4	5	6	7

Интерпретация результатов:

Методика измеряет результирующую тенденцию мотивации, то есть степень преобладания одного из указанных мотивов - стремление к достижению успеха или избегание неудачи. Высокие показатели по тесту означают, что стремление к достижению успеха выражено в большей степени, чем избегание неудачи, низкие - наоборот.

Баллы всех испытуемых выборки ранжируют и выделяют две конкретные группы: верхние 27% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27% - мотивом избегания неудачи.

Так же можно воспользоваться следующей суммарной шкалой:

- если эта сумма оказалась в интервале от 165 до 210, то делают вывод о том, что в мотивации достижения успехов у данного испытуемого доминирует стремление к успеху.
- если эта сумма баллов оказалась в пределах от 76 до 164, то делают вывод о доминировании стремления избегать неудачи.
- если сумма баллов оказалась в пределах от 30 до 75, то никакого определенного вывода о доминировании друг над другом мотивации достижения успехов или избегания неудач сделать нельзя.

Содержание отчета:

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, института, кафедры, дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчета;
- ответы на задания лабораторной работы;
- протокол экспериментально-психологического исследования.
- список литературы;

Контрольные вопросы:

1. Понятие о направленности личности и мотивации деятельности.
2. Мотивы и мотивационная сфера личности. Основные параметры мотивационной сферы человека.
3. Психологические теории мотивации.
4. Основные закономерности развития мотивационной сферы.

Теоретическая часть:

Мотив — это побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребности субъекта. Часто понимают причину, лежащую в основе выбора действий и поступков, совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта.

«Мотивация» - более широкое понятие, чем термин «мотив». Слово «мотивация» используется в современной психологии в двояком смысле: как обозначающее систему факторов, детерминирующих поведение (сюда входят, в частности, потребности, мотивы, цели, намерения, стремления и многое другое), и как характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне. Чаще всего в научной литературе мотивация рассматривается как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность.

Асеев говорит, что мотивация – специфический вид псих. регуляции поведения и деятельности, который объясняет их целенаправленность.

Уровень притязаний - результат, которого субъект рассчитывает достичь в ходе своей деятельности.

В процессе взросления многие ведущие мотивы поведения со временем становятся настолько характерными для человека, что превращаются в черты его личности: мотивация достижения, или мотивация избегания неудачи, мотив власти, мотив оказания помощи другим людям (альтруизм), агрессивные мотивы поведения и др. Доминирующие мотивы становятся одной из основных характеристик личности, отражающейся на особенностях других личностных черт.

Мотивы аффилиации (мотив стремления к общению) и власти актуализируются и удовлетворяются только в общении людей. Мотив аффилиации обычно проявляется как стремление человека наладить добрые, эмоционально положительные взаимоотношения с людьми. Внутренне, или психологически, он выступает в виде чувства привязанности, верности, а внешне — в общительности, в стремлении сотрудничать с другими людьми, постоянно находиться вместе с ними. В качестве противоположного мотиву аффилиации выступает **мотив отвержения**, проявляющийся в боязни быть непринятым, отвергнутым значимыми для личности людьми. Доминирование у человека мотива аффилиации порождает стиль общения с

людьми, характеризующийся уверенностью, непринужденностью, открытостью и смелостью. Преобладание мотива отвержения ведет к неуверенности, скованности, неловкости, напряженности. Преобладание данного мотива создает препятствия на пути межличностного общения.

Мотив власти - устойчивое и отчетливо выраженное стремление человека иметь власть над другими людьми. Мотив власти (Г. Мюррей) — это склонность управлять социальным окружением, в том числе людьми, воздействовать на поведение других людей разнообразными способами, включая убеждение, принуждение, внушение, сдерживание, запрещение и т.п.

Просоциальные мотивы и просоциальное поведение. Под таким поведением понимаются любые альтруистические действия человека, направленные на благополучие других людей, оказание им помощи. Альтруистическое поведение чаще всего характеризуется как осуществляемое ради блага другого человека и без надежды на вознаграждение. Альтруистически мотивированное поведение в большей степени ведет к благополучию других людей, чем к благополучию того, кто его реализует. При альтруистическом поведении акты заботы о других людях осуществляются по собственному убеждению человека, без какого бы то ни было расчета или давления со стороны. По смыслу такое поведение диаметрально противоположно агрессии.

Агрессия рассматривается как явление по своей сути противоположное альтруизму. В ходе изучения агрессивного поведения было высказано предположение, что за этой формой поведения лежит особого рода мотив, получивший название **мотив агрессивности**. Агрессивными принято называть действия, наносящие человеку какой-либо ущерб: моральный, материальной или физический. Агрессивность всегда связана с намеренным причинением вреда другому человеку.

Таким образом, сформированные в процессе жизни и деятельности мотивы, ставшие привычными, или основными, отражаются на общем впечатлении, которое производит человек на окружающих, т. е. характеризуют личность в целом.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 6. Определение направленности личности

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или

карандаш для письма, секундомер.

Задания:

1. Провести исследование при помощи методики диагностики направленности личности. Б. Басса (Опросник Смекала-Кучера)

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 7. Метод исследования уровня субъективного контроля

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Задания:

1. Провести исследование при помощи методики диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера. (адаптация Бажина Е.Ф., Голынкиной С.А., Эткина А.М.).

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Раздел 4. Методы диагностики психических состояний личности.

Практическое занятие № 8. Методы субъективной оценки и шкалирования ощущений усталости, настроения, самочувствия

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Задания:

1. Провести исследование при помощи методики Тест Самочувствие, активность, настроение (САН) – разновидность опросников состояний и настроений. Разработан сотрудниками Первого МГМУ им. Сеченова.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 9. Праксиметрические методы диагностики психических состояний

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Задания:

1. Ознакомьтесь с примерами контент-аналитического исследования (приложение Г). Спишите форму инструкции, протокола, аналитической матрицы.
2. Прочитайте выдержки и журнальных статей (приложение Д). Проведите контент-анализ на одну из тем: «Психологический возраст современных мужчин», «Отношение мужчин к женщинам в современном обществе».

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Примеры контент-анализа

Контент-анализ релизов аниме в журналах «Попурри. Аниме»
(таблицы Г1-Г3).

Аниме (от англ. animation – анимация) – японская анимация. В отличие от анимации других стран, предназначенной в основном для просмотра детьми, большая часть выпускаемого аниме рассчитана на подростковую и взрослую аудитории, и во многом за счёт этого имеет высокую популярность в мире. В связи с растущей популярностью аниме в России проследим динамику печатных релизов аниме в журнале «Попурри. Аниме», специализирующемся по данной тематике.

Анализируемые источники: журналы «Попурри. Аниме» №№ 9, 10, 11 за 2004 год.

Таблица Г1 – Классификатор

Категория анализа	Единица анализа	Единица счета
Освещенность новинок аниме в журнале	Описание разнообразных аниме	Количество аниме релизов
	Полнота описания аниме	Количество строк в релизах
Качество аниме релизов	Графические изображения в тексте	Количество штук в релизе
	Отдельное подробное описание персонажей	Количество строк в релизе
	Цвет текста и рисунка	Количество черно-белых и цветных релизов
	Данные о производстве аниме	Количество слов в релизе
Бонусные приложения к релизам	Наличие плакатов по рецензируемым аниме	Количество штук в журнале
	Наличие комиксов по мотивам аниме	Количество страниц с манга в журнале

Таблица Г3 – Регистрационная карточка.

	Кол-во аниме-релизов	Кол-во строк в релизах	Кол-во графических изображений в релизах	Кол-во посвященных описанию строк в релизах	Кол-во черно-белых/цветных релизов	Кол-во слов о производителе в релизе	Кол-во страниц с манга в журнале
№9	9	998	48	320	3/ 6	143	1 1
№ 10	12	925	45	383	3 / 9	236	1 2
№11	4	342	19	125	0/ 4	36	1 6

Контент-анализ содержания журнала «Социологические исследования»

Для оценки изменения, произошедшие с журналом за 19 лет, актуально применить контент-анализ, так как с его помощью можно непосредственно выявить все различия (таблицы Г4-Г7).

Инструкция кодировщику: при проведении анализа 2 журналов «Социологические исследования» за январь 1990 года и за январь 2009 года необходимо строго соблюдать единицы счета. Информацию можно взять непосредственно из интернет-архива, где указаны абсолютно все данные, необходимые для анализа.

При подсчете количества авторов, следует быть особо внимательным, так как довольно часто имя и фамилия автора указана через запятую, из-за этого одного автора можно посчитать за двоих.

Итоговые данные, занесенные в протокол, дадут возможность судить об изменениях, произошедших с журналом за 19 лет. Итог можно отобразить в виде диаграммы.

Объект исследования: журнал «Социологические исследования».

Предмет исследования: изменения, произошедшие с журналом за 19 лет.

Таблица Г4 – Классификатор

Категория анализа	Единица анализа	Единица измерения
Общие характеристики	Объем	Кол-во страниц
	Актуальность	Кол-во статей
	Популярность	Кол-во авторов
Соответствие тематике	Социологическое направление	Наличие слов «социология», «социальный», «социологический» и т.д. в названии статей

Таблица Г5 – Протокол 1. Журнал «Социологические исследования» за январь 1990 года

Единица анализа	Единица измерения	Документ 1
Объем	Кол-во страниц	122
Актуальность	Кол-во статей	18
Популярность	Кол-во авторов	24
Социологическое направление	Наличие слов «социология», «социальный», «социологический» и т.д. в названии статей	5

Таблица Г6 – Протокол 2. Журнал «Социологические исследования» за январь 2009 года

Единица анализа	Единица измерения	Документ 2
Объем	Кол-во страниц	67
Актуальность	Кол-во статей	7
Популярность	Кол-во авторов	7
Социологическое направление	Наличие слов «социология», «социальный», «социологический» и т.д. в названии статей	3

Таблица Г7 – Регистрационная карточка

Единица анализа	Объем	Актуальность	Популярность	Соответствие социологической тематике
Единица счета	Кол-во страниц	Кол-во статей	Кол-во авторов	Наличие слов «социология», «социальный», «социологический» и т.д. в названии статей
Документ 1	122	18	24	5
Документ 2	67	7	7	3

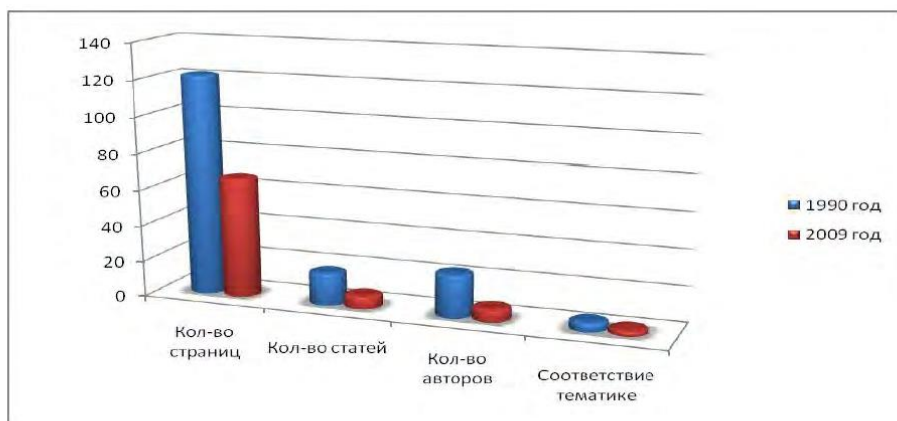


Рисунок Г1 – Вывод

Как мы можем видеть на диаграмме (рисунок Г1), журнал за 1990 год по всем показателям превосходит журнал 2009 года. Возможно, это связано с тем, что социологии в настоящий момент уделяется слишком мало внимания. Для большинства авторов сейчас более актуальна тема кризиса и экономических проблем.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Материалы для проведения контент-анализа ЧТОБЫ ПОМНИЛИ...

Даже если отношения казались нерушимыми, знай, программа «секс – цветы – знакомство с мамой-папой-дети – счастливая старость» вовсе не обязательна. Часто все заканчивается на цветах. Реже – на родителях. И ты можешь стать инициатором разрыва с той же долей вероятности, что и он. В жизни каждой девушки может наступить момент, когда пора хлопнуть дверью. Как сделать, чтобы дверь осталась целой и вы оба тоже?

Мы собрали мнения парней, оплакивающих своих ушедших подруг вот уже который месяц (или даже год). Каждой они бы сказали примерно то же, что Шнур говорил любимой в опусе «Без тебя». А нам поведали, как это было и почему впервые за годы расставаний они не стали в разговоре с друзьями называть тебя «клизма».

1 Никогда не говори «Давай останемся друзьями».

Дружба между мужчиной и женщиной заканчивается, когда ты сама расстегнула ему джинсы. И она не возвращается. Любой мужчина это подтвердит. И если ему больше 20, он наверняка слышал эту избитую фразу минимум трижды. Вместо этого лучше после того, как закончишь рассказ о том, что он скрипит зубами по ночам, и наконец-то честно признаешься, что переоценила возможности его МастерКард, встать и уйти. Вот так все просто. В сцене идеального расставания нет места даже слову «прощай».

«Ни одна из девушек, предлагавших мне остаться друзьями, подругой не становилась. Сейчас мне кажется, что эта ее фраза свидетельствует лишь об одном – об отсутствии ума». (Олег, 28)

2 Лучше не делать этого по телефону.

Мы, конечно, понимаем, что вот так взять, да и обрушить наш замок любви одним словом тяжело. Да, конечно, ты не выносишь запах его нового парфюма и не захочешь вдыхать его пары в очередной раз. Да, ты боишься говорить это вонючее «Нам пора расстаться!» в кафе – чего доброго, орать начнет и слезы лить. Можно найти тысячу оправданий, чтобы отделаться традиционным звонком в 12 секунд, но лучше найти в себе силы сказать это с глазу на глаз. Да, и запомни: хуже sms только mms с картинкой твоей попы!

«Когда вы встречались и у нее был интерес к тебе, это что-то значило для вас обоих. Так неужели все эмоции, связанные с расставанием, можно уложить в одно текстовое сообщение? К тому же редкий парень, имеющий достаточный объем в памяти телефона для хранения sms, не будет «загоняться» тем, чтобы проследить всю историю ваших отношений с начала знакомства до вот этой последней sms -ки. Год назад моя девушка выразила желание расстаться именно таким образом. Знала бы она, сколько эмоций и нелестных высказываний я себе позволил в тот момент!» (Игорь, 24)

3 Всегда говори о причине расставаний.

В конце концов, если причин не будет, твой экс однозначно начнет думать: «Кто же этот козел?!» Только боже тебя упаси сказать правду про наметившегося на горизонте принца на розовом Bentley. Твой парень не такая тонкая натура, как ты, поэтому лучше наври, что уезжаешь из страны. На его покрутившиеся глаза необходимо отреагировать иронично: «А что такого? Ты ж ездил раз в полгода в командировку. И меня на год отправляют в Китай... Как что делать!! Работать! Только вряд ли у нас что-то получится заново через год». Не забудь на следующий день сменить свой номер – твой парень обязательно начнет просить друзей сделать контрольный прозвон, причем не факт, что эта идея придет ему в голову не в три часа ночи.

4 После его предложения «просто заняться сексом» лучше его же послать подальше, даже если ты всегда ценила его навыки в этом искусстве. Мужчина, регулярно занимающийся сексом с определенной партнершей, стопроцентно будет ее ревновать. Когда-нибудь твой эмоциональный экс закатит истерику. Это в лучшем случае. В худшем – начнет бить стекла под подъездом твоего любимого и орать непристойности среди ночи. Так что сразу после того, как все сказала, просто встань и уйди. Не отвечай на его sms и телефонные звонки – этим только затянешь процесс расставания.

5 Не поддавайся на провокации.

Начнет орать, что бросится из окна и порежет вены, пожелай удачи. Желание покончить с миром у него пройдет после третьей бутылки пива в кругу друзей и в первой же случайной связи на стороне. Сама в то же время будь как можно менее эмоциональна. Во время беседы он, конечно, подумает, что тебе от него нужен был только секс, но вскоре твою сдер-

жанную манеру вести себя в критических ситуациях оценит и начнет рассказывать про тебя друзьям. Даже через годы.

«В отношениях надо придерживаться простой формулы: «Не думай, что женщина, которая собралась уходить, вернется. Даже если вернется, не думай, что она будет лучше и не уйдет снова». Но все мы умеем мыслить книжными фразами только в состоянии спокойствия, а не тогда, когда это действительно нужно. Поэтому женщина, взрывающая все мосты в процессе отступления, достойна лишь уважения». (Виталий, 26)

6 Если тебе придется видаться с ним каждый день (совместная работа, учеба), немного измени свою внешность. Нет, понятное дело, отращать бороду и напяливать ботинки не стоит. Конспирация тут не поможет. Например, просто поменяй цвет волос. В результате такого незначительного «обновления» его мозг откажется забрасывать в кровь серотонин и тестостерон при каждом твоём появлении: для мозга ты теперь не будешь «той самой».

7 Не вздумай возвращать его подарки.

Это самое тупое, что может прийти тебе в голову в день расставания. Во-первых, это глупо: он дарил их тебе и, если он настоящий мужчина, никогда передаривать другой не будет. Во-вторых, этим самым ты сильно наплюешь ему к душе: он тебе это дарил, а не предоставлял в аренду.

8 По прошествии некоторого времени лучше не звонить ему.

С целью поздравить с днем рождения или Днем защиты животных, также не стоит приходить на его концерты (если музыкант), спектакли (если актер) или в его магазин (если такой же, как большинство). Девушка, навязывающая «просто общение» после расставания, даже если оно произошло 2 года назад, выглядит нелепо, а ее попытки достойны лишь снисхождения.

СПИСОК САМЫХ НЕУМНЫХ ПОСТУПКОВ ЖЕНЩИНЫ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МУЖЧИНЫ

1 Готовить лучше, чем его мама...

У вас ничего не получится, даже если самое сложное блюдо, которое освоила его мама, – это бутерброд с докторской колбасой, у тебя нет никаких шансов. Что уж говорить о таких высотах кулинарного искусства, как жареная картошка или борщ. Если у твоего мальчика хватит ума и такта, он сойдет, что получилось вкусно, чтобы отметить твоё старание, но

на этом забеге ты всегда вторая. Собственно, его мама никуда и не бежит. Каждый раз она ждет тебя на финише. С кастрюлькой ...

2 Первой признаваться в любви...

Девушки на киноэкране иногда делают это. Однако в кино вообще много всего случается, но не так уж много людей пытается спасти человечество от падающего на Землю астероида, записаться в тайное братство ткачей или разоблачить тайный правительственный заговор. По хорошему, на сценах таких признаний нужно давать предупреждающий титр «Не пытайтесь повторить это дома». А если тебе так уж хочется поделиться с ним своими чувствами, купи себе что-нибудь красивое. На пару дней отпустит.

3 Обсуждать с мужчиной сумочки и прочую дребедень.

Ты можешь полгода выбирать себе новую сумку, но мужской мозг с этой задачей просто не справляется. Мужчину и без того гложет мысль, что эти деньги можно было потратить куда как лучше; например, купить такие безусловно полезные вещи, как Nintendo Wii. Или электрогитару. Или сноуборд. Тем не менее он все же принял как факт, что тебе нужна сумочка. Понять, как тебе нужна сумочка, он, как правило, уже не способен. Будь милосердна. В противном случае тебе придется выходить в снег с изящным и модным сноубордом под мышкой.

4 Громко петь в ванной...

Тут, конечно, многое зависит от того, как ты поешь, но для большинства из девушек решение петь в ванной – большая ошибка. Наши дома не предназначены для этого, потому что твое пение слышат на четыре этажа вверх и на четыре вниз, а эти люди, если, конечно, не считать противной соседки сверху, ничего плохого тебе не сделали. Попробуй петь в уме - это почти так же хорошо, но никого не сводит сума.

5 ...ревновать своего мужчину по-настоящему.

Любому нормальному человеку нравится, когда его ревнуют, если ревнуют понарошку. Ревнуя всерьез, ты одновременно усложняешь ему жизнь и вселяешь к нему уверенность, что он еще кому-то нужен. И то и другое для ваших отношений смертельно опасно. Если незадачливому дайверу рассказать об акулах, он немедленно начнет барахтаться и привлечет внимание изголодавшихся акул. В общем, держи его востребованность в тайне.

Таблица Г2 – Протокол

		Журнал «Попурри. Аниме»		
Единицы анализа	Единицы счета	№9/2004	№10/2004	№11/2004
Описание разнообразных аниме	Количество аниме релизов	9	12	4
Полнота описания аниме	Количество строк в релизах	998	925	342
Графические изображения в тексте	Количество графических изображений в релизах	48	45	19
Отдельное подробное описание персонажей	Количество посвященных описанию строк в релизах	320	383	125
Цвет текста и рисунка	Количество черно-белых/цветных релизов	3 / 6	3 / 9	0 / 4
Данные о производстве аниме	Количество слов в релизе	143	236	36
Наличие плакатов по рецензируемым аниме	Количество штук в журнале	2	0	0
Наличие комиксов по мотивам аниме	Количество страниц с манга в журнале	11	12	16

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 10. Ассоциативные методы диагностики психических состояний

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Задания:

1. Пройдите проективный графический тест «Дерево». Проведите интерпретацию и составьте психологическое заключение по методике.

2. Подготовьте конспект: Рыльская Елена Александровна Тест дерева и его использование в исследовании жизнеспособности человека // Вестник ЮУрГГПУ. 2010. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/test-dereva-i-ego-ispolzovanie-v-issledovanii-zhiznesposobnosti-cheloveka>.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт

сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Раздел 5. Регуляция и саморегуляция психических состояний

Практическое занятие № 11. Методы прямой регуляции психических состояний личности

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

В разрешении проблемы управления психическим состоянием лежит один из наиболее эффективных путей оптимизации всей системы жизнедеятельности человека в целом. Осуществлять регуляцию психических состояний возможно несколькими путями. Так, изменение в психические состояния можно вносить непосредственно, «прямым» путем, и опосредованно. Применение психофармакологических средств.

Общеизвестно, что чай, кофе, какао благодаря содержанию в них кофеина и теобромина влияют на психическое состояние человека, оказывая на него умеренное тонизирующее действие в отличие от наркотиков и алкогольных напитков. К успокаивающим средствам относятся препараты брома, валерианы, пустырника, заманихи, китайского лимонника, женьшеня и др. Функциональная музыка как средство регуляции психического состояния. Музыка сама по себе не несет конкретной информации, но влияние ее на эмоциональную сферу огромно. Она может тонизировать человека, настраивая его на борьбу, вселяя веру в собственные силы и возможности, рождая стремление к высоким идеалам; может навеивать те или иные воспоминания, пробуждать грусть или радость, создавать настроение торжественности или восторженности. После Первой мировой войны музыкотерапия получила широкое распространение в США, Германии и Франции. Проблемой влияния музыки на психику людей занимались и в нашей стране. По словам В.М. Бехтерева, «музыка является властительницей наших чувств и настроений». На психическое состояние влияет любая музыка, если она не лишена мелодии, но характер вызываемых эмоций и чувств различен. Считается, что эстрадная музыка рождает главным обра- 37 зом простые эмоции, тогда как так называемая серьезная музыка призвана пробуждать сложные глубокие чувства. При применении музыки не менее важен исходный уровень состояния (возбужденное, депрессивное, меланхолическое) личности, так как иногда возбужденный человек, прослушивая любимую эстрадную музыку, тем самым еще более увеличивает нагрузку на нервную систему. Чтение художественной литературы как средство регуляции психического состояния. Библиотерапия, или либропсихотерапия, – метод психотерапии, предложенный В.М. Бехтеревым. Его физиологическая сущность раскрыта И.П. Павловым и К.И. Платоновым. Они показали, какое воздействие оказывает на человека слово, причем не только сказанное, но и прочитанное. Чтение художественного произведения оказывает влияние на психическое состояние человека. Читая, человек незаметно для себя вовлекается в мир, созданный писателем, становится как бы соучастником происходящих событий.

Он радуется, волнуется, восторгается, смеется, мыслит, переживает вместе с героями произведения, забывая собственные «болячки» и неурядицы. По лицу человека, увлеченного чтением, можно безошибочно определить эмоциональное содержание текста. Конечно, действие конкретного литературного произведения строго индивидуально и связано со многими факторами: личными особенностями восприятия человека, его общим развитием, уровнем интеллекта, эрудицией, психическим состоянием (возбужден, угнетен)

и т. д.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 12. Методы опосредованного влияния на психическое состояние личности

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Психические состояния, кроме прямого воздействия извне, испытывают «восходящее» и «нисходящее» влияния со стороны ниже- и вышеразположенных уровней системы регуляции жизнедеятельности человека. Значительными сдвигами параметров психического состояния сопровождается и любое изменение на выше расположенных уровнях системы.

Трудотерапия. Учеными давно установлено, что труд является источником положительных эмоций – он создает бодрое настроение, приносит моральное удовлетворение, держит человека в определенном физиологическом и психическом напряжении. Труд развивает человека, расширяет его кругозор, укрепляет волю, характер, воспитывает моральные качества. О пагубном влиянии безделья говорил А.Н. Радищев: «Нега, излишнее и неумеренное чувство услаждения губят не только тело, но и дух. Употребление же сил укрепляет тело, а с ним и дух». Труд отвлекает человека от ненужных, навязчивых мыслей и ощущений, не дает ему «развинчиваться» и поддаваться недугам. Труд же является главным условием человеческого долголетия. В процессе, творческого труда утомление, вялость, скука уступают место положительным эмоциям. Имитационные игры. Оказывать влияние на психическое состояние человека можно и через изменение структуры личности путем формирования определенных черт характера. Решает эту задачу активный метод самоуправления – имаготерапия, или подругому «имитационные (ролевые, деловые) игры».

Техника «имитационных игр» заключается в следующем. Занимающимся предлагается «играть» роль такого человека, каким бы ему хотелось быть, причем «играть»

добросовестно, старательно, переживая чувства и волнения изображаемого лица. При этом нужно учитывать, что все движения человека, его жесты, мимика, интонация речи, – все это проявления душевного состояния и наши действия оказывают огромное влияние на наш душевный мир. Следовательно, определенные жесты, мимика, интонация, движения и в целом весь облик человека, его поведение, пусть даже намеренное, способны оказывать обратное влияние на душевное состояние. В повседневной жизни каждый человек в какой-то степени создает для себя определенный образ, сложившийся под влиянием воспитания, условий окружающей среды, накопленного опыта. Эта способность человека играть, сознательно воспроизводить тот или иной образ «Я» используется в методе «имитационных игр».

Начинать «играть» определенную роль лучше там, где человека не знают или знают недостаточно, чтобы заметить изменение в 39 его поведении. Например, в трамвае, в очереди, в столовой, на остановке в ожидании автобуса человек, страдающий от своей обычной застенчивости, может обратиться с разговором к любому из оказавшихся рядом людей, стараясь вести себя так, чтобы создать впечатление «бойкого, общительного человека». Такие «ролевые игры» вначале могут быть непродолжительными и эпизодическими. При достижении успеха можно удлинять «игру» и упражняться чаще, например три, четыре раза в день по 1-1,5 ч. Постепенно элементы этой «игры» можно вносить в привычную сферу общения, поведения и деятельности. Через некоторое время «игровое» поведение начинает занимать большую часть дня, становится привычным и превращается в потребность, а затем в обычное естественное состояние человека. При этом он приобретает новые черты характера, иначе строит отношения с окружающими. Средством своеобразной психогигиены взаимоотношений между людьми на производстве, позволяющим избрать оптимальные деловые взаимоотношения и тем самым избежать конфликтных ситуаций, оказать опосредованное влияние на психическое состояние людей, являются «деловые игры». Задача «деловой игры» заключается в том, чтобы привести поведение человека в соответствие с требованиями производственной обстановки. Деловые игры заставляют человека подумать о своем служебном поведении, эмоционально проникать в суть механизмов общения с коллегами, руководителями или подчиненными, разобраться в причинах конфликта, искать выход из напряженной конфликтной ситуации. Как это важно – «войти» в коллектив, найти свое место в нем, хорошо чувствовать себя в его «психологическом климате». Ведь это влияет не только на отношения человека с другими людьми, но и на его поведение, деятельность и психическое состояние.

Круг существующих методов и соответствующих им конкретных техник саморегуляции достаточно широк. К ним относятся и приемы непосредственного управления состоянием, и не имеющие прямого отношения к воздействиям на психическую сферу комплексы гигиенических и общеукрепляющих процедур – различные виды специализированной гимнастики, дыхательные упражнения, самомассаж и др., косвенно способствующие нормализации протекания психических процессов. Однако центральное место среди психопрофилактических средств активного воздействия на состояние занимает группа методов, объединенных названием «психологическая (психическая) саморегуляция».

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь

студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 13. Метод волевой саморегуляции

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Саморегуляции – это совокупность методов, способов, техник и упражнений, направленных самим человеком на регулирование жизнедеятельности своего организма. Метод волевой саморегуляции (самовнушения) основан на единстве и взаимодействии сознания и подсознания слова и чувства, первой и второй сигнальной систем. Слово исходит от самого человека и адресуется к эмоциональной сфере, благодаря чему активизируется воображение и осуществляются волевой акт, физическое и психологическое расслабление, самоконтроль над дыханием, другими функциями организма. Элементы самовнушения положены в основу многих методик: системы К. Станиславского, тренировки с помощью воображаемых действий, суггестопедии, релаксации, аутогенной тренировки. Аутогенная тренировка (по-гречески ауто – сам, генный – рождающийся) – это упорядоченная система использования специальных приемов самовнушения для достижения физической и психологической релаксаций, для снятия стрессового состояния, для ускоренной мобилизации психических возможностей человека. С 1960 года аутогенная тренировка включена в комплексную психотерапию, а с 70–х годов она применяется для активной саморегуляции эмоционально-волевых состояний у спортсменов, студентов, спасателей, операторов. С помощью специальных приемов саморегуляции удастся сознательно, волевыми усилиями снять нервное напряжение, чувство тревоги, страха или беспокойства перед ответственной работой, восстановить работоспособность, поддерживать концентрацию внимания и бдительность в любое время суток. Рекомендуется заниматься волевой саморегуляцией тем, кто отличается повышенной эмоциональной возбудимостью, неуравновешенностью нервных процессов, склонен к быстрой смене настроений и чрезмерно впечатлителен.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь

студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 14. Метод «Нервно-мышечной релаксации»

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Суть метода «прогрессивной», или активной, нервномышечной релаксации (НМР) – уменьшение степени напряжения и последующего расслабления (релаксации) основных мышечных групп тела, вследствие чего уменьшается эмоциональное напряжение. Иными словами, мышечная релаксация вызывает релаксацию психологическую. Метод НМР представляет собой систему упражнений по произвольному расслаблению различных групп поперечнополосатых мышц. Принцип построения упражнений весьма прост и заключается в достижении и переживании контрастных ощущений напряжения и расслабления мышц: каждое упражнение состоит из чередующихся периодов максимального сокращения и быстро следующего за ним расслабления определенного участка тела. Непосредственным эффектом выполнения упражнений является снятие напряжения в задействованной мышечной группе, усиление кровенаполнения сосудов данной области и, как результат, возникновение ощущений тепла и тяжести. Техника НМР может быть реализована в нескольких модификациях. В профессионально-прикладных целях наиболее часто применяется в практикуме вариант методики Дж. Эверли и Р. Розенфельда.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Практическое занятие № 15. Метод «Аутогенной тренировки», Метод «Сенсорной репродукции»

Формируемые компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Оборудование и материалы: тестовые задания, бланк ответов, бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Родоначальником метода аутогенной тренировки (АТ) является немецкий психиатр и психотерапевт И.Г. Шульц, который к началу 30-х годов XX века обобщил результаты собственных исследований по созданию нового метода лечения на базе использования самовнушения. Основанием для метода аутогенной тренировки (АТ) служит использование приемов самовнушения. Реализация самовнушений происходит путем повторения вербальных формулировок в виде самоприказов – так называемых формул самовнушения – и оперирования ими в соответствии с заранее заданной целью. Сейчас в профессиональной психологии применяются разнообразные модификации метода аутогенной тренировки.

Метод «Идеомоторной тренировки» Основу идеомоторной тренировки (ИТ) составляет сходный эффект реального и воображаемого движения, но только в том случае, если воображаемый двигательный акт был ранее освоен в реальности. Приемами ИТ являются упражнения по мысленному воспроизведению освоенных ранее двигательных актов – образы движения, при этом интенсивное повторение мысленно выполненного движения способствует стабилизации и закреплению навыков. Вместе с тем идеомоторную тренировку можно использовать в тех случаях, когда тренинг включает метод нервномышечной релаксации: двигательные релаксационные упражнения могут быть трансформированы в их мысленное воспроизведение.

Метод «Сенсорной репродукции» Данный метод основан на оперировании образными представлениями целостных ситуаций, которые ассоциируются у занимающихся с отдыхом, расслаблением и возможностью последующей активизации своего состояния. В отличие от идеомоторной тренировки метод «Сенсорной репродукции» может быть использован как самостоятельный метод тренинга психического самоуправления. При этом важным является правило, согласно которому не следует забывать, что вызывание мысленных образов направлено, прежде всего, не на тренировку воображения (хотя этот момент, безусловно, тоже важен), а подчинено задаче формирования требуемых состояний. Поэтому допустимо использовать образы таких частных элементов мысленно воспроизводимой ситуации, которые ведут к возникновению ощущений релаксации и активизации, соответственно, на начальном и завершающем этапах сеанса сенсорной репродукции.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**Основная литература:**

Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Мирошниченко, И.В. Психологический практикум : учебное пособие / И.В. Мирошниченко. – Москва : А–Приор, 2011. – 144 с. – (Конспект лекций. В помощь

студенту). – ISBN 978–5–384–00395–3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72677> экземпляров неограничено

2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено

3. Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания

по выполнению самостоятельной работы

по дисциплине «Общепсихологический практикум»

для студентов направления подготовки 37.03.01 Психология, направленность
(профиль) «Психологическое консультирование», очной формы обучения.

Ставрополь 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА.....	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ....	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА.....	И
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ.....	
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	

ВВЕДЕНИЕ

Современные стандарты подготовки специалистов предусматривают значительный объем внеаудиторной работы. Освоение программы курса предполагает получение как теоретических знаний, так и формирование навыков практической работы. Поэтому самостоятельная работа в рамках курса ориентирована как на теоретический, так и на практический аспект.

Самостоятельная работа студентов – это выполнение теоретических и практических заданий студентами по усвоению изучаемой дисциплины «Общепсихологический практикум».

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим практическим занятиям, промежуточным формам контроля знаний и к итоговому контролю.

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- ☐ формирование профессиональных умений;
- ☐ формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- ☐ мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- ☐ развитие самостоятельности мышления;
- ☐ формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- ☐ овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплины состоит из:

- 1) Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- 5) Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- ☐ уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- ☐ четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- ☐ поиск необходимой учебной и научной информации;
- ☐ освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- ☐ использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- ☐ выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- ☐ представление, обоснование и защита полученного решения;
- ☐ проведение самоанализа и самоконтроля

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;

- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- анализ научных исследований по психологической проблематике;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях (дискуссии, заполнение и анализ таблиц, подготовка и проведение мини-исследований), а также подготовку домашнего задания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА Комплексное изучение предлагаемой студентам учебной дисциплины предполагает овладение материалами лекций, учебников, программы, творческую работу студентов в ходе проведения практических занятий, а также систематическое выполнение заданий для самостоятельной работы студентов.

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемых тем, делаются акценты на наиболее сложные и интересные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты студентами во внимание. Материалы лекций являются основой для подготовки студентов к практическим занятиям.

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

Выполнение практических занятий

На первом занятии получите у преподавателя задания по курсу, планы подготовки к практическим занятиям. Обзаведитесь всем необходимым методическим обеспечением.

Перед практическим занятием изучите теорию вопроса, предполагаемого к исследованию, ознакомьтесь с опытом других исследователей в этом направлении.

Оформление практических занятий часто требует наличия справочной литературы, которую необходимо иметь при себе на занятии.

Оформление заданий в рамках темы практического занятия должно производиться дома и к началу занятия быть в практических тетрадях по дисциплине «Общепсихологический практикум».

Целью практических занятий является:

- закрепление методов приложения теории к решению практических задач анализа и синтеза психологического знания;
- проверка уровня понимания студентами вопросов, рассмотренных на лекциях и по учебной литературе, степени и качества усвоения материала студентами;
- обучение навыкам освоения методики эксперимента и работы с нормативно-справочной литературой;
- восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказание помощи в его усвоении.

Темы докладов

2 семестр

1. Стандартизированное наблюдение, оценка процессуальных функций группы
2. Классификация психодиагностических методик.
3. Характеристика тестов интеллекта.
4. Характеристика личностных опросников.
5. Характеристика тестов достижений.

6. Характеристика тестов креативности.
7. Характеристика проективных методик
8. Особенности тестирования как метод психологии
9. Методы исследования в психологии. Классификация методов исследования в психологии
10. Использование метода семантического дифференциала для проведения прикладных исследований
11. Наблюдение в системе методов психологического познания. Карта наблюдения Стотта
12. Обработка информации, полученной методом наблюдения
Создание психологического и поведенческого портрета личности на основе наблюдения
13. «Человек как объект наблюдения. Жесты и позы»
14. «Человек как объект наблюдения. Одежда и мимика»
15. Социометрическое исследование
16. Беседа как исследовательский метод и психотехническая практика
17. Навыки ведения беседы. Нереплексивное слушание
18. Применение приемов рефлексивного слушания как условие эффективной профессиональной коммуникации
19. Активное слушание
20. Эмпатическое слушание
21. Подготовка и проведение беседы
22. Протокол ведения беседы
23. Анкетирование как метод исследования
24. Экспертная оценка в психологическом исследовании, её виды
25. Исследование психологического влияния установки на способ решения задач. Байесы экспертных оценок.
26. Тестирование как метод изучения личности
27. Проективные тесты
28. Основы патопсихологического эксперимента. Пиктограммы, пересказ коротких рассказов
29. Основы патопсихологического эксперимента. Методики "Классификация понятий" и "Толкование пословиц и метафор".
30. Основы психолингвистического эксперимента
31. Основы психолингвистического эксперимента. Ассоциативный эксперимент в психосемантике.
32. Трансактный анализ в психологии.
33. Ассоциативный эксперимент К.Г.Юнга.
34. Особые условия деятельности, исследования феномена депривации.

3 семестр

1. Ощущение, его виды и свойства. Теории возникновения ощущения.
2. Ощущение. Классы, виды, свойства, пороги ощущения.
3. Ощущение как психический познавательный процесс. Условность выделения ощущения в самостоятельный познавательный процесс. Свойства и пороги ощущения.
4. Ощущение. Классы и виды ощущений. Психофизиологические законы: Бугера-Вебера; Вебера-Фехнера; Стивенса.
5. Ощущение. Классы, виды, пороги ощущения. Теория Джемса-Ланге о возникновении ощущения.
6. Ощущение. Виды, свойства и пороги ощущения. Теория Кеннона-Барда о возникновении ощущения.
7. Ощущение и восприятие. Их взаимосвязь как психических познавательных процессов.
8. Восприятие, его виды и свойства. Характеристика свойств восприятия, данная А.Н. Леонтьевым.
9. Восприятие. Виды, свойства восприятия. Социальная перцепция.
10. Восприятие. Виды, свойства восприятия. Предметность и осмысленность восприятия человека по А.Н. Леонтьеву.

11. Проблема восприятия человека человеком. Механизмы перцепции, апперцепции и социальной перцепции.
12. Восприятие. Физиологическая база и психическая надстройка восприятия.
13. Внимание. «Схема» внимания по В. Вундту. Свойства внимания.
14. Внимание, его виды и свойства. Концепция В. Вундта о «работе» внимания.
15. Внимание, его виды и свойства. Охарактеризуйте развитие внимания исходя из теории Л.С. Выготского о культурно-историческом развитии высших психических функций.
16. Внимание и память. Их соотношение как психических познавательных процессов.
17. Внимание, его свойства, виды, взаимосвязь с мышлением.
18. Внимание. Виды и свойства внимания. Взаимосвязь внимания с другими психическими познавательными процессами.
19. Память, её виды и процессы.
20. Память, процессы, виды и свойства памяти.
21. Базовые процессы памяти, их характеристика. Основные критерии классификации памяти как психического познавательного процесса.
22. Память в качестве психического познавательного процесса. Виды памяти. Процессы памяти.
23. Память. Виды и процессы памяти. Классификация видов памяти. Приёмы запоминания.
24. Память, её психологическая характеристика. Филогенетический и онтогенетический параметры памяти человека.
25. Воображение, его виды, свойства и психические формы.
26. Воображение как психический познавательный процесс. Виды и формы воображения. Продуктивность и репродуктивность воображения.
27. Воображение. Виды и формы воображения. Взаимосвязь воображения и мышления.
28. Воображение и мышление. Их познавательная психическая взаимозависимость.
29. Творческое мышление и воображение. Конструктивная и защитная функции воображения. Мыслительное комбинирование и воображение.
30. Психические познавательные процессы мышления и воображения, их характеристика. Содержательная смычка произвольного, активного, продуктивного воображения и творческого мышления.
31. Воображение. Взаимоотношение памяти, воображения и мышления человека.
32. Общее понятие о мышлении. Виды мышления, их характеристика.
33. Примерное соотнесение процессов мышления и мыслительных операций.
34. Мышление, его виды, процессы, свойства и операции.
35. Мышление. Теория поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина.
36. Мышление. Виды, процессы, логические операции мышления.
37. Мышление, виды, процессы и операции мышления. Концепция Ж. Пиаже об осуществлении человеком мыслительных операций.
38. Мышление и речь как психические познавательные процессы.
39. Речь. Взгляды на формирование внутренней речи Л.С. Выготского и Жана Пиаже. Связь психического познавательного процесса «речь» с психическим познавательным процессом «мышление».
40. Психологические научные исследования внешней, эгоцентрической и внутренней речи. Концепции Л.С. Выготского и Ж. Пиаже.
41. Речь, виды речи. Научные концепции Ж. Пиаже и Л.С. Выготского о формировании внутренней речи.
42. Речь как психический познавательный процесс. Виды речи. Речь и язык, их соотношение.

1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он показал высокий уровень владения индикаторами компетенции.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он показал средний уровень владения индикаторами компетенции.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он показал минимальный уровень владения индикаторами компетенции.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если минимальный уровень владения индикаторами компетенции не достигнут.

2. Описание шкалы оценивания

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным 55. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя:

- знакомство студентов с темами докладов
- подбор и анализ литературы по теме доклада
- написание доклада
- подготовка к выступлению с докладом на занятии
- выступление с докладом
- оценка содержания доклада студентами и преподавателем

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенции ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо ознакомиться с конспектом лекций, основной и дополнительной литературой и/или информационными источниками.

При проверке задания, оцениваются:

- соответствие содержания теме доклада
- соответствие требованиям к структуре доклада и объему
- самостоятельность выполнения
- обоснованность, четкость, лаконичность ответа по теме доклада
- уровень освоения темы и изложения материала (обоснованность отбора материала, использование первичных источников, способность самостоятельно осмысливать факты, структура и логика изложения, наличие в заключении выводов, логично вытекающих из содержания основной части)
- правильность (уместность и достаточность) используемой информации
- научность и самостоятельность устного и письменного изложения доклада.

Кроме того оцениваются качество представленного доклада и ответы на дополнительные вопросы по содержанию доклада:

Новизна текста:

- а) актуальность темы исследования;
- б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы;
- в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и

структурировать материал;

г) заявленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса:

а) соответствие плана теме доклада;

б) соответствие содержания теме и плану доклада;

в) полнота и глубина знаний по теме;

г) обоснованность способов и методов работы с материалом;

е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников:

а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению:

а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;

б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;

в) соблюдение требований к объему доклада.

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите доклада: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к докладу и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем доклада; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании доклада или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – доклад студентом не представлен.

Оценочный лист

Наименование показателя	Выявленные недостатки и замечания (комментарии)	Отметка
I. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА		
1.Соответствие содержания доклада содержанию темы		
2. Выделение основной мысли работы		
3. Качество изложения материала		
Общая оценка за доклад		
II. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ ДОКЛАДА		
Вопрос 1		
Вопрос 2		
Вопрос 3		
Общая оценка за ответы на вопросы		
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ		

Комплект разноуровневых задач (заданий)

2 семестр

1. Задачи репродуктивного уровня

Задача (задание) 1. Исследование по некоторому этическому вопросу предполагает открытое наблюдение за играющими в школьном дворе детьми. Как называются в этом случае участники, не давшие добровольное согласие на использование данных в исследовательских целях?

Задача (задание) 2. В школе был проведен анонимный опрос в большой аудитории о предпочтениях в пище. Собранная информация не была разглашена и носила закрытый характер. Какое правило было соблюдено при проведении данного исследования?

Задача (задание) 3. В ходе проверки нового вида терапии пациентам не было сказано о возможных последствиях исследования, что послужило основанием для отказа от него пациентами. Какой анализ соотношения не учли исследователи перед проведением данного исследования?

Задача (задание) 4. Для результатов исследования в области социологии был проведен эксперимент, который противоречил правилам этической безопасности его проведения для испытуемых. Какой корпоративный контроль выносит заключения по таким проблемам?

Задача (задание) 5. В настоящее время всё чаще создаются телефонных студий для оказания психологической помощи по телефону. Являются ли советы по телефону профессиональными? Почему?

Задача (задание) 6. Решите проблемную задачу: Женщина испытывает затруднения в поведении, являясь и мамой своего сына, и его учителем в школе. Определите тип конфликта.

Задача (задание) 7. Решите проблемную задачу: Раздраженный чем-то учитель прерывает урок и покидает класс, но жаловаться к классному руководителю, к завучу или к директору не идет. Он понимает, что это бессмысленно, и что свои проблемы учитель должен решать сам. Какой стиль поведения представлен в ситуации конфликта?

Задача (задание) 8. Решите проблемную задачу: Во время работы с учеником 11-го класса психолог получил конфиденциальную информацию о чувствах и переживаниях школьника. При этом ученик просил не рассказывать родителям о его переживаниях. На следующий день, беседуя с родителями, психолог передал этот разговор дословно. Какой этический принцип нарушил психолог?

Задача (задание) 9. Решите проблемную задачу: Одна девочка хотела стать психологом. Ее родители настаивали на профессии врача. Девочка согласилась учиться на врача при условии, что она заочно будет учиться на психолога. Родители обязались помочь с получением психологического образования, оплатив часть стоимости обучения. Определите стиль поведения в ситуации конфликта.

Задача (задание) 10. Решите проблемную задачу: Психолог пригласил к себе 10 учеников и предложил им поучаствовать в исследовании. Прежде чем начать, он объяснил цели работы, рассказал о применяемых методах и способах использования информации. Какой этический принцип был соблюден?

2. Задачи реконструктивного уровня

Задача (задание) 1. Решите проблемную задачу: Жена психолога, стаж работы которого составляет 10 лет, заметила, что ее муж в последнее время приходит с работы возбужденный, раздражительный, тревожный. На эту ситуацию никто не обращал внимания, пока из-за отрицательных эмоциональных состояний, повторяющихся очень часто, не произошел нервный срыв у психолога. К развитию чего привела данная ситуация? Какие меры профилактики нужно проводить, чтобы избежать этого?

Задача (задание) 2. Решите проблемную задачу: Психолог рассказывает своему коллеге: «Недавно ко мне на консультацию пришла женщина, которая страдает комплексами отчужденности и затворничества. Не знаю почему, но у меня к ней возникла жуткая неприязнь. Мне с трудом удавалось сдерживать в себе вспышки раздражения». Какая стадия эмоционального выгорания наблюдается у психолога? Дайте определение понятия «эмоциональное выгорание».

Задача (задание) 3. Решите проблемную задачу: **К каким группам проявления эмоционального выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений, – относятся описанные ниже действия людей? Укажите, как вы это определили.**

А) Психолог на приеме испытывает чувство эмоциональной опустошенности.

Б) Клиент заметил, что психолог раздраженно разговаривает с ним, что привело его к возмущению.

В) При общении с коллегами психолог часто занижает свои профессиональные успехи.

Г) Клиент наотрез отказался приходить на последующие консультации к психологу, поскольку тот вел себя отстраненно и холодно по отношению к нему.

Д) Из-за усталости психолог не смог сосредоточиться на проблеме клиента.

Задача (задание) 4. Решите проблемную задачу: Женщина 40 лет, работает семейным психологом. Во время приемов редко удивляется проблемам клиентов, т.к. это для нее не ново, а подобно тому, с чем она работала раньше. Часто проявляется «невовлеченность» в переживания клиентов, т.е. отстраненность. Какие последствия профессиональной деформации личности психолога представлены в данном примере? Что такое профессиональная деформация?

Задача (задание) 5. Решите проблемную задачу: К каким уровням организации личности профессионального выгорания относятся предложенные ситуации?

А) Родственники психолога начали беспокоиться, когда у него появились пристрастия к алкоголю, энергетикам, курению.

Б) Психолог в последнее время испытывает хроническую усталость и жуткие головные боли.

В) Психологу сделали выговор за частые опоздания на работу, прогулы без уважительной причины, невыполнение важных задач.

Г) Психолог пожаловался своему коллеге на испытываемые в течение длительного времени чувства подавленности, неудовлетворенности.

Д) Психолог обратился к врачу, почувствовав ухудшение зрения и осязания.

Задача (задание) 6. Решите проблемную задачу: Недавний сюжет по телевидению: В одном из домовладений забаррикадировался человек с явно неустойчивой психикой, угрожает взорвать здание. На место прибыли психологи и корреспонденты газеты. Психологи воспротивились присутствию корреспондентов и вступили с ними в перепалку, а затем в драку, разбили аппаратуру. * Какие требования к личности психолога были нарушены.

Задача (задание) 7. Решите проблемную задачу: Шуточная реплика по радио: «Мой психолог после того, как я побывал у него на приеме, записался к своему». Проанализируйте ситуацию. Каким требованиям не соответствует психолог - консультант?

Задача (задание) 8. Решите проблемную задачу: Какая из этих фраз наиболее всего располагает клиента к психологу при интимно-личностном консультировании?

- Я вам сочувствую;
- Я понимаю вас
- Это интересно
- У меня была аналогичная ситуация в жизни, о которой сейчас расскажу.

Задача (задание) 9. Решите проблемную задачу: Татьяна 4 года назад окончила ВУЗ, имеет специальность «психолог». За плечами 4 года практики в дошкольных и школьных учреждениях. Вышла замуж, и пришлось уехать в другой город, в котором намерена заниматься деятельностью психолога - консультанта. На какой вид психологического консультирования имеет право она претендовать?

Задача (задание) 10. Решите проблемную задачу: В романе В. Каверина «Два капитана» рассказано о двух братьях, занимающихся наукой. Иван Николаевич - практик, исследователь Севера, свои открытия описал в дневниках. Николай Николаевич практики сторонится, больше все по части теории. После пропажи и гибели экспедиции на Север, которую возглавлял Иван Николаевич, вдруг выходят в свет одна за другой научные статьи с интересными исследованиями, автором которых является Николай Николаевич - брат погибшего. В последствии, обман был раскрыт сподвижниками Ивана Николаевича. Что произошло? Каким образом была нарушена этика научных публикаций?

3. Задачи творческого уровня

Задача (задание) 1. Исследование по оценке коммуникабельности детей младшего возраста предполагает открытое наблюдение за играющими в школьном дворе. Почему в этом случае не имеет место быть проблема нарушения права на неприкосновенность частной жизни?

Задача (задание) 2. Во время эксперимента по вопросу о влиянии социальных сетей на психику человека испытуемая по веской причине не может продолжить участие в нем. Имеет ли она право прекратить участие, когда эксперимент имел высокую степень серьезности?

Задача (задание) 3. При изучении стресса участников исследования убедили в их интеллектуальной неспособности. Есть ли оправдания для использования преднамеренного обмана по отношению к дезинформированным участникам? Какие?

Задача (задание) 4. В ходе психологического исследования по выявлению причин усталости и плохого настроения были получены результаты с помощью опроса участников в виде интервью. После окончания исследования испытуемые признались, что процесс интервьюирования помог им лучше понять свои проблемы. Какая выгода/польза в этом для участников?

Задача (задание) 5. В ходе консультирования психолог назначает своему пациенту некоторое лекарство для борьбы с депрессией. В чём ошибка психолога?

Задача (задание) 6. Решите проблемную задачу: Преподаватель на занятии делает замечание студентам по поводу плохой посещаемости лекций. В ответ они утверждают, что подготовятся самостоятельно по учебнику, а напрасно тратить время они не намерены. После этого преподаватель проводит опрос по материалу лекции и выставяет двойки всей группе.

Студенты отправляются к заведующему отделением и жалуются на предвзятое к ним отношение преподавателя. Дайте характеристику конфликта. Предложите стратегию его разрешения.

Задача (задание) 7. Решите проблемную задачу: Одна девочка хотела стать психологом. Ее родители настаивали на профессии врача. Девочка не стала спорить с родителями и поступила в медицинский университет. Охарактеризуйте стиль поведения девочки. Предложите свои способы разрешения конфликта.

Задача (задание) 8. Решите проблемную задачу: Одна сотрудница высказывает другой претензии по поводу многочисленных и часто повторяющихся ошибок в работе. Вторая сотрудница принимает высказываемые претензии за оскорбление. Между ними возник конфликт. Определите тип конфликта. Как можно его разрешить? Чего нельзя делать?

Задача (задание) 9. Решите проблемную задачу: Женщина встречается с мужчиной, который младше нее. Она очень этим обеспокоена и пытается разобраться в ситуации с помощью психолога. На одном из приемов психолог узнает, что этим мужчиной является ее сын. Но она скрывает этот факт от клиентки и продолжает работу с ней. Какой принцип был нарушен? Что требует этот принцип от психолога? Как надо было поступить психологу?

Задача (задание) 10. Решите проблемную задачу: Психолог проводил анонимное анкетирование среди десятиклассников. Один из школьников признался, что принимает наркотики. В беседе он сказал, что недавно перестал употреблять их, потому что они стали дорого стоить. Психолог не поверил мальчику и решил все рассказать его родителям. Правильно ли поступил психолог? Чтобы вы посоветовали делать в данной ситуации?

Задача (задание) 11. Проанализируйте ситуацию, ответьте на предложенные к ней вопросы.

Ситуация. Екатерина в прошлом году окончила университет, получив специальность «Психолог», и быстро смогла устроиться на хорошую работу. Первое время Екатерина от восторга была полна сил, находилась в хорошем физическом состоянии, мало спала и почти не питалась, совершенно от этого не страдая. Вскоре начали накапливаться усталость, появились неудачи и проблемы в семье, былой восторг ушел. Еще через время упала самооценка, появилось чувство вины, депрессия. И наконец, у Екатерины появилась злость на клиентов, пациентов, на коллег, на партнеров, т.е. на всех тех, кто хоть как-то доставлял какие-то проблемы.

Как называется то состояние, в котором находится Екатерина? Из-за чего оно появилась?

Какие меры профилактики надо применять, чтобы не достичь таких негативных результатов, каких достигла Екатерина?

Задача (задание) 12. Проанализируйте ситуацию, ответьте на предложенные к ней вопросы.

Ситуация. В психологический центр поступил звонок от Алексея (возраст — 33 года), который работал раньше психологом. За проявленную настойчивость и рвение получал заслуженные награды, похвалу, премии, карьерный рост. Затем же наступил застой и тупик в карьере. Алексей стал допускать ошибки в работе, испортились отношения с коллегами. Вскоре произошел конфликт между ним и всем коллективом, и он уволился. Найти подходящую работу на данный момент не может, так как везде ощущал снижение мотивации, эмоциональную отстраненность от работы. Психолог, выслушав Алексея, понял, что у того синдром эмоционального выгорания.

Какие факторы вызывают синдром эмоционального выгорания? Кто больше всех подвержен эмоциональному выгоранию? Какие стадии можно выделить в развитии данного синдрома?

Задача (задание) 13. Проанализируйте ситуацию, ответьте на предложенные к ней вопросы.

Ситуация. В России по данным многим исследований высокий уровень недоверия к психологам, т.е. их не воспринимают как реально помогающих людям специалистов. Огромный вклад в негативное отношение вносит тот факт, что большая часть психологов, несмотря на обладание высокой компетенцией и высшего образования, теряет профессиональный интерес к работе, а проявления профессиональной деформации вызывают непонимание, неприятие и раздражение к психологам и к их работе со стороны клиентов.

Как избежать формирования профессиональной деформации личности психолога? Какие компоненты выделяют в профессиональной деформации?

Задача (задание) 14. Проанализируйте ситуацию, ответьте на предложенные к ней вопросы. Анастасия считает, что быть психологом – это модно, а значит, и очень прибыльно. Она испытывает энтузиазм, когда ее берут на работу, берется за любую работу, пытается все выполнить сверх нормы, не обращая внимания на свое здоровье. Через время понимает, что ее ожиданиям не суждено сбыться, испытывает разочарование, ее эмоции притупляются, острота чувств постепенно сглаживается. Девушке становится скучно, чаще испытывает отрицательные эмоции, нежели положительные. К окружающему миру начинает испытывать неприязнь, раздражение. Близкие заставляют девушку уволиться, когда понимают, что она стала опасно равнодушной ко всему.

Дайте определение данного синдрома, который был у девушки. Каковы его стадии? Как можно избежать данной ситуации?

Задача (задание) 15. Проанализируйте ситуацию, ответьте на предложенные к ней вопросы.

В консультационный центр обратилась женщина, страдающая бессонницей, раздражительностью, усталостью. Психологу она рассказала, что на работе следует жесткой схеме: «Нужно отдавать все свои силы, чтобы помочь клиентам». Из-за усердной самоотдачи ради блага клиентов, не задумываясь при этом о себе, у женщины развилось нервное истощение, приведшее к психическому заболеванию.

В чем состоит главная опасность в формировании профессиональной деформации? Каковы характерные проявления профессиональной деформации? Как можно избежать ее проявления?

Задача (задание) 16. Решите проблемную задачу:

В учреждении велась экспериментальная научная деятельность. Один из педагогов генерировал интересную идею и описал ее в научной статье, подписав ее своим именем. Когда пришел к руководителю поставить печать, тот потребовал под статьей поставить и его имя. Мотивировал это тем, что педагог работал не у себя дома, а в учреждении, пользовался библиотекой учреждения и т.д. 1. Этичны ли действия руководителя? 2. В каком случае они были бы правомерны? 3. Как, следуя научной этике, стоит поступать автору идеи в таких случаях?

Задача (задание) 17. Решите проблемную задачу:

В кинофильме «Джентльмены удачи» актер Е. Леонов сыграл роль заведующего детским садом. Используя его внешнее сходство с бандитом, следователи решили подсадить его в тюремную камеру вместо сбежавшего бандита, чтобы вызнать у сообщников нужные сведения. Заведующий детским садом (Леонов) повел себя как настоящий психолог и был принят за своего. Что ему помогло? Какие элементы структуры имиджа психолога он использовал? Перечислите и опишите их.

Задача (задание) 18. Решите проблемную задачу:

Виктора взяли на должность психолога-консультанта, которая освободилось в большой рекламной фирме. Выходить надо было ровно через месяц. Мысли об этом постоянно были в его голове. Как завоевать доверие и авторитет? Как расположить к себе будущих сотрудников? Внешне я вроде не шуплый, высокий, плечистый, видный, терпеливо выслушивать умею, вот над руками надо поработать: много лишних движений. На практике меня хвалили, что никогда не опаздываю, да и отчетность всегда в срок сдаю - тут нареканий не должно быть. Так, в гардероб надо галстуков добавить под рубашки по тону, чтоб не в одном и том же, и кроссовки на туфли поменять. Как сложится на новом месте? Эти мысли занимали его постоянно. Назовите этапы формирования имиджа в этом примере, опишите их.

Задача (задание) 19. Решите проблемную задачу:

Из книги В.В. Любимцева «Вопросы и ответы». В 1985 году русский ученый профессор Ф. Белоярцев открыл искусственный заменитель крови - перфотран («голубая кровь»). Его открытие подверглось жестокой критике и осмеянию. Говорилось, что у него не было научной лаборатории с большим штатом сотрудников и все получено в кустарных условиях, в среде ученых оппоненты называли его нищим неудачником. Однако через пять лет, когда ученого уже не стало, его труды были признаны и должным образом оценены. Были ли нарушены фундаментальные этические научные принципы? Если да, то в чем?

Задача (задание) 20. Решите проблемную задачу:

При опросе студент перечислил эмоциональные способности психолога: 1. Осознание собственного эмоционального состояния; 2. Умение управлять собственными эмоциями.

Умение распознавать эмоциональное состояние клиента и регулировать в связи с этим свою деятельность; 4. Оптимизм - умение отвлекать клиента от тревожных мыслей и направлять в позитивное русло; 5. Навыки общения с людьми. Что здесь не относится к эмоциональным способностям? Какое понятие сформулировано неверно? Какая эмоциональная способность в перечне пропущена?

3 семестр

1. Задачи репродуктивного уровня

Задача (задание) 1. Является ли рациональной деятельность, если:

- Если нет периодов отдыха во время работы;
- Слишком часто меняются виды деятельности
- Чередуются пассивный и активный отдых;
- Основные виды занятий приходятся на вечерние часы;
- В хронограмме много участков вспомогательной работы;

Задача (задание) 2. Определите тип записи в дневнике наблюдений: «К. сидит за партой, облокотившись на нее левой рукой, с наклоном корпуса вперед около 45 градусов. Лицо сосредоточено: брови слегка нахмурены, рот сжат. Правой рукой что-то быстро записывает в тетрадь...».

Задача (задание) 3. Какие параметры поведенческого портрета описаны в данном примере:

Витя К. отличается от других учеников класса крайней ленью и несамостоятельностью во всех своих суждениях, мнениях и отношениях. В любом разговоре, в споре, особенно в ссорах и конфликтах, он помногу раз меняет свое мнение, принимает то одну, то другую сторону, и убедить его в чем угодно очень нетрудно (...). В любом споре Витю никогда не интересует существо дела. Он всегда принимает сторону сильнейшего, а если в ходе спора или конфликта начинает побеждать другой, Витя переходит на его сторону, если соотношение сил опять изменится, он может еще раз переметнуться. То же самое происходит и в драках: он всегда на стороне сильного против слабого. (...) и в школе, и дома Витя рассказывает, как его все боятся, какой он непобедимый. В действительности же Витя ведет себя иногда даже заискивающе, особенно в группе Валерия Б., где он больше всего стремится показать себя, всегда подхихикивает и пытается вставить слово о своих победах. (...) ребята на него не надеются и ничего ему не поручают, но сам он постоянно проявляет какую-то активность, всегда при ком-то действует и хотя больше говорит, чем делает, но все-таки что-то делает.

Задача (задание) 4. При обработке данных, полученных по методике Р. Бейлза, было получено значение коэффициента Спирмена $\rho = 0,54$. Как это можно интерпретировать?

Задача (задание) 5. Определите тип записи в дневнике наблюдений: «М. отвечает на вопрос преподавателя, стоя у парты. С трудом подбирает слова, мямлит. Запинается и мнетя...».

2. Задачи реконструктивного уровня

Задача (задание) 1. По каким проявлениям можно сделать вывод об особенностях познавательной сферы испытуемого при исследовании самооценки по методике Т. Дембо – С. Я. Рубинштейн.

Задача (задание) 2. Прокомментируйте приведенные фрагменты. Определите их методологические позиции.

1. Сознание есть лишь эпифеномен мозговой деятельности, ощущение того, что происходит в мозгу... Единственное действие и единственная действительность, наблюдаемая нами непосредственно, есть наше собственное действие, действительность нашего сознания. И мы не имеем никакого основания принимать непосредственно сознаваемую нами самодеятельность нашего духа за простое отражение или ощущение материальных перемен и движений.

2. Если цвет является ощущением лишь в зависимости от сетчатки (как вас заставляет признать естествознание), то, значит, лучи света, падая на сетчатку, производят ощущение цвета. Значит, вне нас, независимо от нас и от нашего сознания существует движение материи, скажем, волны эфира определенной длины и определенной быстроты, которые, действуя на сетчатку, производят в человеке ощущение того или иного цвета... материя, действуя на наши органы чувств, производит ощущение.

Задача (задание) 3. Проанализируйте приведенные примеры. Какие феномены в них описаны? Что и как привлекает наше внимание? В каких случаях в основе избирательности внимания лежит периферическая или центральная настройка?

1. Педагоги умеют следить за детьми, делая вид, будто не глядят на них.
2. Ожидая удара часов, мы так проникаемся мыслью о наступающем звуке, что нам кажется, будто уже бьет желанный или страшный час.
3. При малейшем шелесте в лесу охотнику мерещится дичь, беглецу — преследователи, трусу — опасность.
4. Влюбленный при виде каждой женской шляпки воображает, что под ней скрывается головка его кумира.
5. Если спросить ребенка о характерных чертах цветка или птицы, он легко назовет знакомые черты: листья, лепестки, ножка или хвост, клюв, крылья. Но в то же время ребенок может часами глядеть на птицу, не замечая ноздрей, когтей, перьев, пока взрослый не обратит его внимание на эти признаки.

Задача (задание) 4. Какие особенности внимания иллюстрируют приведенные примеры из жизни выдающихся людей? От чего зависит их внимание?

1. А. Фурье до 30-летнего возраста отличался необузданно резвым характером и неспособностью к прилежанию, но, познакомившись с началами математики, стал другим человеком, а впоследствии - ученым.
2. Б. Мальбранш случайно и против своего желания начал читать трактат Декарта о человеке; но чтение это так возбуждающе подействовало на него, что «вызвало сильнейшее сердцебиение, благодаря которому ему постоянно приходилось откладывать книгу в сторону, чтобы вздохнуть свободно»; он кончил тем, что сделался картезианцем.
3. Когда мысль Ньютона наталкивалась на какую-нибудь научную задачу, он находился во власти постоянного возбуждения, не дающего ему ни минуты покоя.

Задача (задание) 5. Какие из перечисленных явлений относятся к памяти, а какие — к представлениям? Опыт, узнавание, мечта, забывание, припоминание, сохранение, цель, воспроизведение образа, следы воздействия раздражителя, предвидение, творчество, опережающее отражение, грезы, воссоздание образа, воспоминание, запечатление информации, обобщенный чувственный образ, иллюзия, фантазия, модель будущего, рассказ о прошлом, рассказ о будущем, идеал, гипотеза, воображение, галлюцинация, реминисценция, словесный портрет.

3. Задачи творческого уровня

Задача (задание) 1.

Прокомментируйте следующие ситуации. В чем причины рассеянности? Гениальность делает людей невнимательными или внимание образует из них гениев?

1. Однажды Ньютон задумал сварить яйцо. Взяв часы, он заметил начало варки. А спустя некоторое время обнаружил, что держит в руках яйцо, а варит часы.
2. Известна история, когда Н. Е. Жуковский приходит к себе домой, звонит, из-за двери спрашивают: «Вам кого?» Он в ответ: «Скажите, дома ли хозяин?» — «Нет». — «А хозяйка?» — «Нет и хозяйки. А что передать?» — «Скажите, что приходил Жуковский».
3. Однажды у известного математика Гильберта был званый вечер. После прихода одного из гостей мадам Гильберт отвела мужа в сторону и сказала ему: «Давид, пойди и смени галстук». Гильберт ушел. Прошел час, а он все не появлялся. Встревоженная хозяйка дома отправилась на поиски супруга и, заглянув в спальню, обнаружила его крепко спящим в постели.

Проснувшись, он вспомнил, что, сняв галстук, автоматически стал раздеваться дальше и, надев пижаму, лег в кровать.

4. Аббат Беккария, занятый своими опытами, во время служения обедни произнес, забывшись: «А все-таки опыт есть факт!»

5. Дени Дидро, нанимая извозчиков, забывал отпускать их, из-за чего ему приходилось платить им за целые дни, которые они напрасно простаивали у его дома.

6. Задача (задание) 2. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

1. **Сенсорная память...** а) действует на уровне рецепторов; б) сохраняет информацию в интервале меньше 1 с; в) лежит в основе зрительных образов; г) является генетически первичным видом памяти; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

2. **Кратковременная память...** а) сохраняет информацию в пределах двух минут; б) обладает емкостью, не превышающей 11 элементов; в) позволяет долго помнить телефонный номер; г) короче оперативной; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

3. **Долговременная память...** а) обладает ограниченной емкостью; б) обладает практически неограниченной длительностью; в) более развита у пожилых людей; г) обобщение образов и представлений; д) не связана с эмоциями; е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.

4. **Принцип специфичности кодирования касается...** а) контекста, в котором осуществляется кодирование; б) мотивации субъекта; в) времени повторений одного и того же материала; г) времени, необходимого для того, чтобы интегрировать материал; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

5. **Эффект Зейгарник состоит в том, что мы лучше помним какую-либо работу, если она...** а)

была сознательно прекращена; б) была доведена до конца; в) осталась незаконченной; г) привела к вознаграждению;

д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

6. **Семантическая память — это такая память...** а) при которой информация обрабатывается в момент кодирования; б) которая состоит из структур, позволяющих организовать познание мира; в) в которой хранится информация, касающаяся жизненно важных событий; г) в которой хранится частная, «проходная» информация; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

Задача (задание) 3. Индивидуальные различия памяти находят свое выражение, в частности, в том, что некоторые люди более продуктивно сохраняют образный материал, другие — словесный, а третьи в равной степени запоминают и тот, и другой. Определите в приведенном списке, где речь идет о наглядно-образном, словесно-логическом (-абстрактном) и промежуточном типах памяти. Сталевары помнят множество оттенков красного цвета; математик легко запомнит информацию, сжатую в формулы; продавец помнит цены и вид продукта определенного веса; студент на экзамене помнит, что нужный ему материал был напечатан на странице слева внизу; закройщик помнит лекала распространенных фасонов и легко опознает их по рассказу заказчика; живописец помнит сочетания цветов заката в Гималаях, который он наблюдал в молодости; жители северных районов помнят разные «цвета белого снега»; музыкант по слуху может наиграть любую мелодию; пожилой учитель помнит в лицо учащихся многих своих выпусков; учитель-литератор знает на память огромное количество стихотворений; полиглот свободно владеет 12 языками; читатель, случайно захлопнувший книгу, легко находит место, на котором остановился; приехав вторично в малознакомый город, человек представляет себе дорогу к нужному месту

Задача (задание) 4. Проанализируйте следующие тексты. Что в них правильно, что спорно, что неверно и почему? Какие теоретические концепции стоят за этими мнениями?

1. Мы не привыкли считать память социальным актом. Прежние психологи описывали память непосредственно после ощущения и восприятия. Память считалась индивидуальным актом. Бергсон допускает, что отдельный человек обладает памятью. Я так не считаю. Один человек не обладает памятью и в ней не нуждается. Для изолированного человека

воспоминание бесполезно, и Робинзону совсем ни к чему вести дневник на своем острове. Если же он все-таки ведет его, то только потому, что он надеется вернуться к людям. Память — это в первую очередь социальная функция.

2. Процесс памяти сводится к следующему: если определенные психические образования возникли в сознании одновременно или непосредственно друг за другом, то между ними образуется связь, и повторное появление какого-либо из элементов этой связи необходимо вызывает в сознании представление всех ее элементов. Свидетельством этому является известный житейский прием завязывания узелка на память.

3. Запоминание — процесс, подчиненный принципу целостности, первичности целого по отношению к его частям. В качестве основы образования связей здесь признается организация материала, которая определяет и аналогичную структуру следов в мозгу по принципу изоморфизма, т.е. подобия по форме.

Задача (задание) 5. Анализируя следующие высказывания, объясните взаимосвязь памяти и других психических функций.

1. Народная мудрость гласит: пустая голова не думает.
2. Богатство памяти — мера освоения материальной и духовной реальности.
3. Хорошая память — основа обучения.
4. Чем человек умней, тем лучше его память.
5. Богатый запас слов — показатель хорошей памяти и хорошего ума.
6. Любая научная работа делает память лучше.
7. Если человек утрачивает память, он теряет ум. •
8. Без памяти человек перестает быть личностью.
9. Благодаря памяти человек становится человеком.
10. Если есть хорошая память, можно удовольствоваться весьма средним интеллектом.

4. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется, если приведено полное правильное решение, включающее правильный ответ и полное верное объяснение.

Оценка «хорошо» выставляется, если ответ получен, решение в целом верное, но либо недостаточно обоснованное, либо содержит вычислительные погрешности, в результате которых ответ может быть неверным.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполняет задание с небольшой помощью преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если решение не соответствует ни одному из критериев, перечисленных выше.

5. Описание шкалы оценивания

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным 55. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: самостоятельную подготовку ответа и выступление с ним на практическом занятии.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенции: ОПК-1 (ИД-1 ОПК-1 ИД-2 ОПК-1 ОПК-2) ИД-1 ОПК-2 (ИД-2 ОПК-2, ИД-3 ОПК-2)

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо ознакомиться с конспектом лекций, основной и дополнительной литературой и/или информационными источниками.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования рабочей программой дисциплины.

При проверке задания, оцениваются:

- адекватное понимание задания;
- правильность выполнения задания;
- умение комментировать полученное знание и делать выводы на его основе;
- своевременное выполнение работы;
- последовательность выполнения работы;
- наличие правильно выбранного ответа.

Критерии и шкала оценивания:

За одну правильно решенную задачу студент может получить до 1 балла.

1 балл. Задание выполнено корректно, студент верно понял и адекватно отразил основное содержание лекции.

0,5 балла. Задание выполнено без ошибок, но ответ был недостаточно подробным / недостаточно глубоким.

0,25 балла. Студент верно понял основное содержание, но в ответе допустил неточности.

0 баллов. Студент неверно понял основное содержание или неверно понял задание.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

Изучение и анализ литературных источников является обязательным видом самостоятельной работы студентов. Изучение литературы по избранной теме имеет своей задачей проследить характер постановки и решения определенной проблемы различными авторами, аргументацию их выводов и обобщений, провести анализ и систематизировать полученный материал на основе собственного осмысления с целью выяснения современного состояния вопроса.

Проработка отобранного материала обязательно должна идти с одновременным ведением записей прочитанного и своих замечаний. Запись может иметь как форму конспекта, так и выписок, а также картотеку положений, тезисов, идей, методик, что в дальнейшем облегчит классификацию и систематизацию полученного материала. Такого рода записи являются лучшим способом накопления и первичной обработки материала, одной из обязательных форм организации умственного труда.

Планом удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

Тезисы предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

Аннотация – краткое изложение содержания – дает общее представление о работе.

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собирание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономии времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА

Написание доклада по дисциплине является одним из видов самостоятельной работы студентов по изучению предмета. Данный вид работы способствует повышению качества усвоения программного материала, углубленному пониманию наиболее сложных вопросов курса, расширению круга рассматриваемых проблем, овладению научными методами анализа психологических явлений.

Работая с литературными источниками, не следует ограничиваться простым пересказом содержания прочитанного. Необходимо выделить наиболее важные теоретические положения и обосновать их, раскрыть особенности различных точек зрения на один и тот же вопрос, оценить практическое и теоретическое значение результатов реферируемой работы, а также выразить собственное отношение к идеям и выводам автора, подкрепив его определенными аргументами (личным опытом, высказываниями других исследователей и пр.).

Реферируемый источник, списки использованной литературы, а также все ссылки на литературные работы должны быть оформлены по алфавиту с указанием фамилии и инициалов автора, название источника, места и года издания; для журнальных статей необходимо указать фамилию и инициалы автора, название статьи, журнала, год издания и номер.

Доклад по дисциплине «» студента ... курса (фамилия, имя, отчество)

группы

Тема: ".....".

год выполнения.

1. Общие положения

1.1. Доклад, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить.

1.2. При написании доклада по заданной теме студент составляет план, подбирает основные источники.

1.3. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения.

1.4. К докладу по крупной теме могут привлекать несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

2. Выбор темы доклада

2.1. Тематика доклада обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

2.2. Прежде чем выбрать тему доклада, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

3. Этапы работы над докладом

3.1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

3.2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке доклада используется не менее 8-10 различных источников).

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации

3.5. Разработка плана доклада.

3.6. Написание доклада.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

4. Структура

доклада: -

титульный лист

- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников

5. Структура и содержание доклада

5.1. Введение - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

5.2. Основная часть. В ней раскрывается содержание доклада.

Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов.

В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается

критический анализ литературы и показываются позиции автора.

В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента.

В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

5.3. В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

5.4. Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

5.5. Приложение к докладу оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение 1»

6. Требования к оформлению доклада

6.1. Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

6.2. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

6.3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

6.4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

7. Критерии оценки доклада

- актуальность темы исследования; - соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления доклада стандартам.

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Оценкой «отлично» оценивается доклад, в котором соблюдены следующие требования: полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы

– примеры, схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки, хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению доклада.

Оценкой «хорошо» оценивается доклад, в которой: в целом раскрыта актуальность темы; в основном представлен обзор основной литературы по данной

проблеме; недостаточно использованы последние публикации по данному вопросу; выводы сформулированы недостаточно полно; собственная точка зрения отсутствует или недостаточно аргументирована; в изложении преобладает описательный характер

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии: изложение носит исключительно описательный, компилятивный характер; библиография ограничена; изложение отличается слабой аргументацией; работа не выстроена логически; недостаточно используется научная терминология; выводы тривиальны; имеются существенные недостатки в оформлении.

Если большинство изложенных требований к докладу не соблюдено, то он не засчитывается.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ

Конспектирование – процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста.

Результат конспектирования – запись, позволяющая конспектирующему немедленно или через некоторый срок с нужной полнотой восстановить полученную информацию. Конспект в переводе с латыни означает «обзор». По существу его и составлять надо как обзор, содержащий основные мысли текста без подробностей и второстепенных деталей. Конспект носит индивидуализированный характер: он рассчитан

на самого автора и поэтому может оказаться малопонятным для других.

Для того чтобы осуществлять этот вид работы, в каждом конкретном случае необходимо грамотно решить следующие задачи:

1. Сориентироваться в общей композиции текста (уметь определить вступление, основную часть, заключение).
2. Увидеть логико-смысловую канву сообщения, понять систему изложения автором информации в целом, а также ход развития каждой отдельной мысли.
3. Выявить «ключевые» мысли, т. е. основные смысловые вехи, на которые «нанизано» все содержание текста.
4. Определить детализирующую информацию.
5. Лаконично сформулировать основную информацию, не перенося на письмо все целиком и дословно.

Во всяком научном тексте содержится информация 2-х видов: основная и вспомогательная. Основной является информация, имеющая наиболее существенное значение для раскрытия содержания темы или вопроса. К ней относятся: определения научных понятий, формулировки законов, теоретических принципов и т. д. Назначение вспомогательной информации – помочь читателю лучше усвоить предлагаемый материал.

К этому типу информации относятся разного рода комментарии. Основную – записываем как можно полнее, вспомогательную, как правило, опускаем. Содержание конспектирования составляет переработка основной информации в целях ее обобщения и сокращения. Обобщить – значит представить ее в более общей, схематической форме, в виде тезисов, выводов, отдельных заголовков, изложения основных результатов и т. п. Читая, мы интуитивно используем некоторые слова и фразы в качестве опорных. Такие опорные слова и фразы называются ключевыми. Ключевые слова и фразы несут основную смысловую и эмоциональную нагрузку содержания текста.

Выбор ключевых слов – это первый этап смыслового свертывания, смыслового сжатия материала.

Важными требованиями к конспекту являются наглядность и обозримость записей и такое их расположение, которое давало бы возможность уяснить логические связи и иерархию понятий.

По форме конспекты подразделяются на формализованные и графические.

1. Формализованные (все записи вносятся в заранее подготовленные таблицы).

Это удобно, во-первых, при конспектировании материалов, когда перечень характеристик описываемых предметов или явлений более или менее постоянен, во-вторых, при подготовке единого конспекта по нескольким источникам. Особенно если есть необходимость сравнения отдельных данных. Разновидностью формализованного конспекта является запись, составленная в форме ответов на заранее подготовленные вопросы, обеспечивающие исчерпывающие характеристики однотипных предметов или явлений.

2. Графические (элементы конспектируемой работы располагаются в таком виде, при котором видна иерархия понятий и взаимосвязь между ними).

По каждой работе может быть не один, а несколько графических конспектов, отображающих книгу в целом и отдельные ее части. Ведение графического конспекта – наиболее совершенный способ изображения внутренней структуры книги, а сам этот процесс помогает усвоению ее содержания.

Можно выделить следующие основные **типы конспектов: плановый, текстуальный, сводный, тематический.**

Плановый – легко получить с помощью предварительно сделанного плана произведения, каждому вопросу плана отвечает определенная часть конспекта:

а) вопросно-ответный (на пункты плана, выраженные в вопросительной форме, конспект дает точные ответы);

б) схематичный плановый конспект (отражает логическую структуру и взаимосвязь отдельных положений).

Текстуальный – это конспект, созданный в основном из цитат.

Сводный конспект – сочетает выписки, цитаты, иногда тезисы; часть его текста может быть снабжена планом.

Тематический – дает более или менее исчерпывающий ответ (в зависимости из числа привлеченных источников и другого материала, например, своих же записей) на поставленный вопрос – тему: обзорный; хронологический.

Роль конспекта – чисто учебная: он помогает зафиксировать основные понятия и положения первичного текста и в нужный момент их воспроизвести,.

Способы конспектирования.

- **Тезисы** – это кратко сформулированные основные мысли, положения изучаемого материала. Тезисы лаконично выражают суть читаемого, дают возможность раскрыть содержание. Приступая к освоению записи в виде тезисов, полезно в самом тексте отмечать места, наиболее четко формулирующие основную мысль, которую автор доказывает (если, конечно, это не библиотечная книга). Часто такой отбор облегчается шрифтовым выделением, сделанным в самом тексте.

- **Линейно-последовательная запись текста.** При конспектировании линейно – последовательным способом целесообразно использование плакатно-оформительских средств, которые включают в себя следующие:

- сдвиг текста конспекта по горизонтали, по вертикали;
- выделение жирным (или другим) шрифтом особо значимых слов;
- использование различных цветов;
- подчеркивание;
- заключение в рамку главной информации.

- **Способ «вопросов – ответов».** Он заключается в том, что, поделив страницу тетради пополам вертикальной чертой, конспектирующий в левой части страницы

самостоятельно формулирует вопросы или проблемы, затронутые в данном тексте, а в правой части дает ответы на них.

Одна из модификаций способа «вопросов – ответов» - таблица, где место вопроса занимает формулировка проблемы, поднятой автором (лектором), а место ответа – решение данной проблемы. Иногда в таблице могут появиться и дополнительные графы: например, «мое мнение» и т. п.

- **Схема с фрагментами** – способ конспектирования, позволяющий ярче выявить структуру текста, - при этом фрагменты текста (опорные слова, словосочетания, пояснения всякого рода) в сочетании с графикой помогают созданию рационально - лаконичного конспекта.

- **Простая схема** – способ конспектирования, близкий к схеме с фрагментами, объяснений к которой конспектирующий не пишет, но должен уметь давать их устно. Этот способ требует высокой квалификации конспектирующего. В противном случае такой конспект нельзя будет использовать.

- **Параллельный способ** конспектирования. Конспект оформляется на двух листах параллельно или один лист делится вертикальной чертой пополам и записи делаются в правой и в левой части листа.

Однако лучше использовать разные способы конспектирования для записи одного

и того же материала.

Комбинированный конспект – вершина овладения рациональным конспектированием. При этом умело используются все перечисленные способы, сочетая их в одном конспекте (один из видов конспекта свободно перетекает в другой в зависимости от конспектируемого текста, от желания и умения конспектирующего). Именно при комбинированном конспекте более всего проявляется уровень подготовки и индивидуальность студента.

Принципы составления конспекта прочитанного.

1. Записать все выходные данные источника: автор, название, год и место издания. Если текст взят из периодического издания (газеты или журнала), то записать его название, год, месяц, номер, число, место издания.

2. Выделить поля слева или справа, можно с обеих сторон. Слева на полях отмечаются страницы оригинала, структурные разделы статьи или книги (названия параграфов, подзаголовки и т. п.), формулируются основные проблемы. Справа – способы фиксации прочитанной информации.

Один из видов чтения – углубленное – предполагает глубокое усвоение прочитанного и часто сохранение информации в целях последующего обращения к ней. Эффективность такого чтения повышается, если прочитанное зафиксировано не только в памяти, но и на бумаге. Психологи утверждают, что записанное лучше и полнее усваивается, прочнее откладывается в памяти. Установлено, что если прочитать 1000 слов

и затем записать 50, подытоживающих прочитанное, то коэффициент усвоения будет выше, чем, если прочитать 10000 слов, не записав ни одного. Кроме того, при записи прочитанного формируется навык свертывания информации. И, наконец, чередование чтения и записывания уменьшает усталость, повышает работоспособность и производительность умственного труда.

1. Резюмирование.

Резюме – краткий итог прочитанного, содержащий его оценку. Резюме характеризует основные выводы книги, главные итоги.

Выбор языковых средств для построения резюме-выводов подчинен основной задаче свертывания информации: минимум языковых средств – максимум информации. Это обычно одно – три четких, кратких, выразительных предложения, раскрывающих, по мнению автора, самую суть описываемого объекта.

2. Аннотация.

Аннотация – краткая обобщенная характеристика печатной работы (книги, статьи), включающая иногда и его оценку. Это наикратчайшее изложение содержания первичного документа, дающее общее представление о теме.

Основное ее назначение – дать некоторое представление о книге (статье, научной работе) с тем, чтобы рекомендовать ее определенному кругу читателей или воспользоваться своими записями при выполнении работы исследовательского характера. Поэтому аннотации не требуется изложения содержания произведения, в ней лишь перечисляются вопросы, которые освещены в первоисточнике (содержание этих вопросов не раскрывается). Аннотация отвечает на вопрос: «О чем говорится в первичном тексте?», дает представление только о главной теме и перечне вопросов, затрагиваемых в тексте первоисточника.

Текст аннотации не стандартизирован. В научной литературе можно встретить различные требования к составлению аннотаций. Например, текст справочной аннотации может включать следующие сведения:

- тип и название аннотируемого документа (монография, диссертация, сборник, статья и т. п.)
- задачи, поставленные автором аннотируемого документа
- метод, которым пользовался автор (эксперимент, сравнительный анализ, компиляция других источников)
- принадлежность автора к определенной научной школе или направлению
- структуру аннотируемого документа
- предмет и тему произведения, основные положения и выводы автора
- характеристику вспомогательных иллюстративных материалов, дополнений, приложений, справочного аппарата, включая указатели и библиографию

Форма отчетности о результатах самостоятельной работы по дисциплине

- собеседование
- текст доклада
- конспект первоисточников
- глоссарий

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
Основная литература	Ефремов, Е. Г. Общепсихологический практикум : учебное пособие / Е.Г. Ефремов ; Минобрнауки России ; Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 85 с. : табл., граф., схем. - http://biblioclub.ru/ . - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2568-8, экземпляров неограничено
Дополнительная литература	Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практикум / Т.В. Барлас. - Москва: Когито-Центр, 2014. - 208 с. экземпляров неограничено Смирнов, М. Ю. Психодиагностика и психологический практикум : Учебное пособие для студентов вузов / Смирнов М. Ю. - Омск : Омский государственный институт сервиса, 2014. - 218 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-93252-335-3, экземпляров неограничено