

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
**«КУЗБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Т. Ф. ГОРБАЧЕВА»**
Филиал КузГТУ в г. Прокопьевске

Медовикова Евгения Александровна
Мороденко Евгения Васильевна

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Учебно-методическое пособие

Прокопьевск 2017

Рецензенты:

*к. пс. н.,
ведущий инженер дирекции
социально-психологического института
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*
Прокониц О. А.

*к. пс. н.,
психолог «Комплексная детско-юношеская
спортивная школа» г. Прокопьевска*
Маханькова Н. А.

Медовикова Е. А., Мороденко Е. В. / Психологический практикум /
Гос. учреждение Кузбас. гос. техн. ун-т. – Прокопьевск, 2017. – 205 с.

ISBN 978-5-9909776-1-7

Учебно-методическое пособие предназначено для работы в области социальной и педагогической психологии.

В данном пособии изложены основные понятия, характеризующие психические процессы, связанные с объективным восприятием человеком окружающего мира.

Предложенные методы исследования психических процессов дают возможность как студентам, так и специалистам определить уровень своего психического развития и соотнести его с требованиями соответствующего вида деятельности. Последнее позволяет в индивидуальном порядке целенаправленно корректировать динамику развития того или иного профессионально значимого качества или свойства.

УДК 159.9

© Филиал КузГТУ в г. Прокопьевске, 2017
© Медовикова Е. А., Мороденко Е. В.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Ощущение.....	5
2. Восприятие.....	19
3. Внимание.....	36
4. Память.....	56
5. Мышление.....	71
6. Представление.....	95
7. Воображение.....	110
8. Речь.....	126
9. Воля.....	140
10. Эмоции и чувства.....	160
Список использованных источников:.....	191
Приложение 1.....	192
Приложение 2.....	194
Приложение 3.....	200
Приложение 4.....	201
Приложение 5.....	203
Приложение 6.....	204

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность учебно-методического пособия обусловлена запросами современного общества. На сегодняшний день основное внимание уделяется развитию человеческого потенциала.

Основной целью пособия является развитие индивидуально-психологических особенностей личности.

Задачами данного учебно-методического пособия выступают знакомство студентов с методами диагностики личностных характеристик психических процессов, а также с процедурой проведения, обработки и интерпретации полученных данных.

Пособие построено таким образом, что включает в себя характеристику каждого психического процесса и соответствующую психодиагностику. Данная информация позволит студентам закрепить и систематизировать знания, полученные в рамках курса «Психология», а также более уверенно ориентироваться в методах исследования психических процессов.

Предложенные методики представлены в едином структурированном виде: цель, стимульный материал, инструкция испытуемому, схема обработки и интерпретация результатов.

1. ОЩУЩЕНИЕ

Психика дана человеку для отражения и познания окружающего мира. Отражение, то есть ощущение и восприятие предметов и явлений действительности, присуще всем живым организмам. Но человек еще может *мыслить* об этом и как-то к этому *относиться*. Диапазон средств познания мира у человека шире, чем у животных. К *познавательным процессам* человеческой психики относятся: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь.

Ощущение является основой знаний об окружающем мире, первичный психологический процесс в познании действительности.

Ощущение – то простейший психический познавательный процесс отражения отдельных свойств предметов и явлений окружающего мира, а также внутренних состояний организма, возникающий при их непосредственном воздействии на органы чувств [10].

С одной стороны, ощущения *объективны*, то есть зависят от внешних свойств раздражителя, поэтому окружающий мир воспринимается людьми более-менее одинаково (трава зеленая, дождь мокрый, камень твердый). С другой стороны, в ощущениях есть и доля *субъективности*, обусловленная состоянием нервной системы и индивидуальными особенностями человека. Например, одному человеку музыка кажется громкой, а другому такая громкость – в самый раз. Кто-то боится грома (он просто очень громкий, но, в принципе, не опасный), а кто-то – мышку (хотя она маленькая и слабенькая) [2].

Наше сознание существует только благодаря наличию ощущений. Если человека лишить возможности ощущать и воспринимать окружающую действительность, он не сможет ориентироваться в мире, ничего не сможет делать.



В условиях «сенсорной депривации» (недостатка ощущений) у человека меньше чем через сутки отмечаются резкое снижение внимания, уменьшение объема памяти, происходят серьезные изменения в психической деятельности. Недаром это одно из самых сложных испытаний для будущих космонавтов, полярников, спелеологов.

Физиологической основой ощущений является деятельность *анализатора* – специального нервного аппарата, осуществляющего функцию анализа и синтеза раздражителей, исходящих из внешней и внутренней среды организма. Любой анализатор состоит из трех частей.



1. *Рецепторный (периферический) отдел* – рецептор, главная часть любого органа чувств, специализированная для приема воздействий определенных раздражителей. Здесь же происходит трансформация энергии внешнего раздражителя (тепло, свет, запах, вкус, звук) в физиологическую энергию – нервный импульс.

2. *Проводниковый отдел* – чувствительные нервы, которые могут быть *афферентными* (центростремительными), проводящими возникающее возбуждение в центральный отдел анализатора, и *эфферентными* (центробежными, по которым нервный импульс поступает к рабочему органу (эффектору)).

3. *Центральный отдел* – корковый отдел анализатора, специализированный участок коры головного мозга, где и происходит преобразование нервной энергии в психическое явление – ощущение [10].

Центральная часть анализатора состоит из ядра и рассеянных по коре нервных клеток, которые называются *периферическими элементами*. В ядре сконцентрирована основная масса рецепторных клеток, за счет чего осуществляется наиболее тонкий анализ и синтез раздражителей; за счет периферических элементов производится грубый анализ, например, свет отличается от тьмы. Рассеянные элементы корковой части анализатора участвуют в установлении связи и взаимодействия между различными системами анализаторов. Так как каждый анализатор имеет свой центральный отдел, то вся кора больших полушарий представляет собой своеобразную мозаику, взаимосвязанную систему корковых концов анализаторов. Несмотря на общность строения всех анализаторов, детальное строение каждого из них очень специфично [10].

Ощущение возникает в сознании всегда в виде образа. Энергия внешнего раздражителя превращается в факт сознания тогда, когда человек, у которого возникает образ предмета, вызвавшего раздражение, может обозначить его словом.

Ощущение всегда связано с ответной реакцией по типу рефлекторного кольца с обязательной обратной связью. Орган чувств является попеременно то рецептором, то эффектором (рабочим органом).

Виды и классификация ощущений

По известным еще древним грекам пяти органам чувств выделяют следующие виды ощущений: зрительные, слуховые, вкусовые, обонятельные, осязательные (тактильные). Кроме того, существуют промежуточные ощущения между тактильными и слуховыми – вибрационные. Есть и сложные ощущения, состоящие из нескольких самостоятельных анализаторных систем: например, осязание – это тактильные и мышечно-суставные ощущения; кожные ощущения включают в себя тактильные, температурные и болевые. Выделяют ощущения органические (голод, жажда, тошнота и т. п.), статические, ощущения равновесия, отражающие положение тела в пространстве.

В зависимости от расположения и функции рецепторов ощущения могут быть:

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*, возникающие в мышцах и сухожилиях; с их помощью мозг получает информацию о движении и положении частей тела [9].

Ощущения имеют ряд характеристик и закономерностей, проявляющихся в каждом виде чувствительности. Можно выделить три группы закономерностей ощущений.

1. *Временные соотношения* между началом (концом) действия раздражителя и возникновением (исчезновением) ощущений:

- начало действия раздражителя и возникновение ощущений не совпадают – ощущение возникает несколько позже начала действия раздражителя, поскольку нервному импульсу необходимо некоторое время для того, чтобы доставить информацию в корковый отдел анализатора, а после произведенного в нем анализа и синтеза – обратно к рабочему органу. Это так называемый *скрытый (латентный) период* реакции;

- ощущения исчезают не сразу с концом действия раздражителя, иллюстрацией чему могут служить последовательные образы – положительные и отрицательные. Физиологический механизм возникновения последовательного образа связан с явлениями *последствия* раздражителя на нервную систему. Прекращение действия раздражителя не вызывает мгновенного прекращения процесса раздражения в рецепторе и возбуждения в корковых частях анализатора.

2. *Соотношение ощущений и интенсивности раздражителя*. Не всякая сила раздражителя способна вызвать ощущение – оно возникает при воздействии раздражителя известной интенсивности. Принято различать *порог абсолютной чувствительности* и *порог чувствительности к различению*.

Минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение, называется *нижним абсолютным порогом чувствительности*.

Между чувствительностью и силой раздражителя существует обратная зависимость: чем большая сила нужна для возникновения ощущения, тем ниже чувствительность. Могут быть и подпороговые раздражители, которые не вызывают ощущений, поскольку сигналы о них не передаются в головной мозг.

Максимальная величина раздражителя, которую способен адекватно воспринять анализатор (иными словами, при которой еще сохраняется ощущение данного вида), называется *верхним абсолютным порогом чувствительности* [9].

Интервал между нижним и верхним порогами называется *диапазоном чувствительности*. Установлено, что диапазоном чувствительности цвета являются колебания электромагнитных волн частотой от 390 (фиолетовый) до 780 (красный) миллимикрон, а звука – колебания звуковых волн от 20 до 20000 Герц. Сверхвысокие по интенсивности раздражители вместо ощущений определенного вида вызывают боль.

Порог чувствительности к различению (дифференциальный) – это минимальное различие между двумя раздражителями, которое вызывает едва заметное различие ощущений. Другими словами, это наименьшая величина, на которую надо изменить (увеличить или уменьшить) интенсивность раздражителя, чтобы возникло изменение ощущения. Немецкие ученые – физиолог Э. Вебер и физик Г. Фехнер – сформулировали закон, справедливый для раздражителей средней силы: отношение добавочного раздражителя к основному есть величина постоянная. Эта величина для каждого вида ощущений является определенной: для зрительных – $1/1000$, для слуховых – $1/10$, для тактильных – $1/30$ от первоначальной величины раздражителя.

3. *Изменение чувствительности анализатора*. Это изменение можно проиллюстрировать на примере таких закономерностей ощущений, как адаптация, сенсбилизация и взаимодействие.

Адаптация (от лат. *adaptare* – приспособливать, прилаживать, привыкать) – это изменение чувствительности под влиянием постоянно действующего раздражителя. Адаптация зависит от условий окружающей среды. Общая закономерность такова: при переходе от сильных раздражителей к сла-

бым чувствительность повышается, и наоборот, при переходе от слабых к сильным – снижается. Биологическая целесообразность этого механизма очевидна: когда раздражители сильны, тонкая чувствительность не нужна, когда же они слабы, то важна способность улавливать их.

Различают два вида адаптации: позитивную и негативную. *Позитивная* (положительная, темновая) адаптация связана с повышением чувствительности под влиянием слабого раздражителя. Так, при переходе из света в темноту площадь зрачка увеличивается в 17 раз, происходит переход от колбочкового зрения к палочковому, но в основном увеличение чувствительности происходит за счет условно-рефлекторной работы центральных механизмов анализатора. *Негативная* (отрицательная, световая) адаптация может проявляться как понижение чувствительности под действием сильного раздражителя и как полное исчезновение ощущений в процессе длительного действия раздражителя [10].

Еще одной закономерностью ощущений является *взаимодействие анализаторов*, которое проявляется в изменении чувствительности одной анализаторной системы под влиянием деятельности другой. Общая закономерность взаимодействия ощущений может быть выражена в такой формулировке: слабые по интенсивности раздражения одного анализатора повышают чувствительность другого, а сильные раздражения – понижают.

Повышение чувствительности анализатора называется *сенсibilизацией*. Она может проявляться в двух сферах: либо в результате упражнений органов чувств, тренированности, либо как необходимость компенсации сенсорных дефектов. Дефект работы одного анализатора обычно компенсируется усиленной работой и совершенствованием другого.

Частным случаем взаимодействия ощущений является *синестезия*, при которой происходит совместная работа органов чувств; при этом качества ощущений одного вида переносятся на другой вид ощущений и возникают соощущения. В обыденной жизни синестезии используются очень часто: «бархатный голос», «кричащий цвет», «сладкие звуки», «холодный тон», «острый вкус» и т. п.

Ощущения имеют рефлекторный характер. При воздействии на рецептор раздражителя по проводящим нервным путям в мозг идет сигнал, попадающий в определенный участок коры больших полушарий, откуда затем сигнал поступает к органу, реагирующему на раздражение.

Каждый рецептор реагирует на определенный тип раздражителей. Поэтому можно выделить следующие виды ощущений:

- *зрительные* – возникают под воздействием световых лучей на сетчатку глаза;

- *слуховые* – вызываются звуковыми волнами речи, музыки или шума;

- *вибрационные* – способность улавливать колебания упругой среды (вода, воздух, земля, предметы); это разновидность слуховой чувствительности, слабо развитая у человека, но используемая дельфинами, летучими мышами и др. (эхолокация, ультразвук);

- *обонятельные* – отражают запахи окружающих предметов;

- *вкусовые*, как и обонятельные, обусловлены химическими свойствами вещей, то есть вкусовые ощущения позволяют нам оценить химический состав продуктов, находящихся в ротовой полости;

- *кожные: тактильные (ощущение прикосновения), температурные и болевые*. Очень чувствительны к прикосновениям ладони, кончики пальцев и губы – ими мы осязаем. Болевые ощущения имеют сильную эмоциональную окраску – их хорошо слышно или видно другим людям. Температурная чувствительность различна на разных участках тела: наиболее чувствительна к холоду спина, наименее – грудь;

- *статические* – сигнализируют о положении тела в пространстве;

- *органические* – чувство голода, жажды, насыщения, боли, сексуальные ощущения.

При особых состояниях психики и организма человека могут возникать *псевдоощущения* – галлюцинации, когда раздражитель отсутствует, а ощущение – есть (мираж, видения, «голоса», бред и т. п.) [2].

Пороги ощущений:

Так как ощущения в большой степени обеспечиваются физиологическими процессами – деятельностью органов чувств, то многие их характеристики можно измерить специальными приборами. Например, следующие:

1. *Пороги ощущений: нижний* – минимальная величина раздражителя, которую можно уловить, и *верхний* – максимальная доступная восприятию величина. У всех живых организмов они различны. Собаки улавливают звуки недоступной восприятию человека частоты. Орлы видят предметы на гораздо большем расстоянии, чем человек. Один человек может ощущать запах, незаметный для другого.

2. *Разностный порог* – наименьшая величина различий между раздражителями, когда они еще ощущаются как различные (звуки разной частоты, оттенки разных цветов и т. д.). При уменьшении этой величины (понижении порога) разные раздражители воспринимаются как одинаковые.

3. *Временной порог* – минимальное время действия раздражителя, чтобы возникло ощущение. Иногда что-то мелькнет так быстро, что мы и не успеваем заметить.

4. *Пространственный порог* – минимальный размер едва ощутимого раздражителя. Для микроба он очень мал, поэтому глаз человека его не ощущает.

5. *Время реакции* – промежуток времени от момента подачи сигнала до момента возникновения реакции. Кошка хватается мышку молниеносно – по сравнению с человеком [10].

Можно исследовать некоторые раздражители и связанные с ними ощущения без специального оборудования, простыми способами.

МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

1. Исследование роли ощущений в познавательной деятельности человека.

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

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

Процедура исследования: исследование тактильных ощущений состоит из двух серий опытов и проводится с одним испытуемым.

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

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

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

Экспериментатор последовательно предъявляет предметы для тактильного распознавания их испытуемым. Время предъявления каждого из них – 10 секунд. После чего предмет убирается с руки, а в протоколе производится запись словесного отчета испытуемого.

Задача второй серии: установить особенности тактильных ощущений по словесным описаниям испытуемого, когда предметы поочередно кладутся на его ладонь, и разрешается их ощупывать этой же рукой.

Вторая серия исследований проводится через две-четыре минуты после первой. Во второй серии так же, как и в первой, испытуемому завязывают глаза и перед предъявлением предметов набора дают инструкцию.

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

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

Испытуемый: Экспериментатор:		Дата Время		
№ п.п.	Предмет	Словесный отчет		
		в первой серии	во второй серии	Примечание
1.	Булавка Ватка			
2.				
..				
..				

Протокол исследования двух серий опытов может быть представлен на одном общем бланке (испытуемый, экспериментатор, дата, время, словесный отчет, примечание, № п/п, предмет в первой серии, предмет во второй серии).

По окончании двух серий исследования испытуемый дает самоотчет о том, каким образом он ориентировался в оказываемых на ладонь руки воздействиях, когда легче было распознавать предметы и когда сложнее.

Обработка и анализ результатов:

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

Проводя анализ результатов, следует сравнить величины показателей тактильного распознавания в первой и второй сериях и обратить внимание на то, что распознавание воздействий, идущих от предметов, качественно различается. Как правило, в первой серии испытуемые дают отчет об отдельных свойствах предмета, а затем пробуют его установить, давая ему название. Во второй серии, где присутствует благодаря, ощупываю, тактильное восприятие, испытуемые обычно сначала определяют предмет, называют его (например: «булавка»), а потом дают словесный отчет о его свойствах.

Тактильные ощущения являются важнейшими в контактной ориентировке и позволяют человеку выжить и учиться даже при отсутствии слуха и зрения. Они расширяют познавательные возможности индивида, привыкшего полагаться на свое зрение, а потому опыт с закрытыми или завязанными глазами можно использовать как средство отдыха после

длительного чтения книг или просмотра фильмов. Сознательное применение этого средства поможет переключить внимание и в случаях напряженного эмоционального состояния в ситуациях предстоящего экзамена, ожидания оценки и т. п. [3].

2. Исследование зрительных ощущений

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

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

Процедура исследования: исследовательская группа состоит из экспериментатора испытуемого и протоколиста. В комнате, где проводится исследование, должно быть хорошее освещение, а ее длина – не менее 6,5 м.

В процессе исследования испытуемый, находящийся на расстоянии 6 м в положении спиной к плакату, по команде экспериментатора поворачивается и приближается к нему, пока не увидит разрыв в кольце. Экспериментатор и протоколист с помощью рулетки определяют расстояние от плаката до положения испытуемого, с которого он правильно устанавливает местоположение разрыва кольца, и в протоколе записывается результат, то есть длина в сантиметрах. Затем испытание повторяется с помощью другого плаката, а затем – третьего.

Инструкция испытуемому. «За Вашей спиной на расстоянии 6 м расположен плакат с изображением кольца с разрывом. По моему сигналу повернитесь к нему и определите место разрыва, постепенно приближаясь. Как только увидите разрыв, остановитесь».

В протоколе исследования должно быть зафиксировано самочувствие испытуемого, а также результаты трех попыток. Если результат варьирует в пределах больших, чем метр, то нужно провести еще одно измерение.

Обработка и анализ результатов.

Показателем нижнего абсолютного порога зрительного ощущения является средний результат трех серий

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

где P_1, P_2, P_3 – величины расстояний, с которых испытуемый определял разрывы в кольце соответствующих опытов.

Чем больше расстояние, с которого испытуемый увидел направление разрыва, тем ниже, а значит, лучше его абсолютный порог зрительного различения, выше зрительная чувствительность.

Оценка остроты зрения проводится с помощью таблицы.

Если разрыв определен испытуемым с расстояния 5 м, то угол различения равен 1, а зрение находится в диапазоне средних показателей.

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

Оценки остроты зрения в 1, 2, 3 балла – свидетельство ослабленности зрения. В этом случае помимо обращения к офтальмологу важно, чтобы испытуемый проанализировал состояние собственного здоровья и обратил внимание на режим работы и отдыха, чередование физического и умственного труда [11].

3. Исследование мышечно-суставных ощущений

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

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

Процедура исследования

Исследование проводится в группе, состоящей из трех человек: экспериментатор, испытуемый, протоколист. В комнате для лабораторных занятий одновременно могут прово-

дить свои исследования несколько групп при условии, что каждая находится на расстоянии не менее 2,5 м от другой.

Испытуемому надевают на глаза повязку, просят вытянуть руки вперед, не напрягая их, ладонями вверх. На ладони лежат листки бумаги, на которые затем экспериментатор кладет разновесы в 4 и 5 г. Задача испытуемого – определить, в какой руке вес тяжелее. Затем последовательно добавляют 1-, 2- и 3-граммовые гири пока испытуемый не сможет определить различие веса. Данный опыт повторяют как минимум три раза. Если руки у испытуемого устанут, то ему нужно дать отдых в течение 1,5-3 минут после соответствующего опыта. В каждом опыте руки, на которые накладывают исходные 4 и 5 г, сменяют.

Инструкция испытуемому: «На Ваши ладони будут положены разновесы. С завязанными глазами определите, в какой из Ваших вытянутых рук груз тяжелее».

Обработка и анализ результатов

Показателем кожно-суставной чувствительности в различении массы является средний результат нескольких опытов. Для получения показателя сначала для каждого опыта определяют разницу в весе правой и левой руки, которую определил испытуемый. Затем подсчитывают показатель порога различительной чувствительности по формуле:

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

где $\sum_1^{\pi} P_N$ – сумма разниц в весе всех проделанных опытов, а N – количество опытов.

Оценку чувствительности в различении веса с помощью данной методики проводят с помощью таблицы:

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

Чем выше оценочный бал, тем лучше кожно-суставная чувствительность испытуемого [12].

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

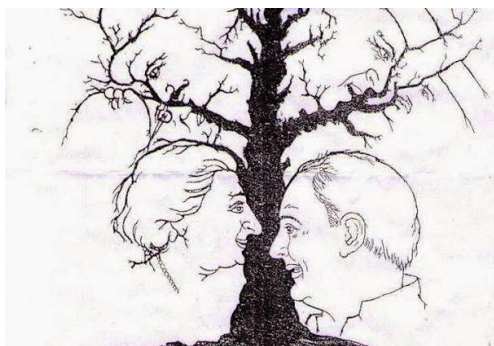
2. ВОСПРИЯТИЕ

В процессе познавательной деятельности человек редко имеет дело с отдельными свойствами предметов и явлений. Обычно предмет выступает в совокупности различных свойств и частей. Цвет, форма, величина, запах, издаваемые звуки, вес предмета одновременно вызывают различные ощущения, находящиеся в тесной связи друг с другом. На основе взаимосвязи и взаимозависимости различных ощущений совершается процесс восприятия. Такие формы отражения, как ощущения и восприятие, – звенья единого процесса чувственного познания. Но если ощущения отражают отдельные свойства предметов и явлений окружающей действительности, то восприятие дает их целостный образ; в отличие от комплекса ощущений оно предметно. Восприятие предполагает наличие разнообразных ощущений, более того, оно невозможно без ощущений, но не может быть сведено к их сумме, поскольку, кроме ощущений, включает прошлый опыт человека в виде представлений и знаний.

Восприятие – это целостное отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей при их непосредственном воздействии на органы чувств [10].

Процесс восприятия протекает в тесной связи с другими психическими процессами: мышлением (мы осознаем, что перед нами находится), речью (обозначаем предмет словом), памятью, вниманием, волей (организуем процесс восприятия), направляется мотивацией, имеет аффективно-эмоциональную окраску (каким-то образом относимся к тому, что воспринимаем).

Восприятие – более сложный процесс, чем ощущения. Восприятие – не пассивное копирование мгновенного воздействия, а живой, творческий процесс познания, сложная деятельность, важной



частью которой являются движения. Если глаз неподвижен, он перестает видеть объект, для произнесения звуков необходимо напряжение мышц гортани, для познания свойств предмета его надо обследовать – подключить движения руки.

При этом выделяются четыре уровня перцептивного действия:

- 1) обнаружение (есть ли стимул?);
- 2) различение (формирование перцептивного образа эталона) – эти два действия относятся к перцептивным;
- 3) идентификация – отождествление воспринимаемого объекта с образом, хранящимся в памяти;
- 4) опознание – отнесение объекта к определенному классу объектов, воспринимавшихся ранее; последние два действия относятся к опознавательным [10].

Таким образом, восприятие представляет собой систему перцептивных действий, овладение которыми требует специального обучения и практики.

В жизни человека восприятие имеет огромное значение – это основа ориентации в окружающем мире, в обществе, необходимый компонент общественных отношений, восприятия человека человеком.

Физиологическая основа восприятия.

Специальных органов восприятия не существует, материал для него дают анализаторы. При этом первичный анализ, который совершается в рецепторах, дополняется сложной аналитико-синтетической деятельностью мозговых центров анализатора. Поскольку любой объект внешнего мира выступает как сложный комплексный раздражитель (например, лимон имеет размер, цвет, вкус, величину, температуру, запах, название и т. п.), то в основе восприятия лежат сложные системы нервных связей между различными анализаторами. Можно сказать, что физиологической основой восприятия является комплексная деятельность анализаторов [9].

Свойства восприятия.

В структуре восприятия выделяют две подструктуры – свойства и виды. К свойствам восприятия относятся избирательность, предметность, апперцепция, целостность, структурность, константность, осмысленность.

Предметы и явления окружающего мира действуют на человека в таком многообразии, что он не может воспринимать все их с достаточной степенью ясности и реагировать на них одновременно. Из огромного количества воздействующих предметов с наибольшей отчетливостью и осознанностью человек воспринимает лишь некоторые.

Преимущественное выделение одних объектов по сравнению с другими характеризует *избирательность* восприятия.

То, что находится в центре внимания человека при вос-



приятию, — это предмет восприятия, все остальное, второстепенное — фон восприятия.

Они очень динамичны: то, что было пред-

метом восприятия, по завершении работы может слиться с фоном, и наоборот, что-то из фона может стать предметом восприятия. Это имеет большое практическое значение: когда надо помочь выделить предмет из фона, используют яркую окраску (оранжевые жилеты путейцев, оранжевые и голубые костюмы космонавтов), особый шрифт (правила в учебниках) и т. п. Иногда, когда необходимо затруднить выделение объекта, растворить его в фоне, используют камуфляж, маскировочные халаты, сетки с веточками, серебристый цвет (самолеты, цистерны с горючим и т. д.) [2].



Избирательность восприятия определяется потребностями личности, интересами, установками, личностными качествами человека.

Предметность восприятия — это отнесенность его к объектам внешнего мира. Человек воспринимает объект не только как комплекс признаков, но и оценивает его как опре-

деленный предмет, не ограничиваясь установлением его индивидуальных особенностей, а всегда относя к какой-либо категории, например: овальный, зеленый, пахучий, безвкусный, водянистый – это огурец, овощ; круглый, оранжевый, ароматный, шероховатый, сладкий – это апельсин, фрукт [2].

Иногда процесс узнавания происходит не сразу – человеку приходится всматриваться, вслушиваться, приближаться к объекту для получения новых сведений о нем. Узнавание может быть *неспецифическим*, когда человек определяет только род предмета (какая-то машина, здание, человек), или *специфическим* (это автомобиль моего брата, это наш учитель истории) и т. п.

Предметность определенным образом влияет на поведение человека: если предъявить ему кирпич и блок динамита, он будет вести себя по-разному.

Очень важными свойствами восприятия, связанными с предметностью, являются его целостность и структурность. Восприятие всегда есть *целостный* образ объекта. Зрительные ощущения не обеспечивают предметного отражения. Сетчатка глаза лягушки («детектор насекомых») сигнализирует о нескольких признаках объекта, таких как движение, наличие углов. У лягушки не возникает зрительного образа, поэтому в окружении неподвижных мух она может умереть голодной смертью. Способность целостного зрительного восприятия не является врожденной. У слепорожденных, обретших зрение в зрелые годы, восприятие возникает не сразу, а через несколько недель. Этот факт еще раз подтверждает, что восприятие формируется в процессе практики и представляет собой систему перцептивных действий, которыми надо овладеть.

Структурность восприятия заключается в том, что оно представляет собой не просто сумму ощущений, в нем отражаются взаимоотношения различных свойств и частей предмета, т. е. их структура. Каждая часть, входящая в образ восприятия, приобретает значение лишь при соотношении ее с целым и определяется им. Так, слушая музыку, мы воспринимаем не отдельные звуки, а мелодию; узнаем эту мелодию, когда ее исполняет оркестр, либо какой-то один музыкальный инструмент, либо человеческий голос, хотя слуховые ощущения при этом различны [2].

Поскольку психика является субъективным образом объективного мира, люди одну и ту же информацию воспринимают по-разному, в зависимости от особенностей воспринимающей личности – ее направленности, взглядов, убеждений, интересов, потребностей, способностей, переживаемых чувств. Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, особенностей его личности и прошлого опыта носит название *апперцепции*. Это одно из важнейших свойств восприятия, поскольку оно придает ему активный характер.

Константность – это относительное постоянство воспринимаемых величины, цвета и формы предметов при изменении расстояния, ракурса, освещенности. Ее источником являются активные действия системы анализаторов, обеспечивающих акт восприятия. Восприятие объектов при разных условиях позволяет выделить относительно постоянную инвариантную структуру объекта. Константность – не врожденное, а приобретенное свойство. При отсутствии константности ориентировка невозможна. Если бы восприятие не было константным, то при каждом шаге, повороте, движении мы бы сталкивались с «новыми» предметами, не узнавая их [2].

Восприятие человека – это не только чувственный образ, но и осознание выделенного из окружающего мира определенного объекта. Благодаря осмыслению сущности и назначения предметов становится возможным целенаправленное их использование, практическая деятельность с ними.

Осмысленность восприятия представляет собой осознанность отображаемых объектов, а отражение любого единичного случая как особого проявления общего – *обобщенность* восприятия. Осмысленность и обобщенность восприятия достигаются пониманием сущности предметов в процессе мыслительной деятельности. Восприятие протекает как динамический процесс поиска ответа на вопрос: «Что это такое?» Осмыслить, сознательно воспринять предмет – значит прежде всего назвать его, обобщить в слове, отнести к определенному классу. Незнакомый предмет мы сравниваем со знакомым, пытаемся отнести его к некоторой категории. Швейцарский психиатр Г. Роршах (1884–1928) показал, что даже бессмысленные чернильные пятна нормальными людьми всегда воспринимаются как что-то осмысленное (ба-

бочки, собака, облака, озеро и т. п.). Только некоторые психически больные люди склонны воспринимать случайные чернильные пятна как таковые [9].

Виды восприятия. Восприятие различается по видам в зависимости от преобладающей роли того или иного анализатора, так как не все анализаторы играют одинаковую роль: обычно один из них является ведущим.

В зависимости от ведущего анализатора различают следующие виды восприятия.

1. *Простые* – зрительные, слуховые, осязательные. Каждый человек владеет всеми простыми видами восприятия, но одна из этих систем обычно развита лучше других, что соответствует трем основным сферам сенсорного опыта: визуальной, аудиальной и кинестетической.



Визуальный тип. Вся воспринимаемая информация представляется этому типу людей в виде ярких картин, зрительных образов. Они часто жестикуют, как бы рисуя в воздухе представляемые образы. Для них характерны

высказывания: «Я ясно вижу, что...», «Вот посмотрите...», «Давайте представим...», «Решение уже вырисовывается...».

Аудиальный тип. Эти люди употребляют другие слова: «Это звучит так...», «Мне созвучно это...», «Я слышу, что вы говорите...», «Вот послушайте...» и т. п.

Кинестетический тип. Люди, принадлежащие к этому типу, хорошо запоминают движения, ощущения. В разговоре они используют кинестетические слова и выражения: «Если взять, к примеру...», «Я не могу ухватить мысль...», «Попробуйте ощутить...», «Это очень тяжело...», «Я чувствую, что...» [10].

Ярко выраженные представители этих типов имеют специфические особенности в поведении, типе тела и движениях, в речи, дыхании и т. п. Ведущая сенсорная система оказывает влияние на совместимость и эффективность общения с другими людьми. В жизни люди часто плохо понимают друг друга, в частности от того, что не совпадают их ведущие

сенсорные системы. Если необходимо установить хороший контакт с человеком, то нужно использовать те же самые процессуальные слова, что и он. Если же вы хотите установить дистанцию, то можете намеренно употреблять слова из другой системы представлений, отличной от системы собеседника.

2. *Сложные* виды восприятия выделяются в том случае, если одинаково интенсивно мобилизуются несколько анализаторов: зрительно-слуховые; зрительно-слуховые-осязательные; зрительно-двигательные и слухо-двигательные.

3. *Специальные* виды восприятия различают в зависимости от воспринимаемого объекта: времени, пространства, движений, отношений, речи, музыки, человека человеком и т. п.

В зависимости от степени целенаправленности деятельности личности выделяются произвольное и произвольное восприятие.

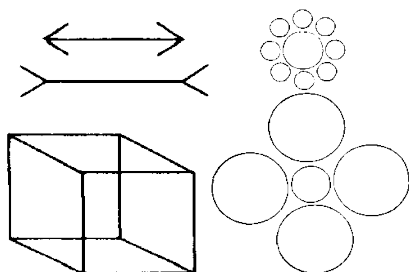
Непроизвольное восприятие может быть вызвано как особенностями окружающих предметов, так и соответствием этих предметов интересам и потребностям личности.

Произвольное восприятие предполагает постановку цели, приложение волевых усилий, преднамеренный выбор объекта восприятия. Произвольное восприятие переходит в наблюдение – целенаправленное, планомерное восприятие объекта с определенной, ясно осознаваемой целью. Наблюдение является наиболее развитой формой произвольного восприятия и характеризуется большой активностью личности [10].

Важнейшими требованиями к процессу наблюдения являются: постановка цели, планомерность, систематичность, ясность задачи, ее дробление, постановка частных, более конкретных задач. Наблюдению надо специально обучать. Если человек систематически упражняется в наблюдении, совершенствует его культуру, то у него развивается такое свойство личности, как наблюдательность – умение подмечать характерные, но малозаметные особенности предметов и явлений.

Нарушения восприятия. Восприятие не всегда дает абсолютно верное представление об окружающем мире. Иногда в состоянии умственного переутомления у человека возникает пониженная восприимчивость к внешним стимулам – *гипостезия*. Все вокруг становится неярким, нечетким, блек-

лым, бесформенным, неинтересным, застывшим. При резком физическом или эмоциональном переутомлении происходит повышение восприимчивости к совершенно обычным раздражителям – *гипертезия*. Дневной свет вдруг ослепляет, звуки оглушают, запахи раздражают, даже прикосновение одежды к телу кажется грубым и неприятным.



Ошибочное восприятие реальных объектов называется *иллюзиями* (от лат. *illusio* – обманчивый). Иллюзии могут быть аффективными, вербальными и перейдолическими [9].

Аффективные иллюзии обусловлены подавленным состоянием, плохим настроением, тревогой, страхом – даже висящая на вешалке одежда может показаться грабителем, случайный прохожий – насильником, убийцей.

Вербальные иллюзии заключаются в ложном восприятии содержания реальных разговоров других людей. Человеку кажется, что все его осуждают, намекают на какие-то неблагоприятные поступки, издеваются над ним, угрожают.

Перейдолические иллюзии вызываются снижением тонуса психической деятельности, пассивностью. Обычные узоры на обоях, трещины на потолке, на полу, различные светотени воспринимаются как яркие картины, сказочные герои, фантастические образы, необыкновенные панорамы [9].

Иллюзии следует отличать от галлюцинаций – психопатологического проявления восприятия и памяти.



Галлюцинация – это образ (зрительный, слуховой, обонятельный, осязательный, вкусовой), возникающий в сознании независимо от внешних стимулов и имеющий для человека значение объективной реальности. Галлюцинации являются следствием того, что

восприятие оказывается насыщенным не внешними впечатлениями, а внутренними образами. Человек, находящийся во власти галлюцинаций, переживает их как истинно воспринимаемое – он действительно видит, слышит, обоняет, а не представляет все это. Для него субъективные чувственные ощущения так же реальны, как и исходящие из объективного мира [9].

МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

1. Диагностика доминирующей перцептивной модальности С. Ефремцева «Тест аудиал, визуал, кинестетик».

У каждого из нас среди органов чувств есть ведущий канал восприятия, который быстрее и чаще остальных реагирует на сигналы и раздражители внешней среды.

Инструкция к тесту. Прочитайте предлагаемые утверждения. Поставьте знак «+», если Вы согласны с данным утверждением, и знак «-», если не согласны.

Тестовый материал (вопросы).

1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.
3. Не признаю моду, которая неудобна.
4. Люблю ходить в сауну.
5. В автомашине цвет для меня имеет значение.
6. Узнаю по шагам, кто вошел в помещение.
7. Меня развлекает подражание диалектам.
8. Внешнему виду придаю серьезное значение.
9. Мне нравится принимать массаж.
10. Когда есть время, люблю наблюдать за людьми.
11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
12. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет хорошо в ней.
13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
14. Люблю читать во время еды.
15. Люблю поговорить по телефону.
16. У меня есть склонность к полноте.
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому.

18. После плохого дня мой организм в напряжении.
19. Охотно и много фотографирую.
20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
21. Легко могу отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
22. Вечером люблю принять горячую ванну.
23. Стараюсь записывать свои личные дела.
24. Часто разговариваю с собой.
25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя.
26. Тембр голоса многое мне говорит о человеке.
27. Придаю значение манере одеваться, свойственной другим.
28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
29. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня мука.
30. Мне нелегко найти удобную обувь.
31. Люблю смотреть теле- и видеофильмы.
32. Даже спустя годы могу узнать лица, которые когда-либо видел.
33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
34. Люблю слушать, когда говорят.
35. Люблю заниматься подвижным спортом или выполнять какие-либо двигательные упражнения, иногда и потанцевать.
36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.
37. У меня неплохая стереоаппаратура.
38. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногами.
39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
40. Не выношу беспорядок.
41. Не люблю синтетических тканей.
42. Считаю, что атмосфера в помещении зависит от освещения.
43. Часто хожу на концерты.
44. Пожатие руки много говорит мне о данной личности.
45. Охотно посещаю галереи и выставки.
46. Серьезная дискуссия – это интересно.

47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.

48. В шуме не могу сосредоточиться.

Ключ к тесту.

▪ **Визуальный канал восприятия:** 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.

▪ **Аудиальный канал восприятия:** 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.

▪ **Кинестетический канал восприятия:** 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

Уровни перцептивной модальности (ведущего типа восприятия): 13 и более – высокий; 8-12 – средний; 7 и менее – низкий.

Интерпретация результатов:

Подсчитайте, количество положительных ответов в каждом разделе ключа. Определите, в каком разделе больше ответов «да» («+»). Это Ваш тип ведущей модальности. Это ваш главный тип восприятия.

Визуал. Часто употребляются слова и фразы, которые связаны со зрением, с образами и воображением. Например: «не видел этого», «это, конечно, проясняет все дело», «заметил прекрасную особенность». Рисунки, образные описания, фотографии значат для данного типа больше, чем слова. Принадлежащие к этому типу люди моментально схватывают то, что можно увидеть: цвета, формы, линии, гармонию и беспорядок.

Кинестетик. Тут чаще в ходу другие слова и определения, например: «не могу этого понять», «атмосфера в квартире невыносимая», «ее слова глубоко меня тронули», «подарок был для меня чем-то похожим на теплый дождь». Чувства и впечатления людей этого типа касаются, главным образом, того, что относится к прикосновению, интуиции, догадке. В разговоре их интересуют внутренние переживания.

Аудиал. «Не понимаю что мне говоришь», «это известие для меня...», «не выношу таких громких мелодий» – вот характерные высказывания для людей этого типа; огромное значение для них имеет все, что акустично: звуки, слова, музыка, шумовые эффекты [13].

Отличительные признаки	Тип восприятия
Визуальный	
Способ получения информации	Посредством зрения – благодаря использованию наглядных пособий или непосредственно наблюдая за тем, как выполняются соответствующие действия
Восприятие окружающего мира	Восприимчивы к видимой стороне окружающего мира; испытывают жгучую потребность в том, чтобы мир вокруг них выглядел красиво; легко отвлекаются и впадают в беспокойство при виде беспорядка
На что обращают внимание при общении с людьми	На лицо человека, его одежду и внешность
Речь	Описывают видимые детали обстановки – цвет, форму, размер и внешний облик вещей
Движения глаз	Когда о чем-нибудь размышляют, обычно смотрят в потолок; когда слушают, испытывают потребность смотреть в глаза говорящему и хотят, чтобы те, кто их слушают, также смотрели им в глаза
Память	Хорошо запоминают зримые детали обстановки, а также тексты и учебные пособия, представленные в печатном или графическом виде
Аудиальный	
Способ получения информации	Посредством слуха – в процессе разговора, чтения вслух, спора или обмена мнениями со своими собеседниками
Восприятие окружающего мира	Испытывают потребность в непрерывной слуховой стимуляции, а когда вокруг тихо, начинают издавать различные звуки – мурлычат себе под нос, свистят или сами с собой разговари-

	вают, но только не тогда, когда они заняты учебой, потому что в эти минуты им необходима тишина; в противном случае им приходится отключаться от раздражающего шума, который исходит от других людей
На что обращают внимание при общении с людьми	На имя и фамилию человека, звук его голоса, манеру его речи и сказанные им слова
Речь	Описывают звуки и голоса, музыку, звуковые эффекты и шумы, которые можно услышать в окружающей их обстановке, а также пересказывают то, что говорят другие люди
Движения глаз	Обычно смотрят то влево, то вправо и лишь изредка и ненадолго заглядывают в глаза говорящему
Память	Хорошо запоминают разговоры, музыку и звуки
Кинестетический	
Способ получения информации	Посредством активных движений скелетных мышц – участвуя в подвижных играх и занятиях, экспериментируя, исследуя окружающий мир, при условии, что тело постоянно находится в движении
Восприятие окружающего мира	Привыкли к тому, что вокруг них кипит деятельность; им необходим простор для движения; их внимание всегда приковано к движущимся объектам; зачастую их отвлекает и раздражает, когда другие люди не могут усидеть на месте, однако им самим необходимо постоянно двигаться
На что обращают внимание при общении с людьми	На то, как другой себя ведет; что он делает и чем занимается

Речь	Широко применяют слова, обозначающие движения и действия; говорят в основном о делах, победах и достижениях; как правило, немногословны и быстро переходят к сути дела; часто используют в разговоре свое тело, жесты, пантомимику
Движения глаз	Им удобнее всего слушать и размышлять, когда их глаза опущены вниз и в сторону; они практически не смотрят в глаза собеседнику, поскольку именно такое положение глаз позволяет им учиться и одновременно действовать; но если поблизости от них происходит суета, их взгляд неизменно направляется в ту сторону
Память	Хорошо запоминают свои и чужие поступки, движения и жесты

2. Измерение объема восприятия.

Объем восприятия – число объектов, которые могут быть восприняты одновременно, при кратковременном их проявлении. По данным классических исследований объем восприятия лежит в пределах 4-6 единиц. При предъявлении однородных объектов объем восприятия составляет 8-9 единиц. При предъявлении буквенных стимулов объем восприятия несколько ниже и составляет 6-7 единиц. Однако если буквы образуют слова, то одновременно могут быть восприняты два коротких несвязанных слова и (или) одно длинное слово из 10-12 букв, или 4 слова, образующие фразу. Таким образом, в осмысленном тексте в качестве оперативных единиц восприятия выступают слоги и слова. Цель упражнения – определить объем зрительного восприятия в зависимости от степени осмысленности предъявляемого материала. Объектами служат наборы бессмысленных сочетаний букв (по 8 букв в наборе) и осмысленные фразы (по три слова в каждой фразе). Всего в опыте 40 предъявлений, по 20 для каждого типа объектов, сначала предъявляются буквы, затем фразы.

Задача испытуемого – письменно воспроизвести все, что ему было предъявлено.

Протокол занятия

Испытуемый _____ Дата _____
 Экспериментатор _____ Время опыта _____

Номер предъявления	Предъявленные стимулы	Ответ испытуемого	Кол-во правильно воспроизведенных букв
1			
2			
...			
40			

Экспериментатор предъявляет объект-стимул на 1с, после чего испытуемый письменно воспроизводит увиденное. Ответы испытуемого заносятся в протокол.

Набор 1

- | | | | |
|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 1. РОПМЬУЛД | 6. ЭВОЕРАПВ | 11. АРОПЦДАТ | 16. ЦЗУБКОПА |
| 2. ЛАЕПГЗИЯ | 7. ОТАСЯМТЛ | 12. ЦУПМСТВО | 17. БИБПЛПЫИ |
| 3. ЛЧЮБВУИТ | 8. ДЮЯИДРМ | 13. БОАДЫКРС | 18. БМБСМНР |
| 4. БВБСБЛОМ | 9. ХОВАСТРО | 14. ДБАВЕЗЖН | 19. ПАОАОМПЕ |
| 5. ЭЕБЯКНОБ | 10. РВЕЖАЛИМ | 15. ЭЦХАВЦОЛ | 20. ОРАШЦЗЖ |

Набор 2

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| 1. Я иду домой | 11. Давай пойдем гулять |
| 2. Передайте мне чай | 12. Спят усталые игрушки |
| 3. Солнце уже высоко | 13. Старушка присела отдохнуть |
| 4. Море сегодня холодное | 14. Сегодня очень холодно |
| 5. Позвони мне, пожалуйста | 15. Птичка вьет гнездо |
| 6. Пора учить уроки | 16. Мне все надоело |
| 7. Собака поджала лапу | 17. Подари мне луну |
| 8. Пора ложиться спать | 18. Мальчик рисует ракету |
| 9. Очень интересная книга | 19. Ты записался добровольцем? |
| 10. Не хочу учиться | 20. Девочке очень весело |

Обработка и анализ результатов.

1. Определить среднее число правильно воспроизведенных букв для обоих наборов тест-объектов.

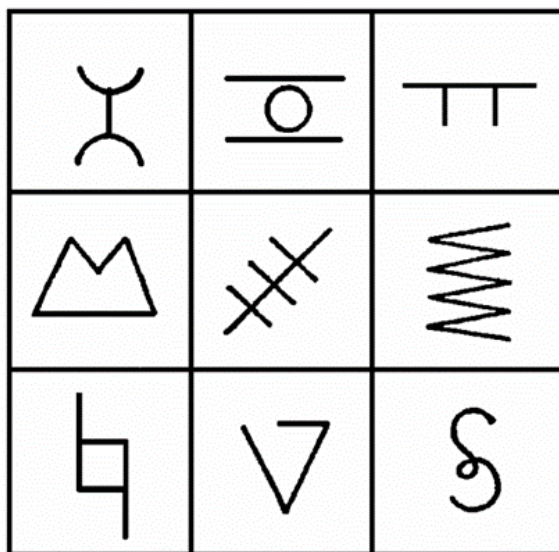
2. Проанализировать характер ошибок, допущенных испытуемым (например, смешение букв, близких по начертанию или по звучанию и т. п.).

3. Сравнить величину объема восприятия при предъявлении осмысленного и бессмысленного материала [11].


























3. Узнавание фигур.

Цель упражнения: исследование процессов восприятия и узнавания. 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 первой таблицы.

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



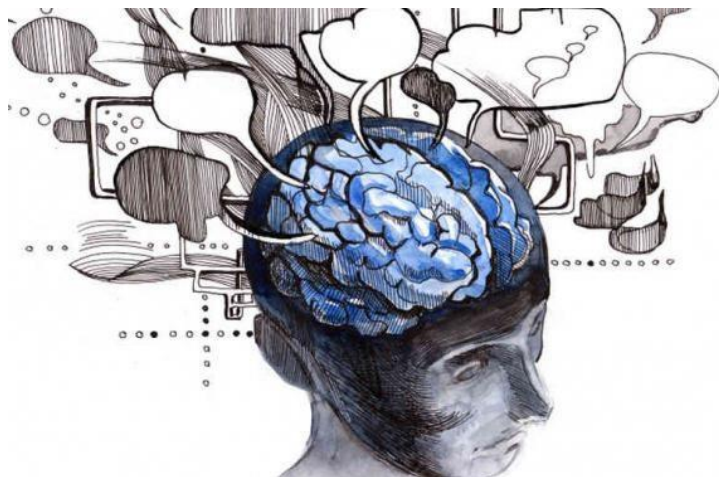
Вторая инструкция: «На следующем рисунке среди нарисованных фигур вы должны выбрать те, которые видели в первом случае».

Обработка результатов: экспериментатор отмечает и подсчитывает количество правильно и неправильно узнаваемых фигур. Уровень узнавания (E) подсчитывается по формуле: $E = M/9 \pm N$, где «M» – число правильно узнаваемых фигур, «N» – число неправильно узнаваемых 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 [12].

3. ВНИМАНИЕ

В каждый момент времени на человека воздействует огромное количество различных раздражителей. Однако человек реагирует, выделяет лишь некоторые из них, т. е. постоянно осуществляет отбор необходимой для обеспечения деятельности и поведения информации. Этот отбор значимой для человека информации является функцией внимания.



Таким образом, направленность и сосредоточенность психической деятельности на чем-либо определенном и называется **вниманием** [2].

Внимание имеет свои, характерные только для него специфические характеристики: направленность; сосредоточенность; отсутствие собственного специфического продукта.

Под **направленностью внимания** понимается прежде всего избирательный (селективный) характер протекания познавательной деятельности. Избирательность проявляется в выборе данной деятельности, отборе данных воздействий и в более или менее длительном их сохранении (длительном удержании определенных образов в сознании) [2].

Другой характерной особенностью внимания является **сосредоточение** (концентрация) психической деятельности (сосредоточение субъекта на объекте). Сосредоточение предполагает отвлечение от всего постороннего, не

относящегося к данной деятельности, и торможение (игнорирование, устранение) побочной, конкурирующей деятельности. Благодаря этому отражение объектов данной деятельности становится более ясным и отчетливым [2].

С сосредоточенностью связана интенсивность, или напряженность, внимания. Чем больше интерес к деятельности (чем больше осознание ее значения) и чем труднее деятельность (чем менее она знакома человеку), чем больше влияние отвлекающих раздражителей, тем более интенсивным (напряженным) будет внимание.

Внимание **не имеет своего отдельного, специфического продукта**. Его результатом является улучшение всякой деятельности, к которой оно присоединяется. Между тем, именно наличие характерного продукта служит главным доказательством наличия соответствующей функции (даже там, где процесс ее совсем или почти совсем неизвестен). У внимания такого продукта нет, и это более всего говорит против оценки внимания как отдельной формы психической деятельности [10].

Таким образом, внимание является сквозным психическим процессом, и отделить его от других психических процессов, изучать внимание в чистом виде, практически невозможно. Вместе с тем, внимание является самостоятельным познавательным процессом, так как:

- внимание обладает своими собственными свойствами, которых нет у других познавательных процессов; внимание может меняться независимо от тех процессов и видов деятельности, в регуляции которых оно участвует;
- внимание имеет свои анатомо-физиологические корреляты (нейроны-детекторы новизны, ретикулярная формация и доминанта).

К основным **функциям внимания** относятся:

1. Активизация необходимых и торможение ненужных в данный момент психических и физиологических процессов.

2. Целенаправленный организованный отбор поступающей в организм информации, в соответствии с его актуальными потребностями – основная селективная функция внимания.

3. Удержание, сохранение образов определенного предметного содержания до тех пор, пока не будет достигнута цель.

4. Обеспечение длительной сосредоточенности, активности на одном и том же объекте.

5. Регуляция и контроль протекания деятельности.

6. Усиление перцептивных процессов, которое позволяет различать детали изображений.

7. Выступает для человеческой памяти как фактор, способный удерживать нужную информацию в кратковременной и оперативной памяти, как обязательное условие перевода запоминаемого материала в хранилища долговременной памяти.

8. Для мышления выступает как обязательный фактор правильного понимания и решения задачи.

9. В системе межлических отношений способствует лучшему взаимопониманию, адаптации людей друг к другу, предупреждению и своевременному разрешению межлических конфликтов. О внимательном человеке говорят как о приятном собеседнике, тактичном и деликатном партнере по общению [10].

Внимание принимает участие в процессах памяти, оказывая помощь познавательным процессам в воспроизведении, восстановлении или формировании образа объекта. Благодаря вниманию из памяти извлекаются наиболее актуальные в данный момент времени образы объектов (предметы, люди, даты звуки и др.).

Регулирующая роль внимания проявляется в мышлении: пока осуществляется мыслительная деятельность, в сознании благодаря вниманию удерживаются мысли, непосредственно относящиеся к этой деятельности. Собственно, переключение внимания на что-то другое означает смену мыслительных занятий.

Невозможно недооценить роль внимания и в коммуникационных процессах речи. Так, при деловом общении каждый собеседник сосредоточен на звучании собственного голоса, смысле произносимого, своем невербальном поведении, реакции партнера. Стоит только упустить какой-то из этих моментов, и разговор становится менее эффективным.

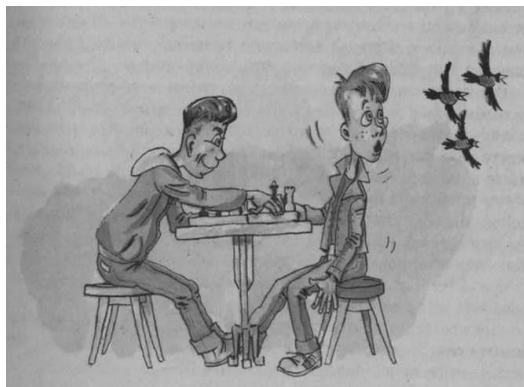
Велика роль внимания в организации собственного поведения и взаимодействия с другими людьми. Внимание, проявленное к собеседнику, оценивается им по высшим баллам шкалы взаимоотношений между людьми. Д. Карнеги, известный в нашей стране как специалист в области коммуникационных технологий, в одной из своих книг рассказал, как он завоевал лавры лучшего собеседника на вечере, посвященном проблеме, в которой он ничего не понимал. Он просто внимательно слушал собеседников, не проронив за все это время ни одного слова.

Столь же эффективно, но в обратную (по знаку) сторону действуют факты недостаточного внимания к людям. Это особенно быстро проявляется, когда человек обладает индивидуальными недостатками свойств внимания (рассеянность, неустойчивость внимания и др.).

Таким образом, внимание столь глубоко внедрено в повседневную жизнь каждого человека, что с его качеством связывают не только успехи в работе и учебе, но и пригодность к той или иной профессии, умение бесконфликтно контактировать с людьми и т. д.

Виды внимания:

Непроизвольное внимание является наиболее простым видом внимания. Его часто называют пассивным, или вынужденным, так как оно возникает и поддерживается независимо от сознания человека. Деятельность захватывает чело-



века сама по себе, в силу своей увлекательности, занимательности или неожиданности. Однако такое понимание причин возникновения непроизвольного внимания весьма упрощенно. Обычно при возникновении

непроизвольного внимания мы имеем дело с целым комплексом причин. В этот комплекс входят различные физические, психофизиологические и психические причины. Они взаимо-

связаны друг с другом, но условно их можно разделить на следующие четыре категории [9].

Первая группа причин связана с характером *внешнего раздражителя*. Сюда надо включить прежде всего силу, или интенсивность, раздражителя. Представьте себе, что вы увлечены каким-то делом. В этом случае вы можете и не замечать легкого шума на улице или в соседней комнате. Но вот внезапно рядом раздается громкий стук от упавшей со стола тяжелой вещи. Это невольно привлечет ваше внимание. Таким образом, всякое достаточно сильное раздражение – громкие звуки, яркий свет, сильный толчок, резкий запах – невольно привлекает внимание. При этом наиболее значимую роль играет не столько абсолютная, сколько относительная сила раздражителя. Например, если мы чем-то увлечены, то не замечаем слабых раздражителей. Это объясняется тем, что их интенсивность недостаточно велика по сравнению с интенсивностью раздражителей, составляющих предмет или условия нашей деятельности. В то же время в других условиях, например, ночью, когда мы отдыхаем, мы можем очень чутко реагировать на всевозможные шорохи, скрипы и др.

Немаловажное значение имеет контраст между раздражителями, а также длительность раздражителя и его величина и форма. К этой же группе причин следует отнести и такое качество раздражителя, как его новизна, необычность. При этом под новизной понимают не только появление ранее отсутствовавшего раздражителя, но и изменение физических свойств действующих раздражителей, ослабление или прекращение их действия, отсутствие знакомых раздражителей, перемещение раздражителей в пространстве. Таким образом, к первой группе **причин** относятся характеристики воздействующего на человека раздражителя.

Вторая группа причин, вызывающих непроизвольное внимание, связана с соответствием внешних раздражителей внутреннему состоянию человека, и прежде всего имеющимся у него потребностям. Так, сытый и голодный человек будут совершенно по-разному реагировать на разговор о пище. Человек, испытывающий чувство голода, невольно обратит внимание на разговор, в котором идет речь о еде. Со стороны

физиологии действие этих причин находит свое объяснение в предложенном А. А. Ухтомским принципе доминанты.

Третья группа причин связана с общей направленностью личности. То, что нас интересует больше всего и что составляет сферу наших интересов, в том числе и профессиональных, как правило, обращает на себя внимание, даже если мы столкнулись с этим случайно. Именно поэтому, идя по улице, милиционер обращает внимание на неправильно припаркованную машину, а архитектор или художник – на красоту старинного здания. Редактор легко находит погрешности в тексте книги, которую он просто взял почитать для развлечения, потому что выявление стилистических и прочих ошибок составляет сферу его профессиональных интересов и подкреплено длительной практикой. Следовательно, общая направленность личности и наличие предшествующего опыта непосредственно сказываются на возникновении произвольного внимания.

В качестве четвертой самостоятельной группы причин, вызывающих произвольное внимание, следует назвать те чувства, которые вызывает у нас воздействующий раздражитель. То, что интересно нам, что вызывает у нас определенную эмоциональную реакцию, является важнейшей причиной произвольного внимания. Например, читая интересную книгу, мы полностью сосредоточены на восприятии ее содержания и не обращаем внимания на то, что происходит вокруг нас. Такое внимание по праву может быть названо *преимущественно эмоциональным*.



В отличие от произвольного внимания главной особенностью **произвольного внимания** является то, что оно управляется сознательной целью. Этот вид внимания тесно связан с волей человека и был выработан в результате трудовых усилий, поэтому его назы-

вают еще волевым, активным, преднамеренным [9]. Приняв решение заняться какой-нибудь деятельностью, мы выполняем это решение, сознательно направляя наше внимание даже на то, что нам не интересно, но чем мы считаем нужным заняться. Основной функцией произвольного внимания является активное регулирование протекания психических процессов. Таким образом, произвольное внимание качественно отличается от непроизвольного. Однако оба вида внимания тесно связаны друг с другом, поскольку произвольное внимание возникло из непроизвольного. Можно предположить, что произвольное внимание возникло у человека в процессе сознательной деятельности.

Причины произвольного внимания по своему происхождению не биологические, а социальные: произвольное внимание не созревает в организме, а формируется у ребенка при его общении со взрослыми. Как было показано Л. С. Выготским, на ранних (стадиях развития функция произвольного внимания разделена между двумя людьми – взрослым и ребенком. Взрослый выделяет объект из среды, указывая на него и называя словом, а ребенок отвечает на этот сигнал, прослеживая жест, схватывая предмет или повторяя слово. Таким образом, данный предмет выделяется для ребенка из внешнего поля. Впоследствии дети начинают ставить цели самостоятельно. Следует также отметить тесную связь произвольного внимания с речью. Развитие произвольного внимания у ребенка проявляется вначале в подчинении своего поведения речевой инструкции взрослых, а затем, по мере овладения речью, – в подчинении своего поведения собственной речевой инструкции.

Несмотря на свое качественное отличие от непроизвольного внимания, произвольное внимание также связано с чувствами, интересами, прежним опытом человека. Однако влияние этих моментов при произвольном внимании не непосредственное, а косвенное. Оно опосредуется сознательно поставленными целями, поэтому в данном случае интересы выступают как интересы цели, интересы результата деятельности.



Существует еще один вид внимания, о котором мы не говорили. Этот 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. Такое внимание было названо Н. Ф. Добрыниным **последпроизвольным** [2].

Например, школьник, решая трудную арифметическую задачу, первоначально прилагает к этому определенные усилия. Он берется за эту задачу только потому, что ее нужно сделать. Задача трудная и сначала никак не решается, школьник все время отвлекается. Ему приходится возвращать себя к решению задачи постоянными усилиями воли. Но вот решение начато, правильный ход намечается все более и более отчетливо. Задача становится все более и более понятной. Она оказывается хотя и трудной, но возможной для решения. Школьник все больше и больше увлекается ею, она все больше и больше захватывает его. Он перестает отвлекаться: задача стала для него интересной. Внимание из произвольного стало как бы непроизвольным.

В отличие от подлинно непроизвольного внимания последпроизвольное внимание остается связанным с сознательными целями и поддерживается сознательными интересами. В то же время в отличие от произвольного внимания здесь нет или почти нет волевых усилий.

Очевидно и то громадное значение, которое имеет последпроизвольное внимание для педагогического процесса. Конечно, педагог может и должен способствовать приложению учащимися волевых усилий, но этот процесс утомителен. Поэтому хороший педагог должен увлечь ребенка, заинтересовать его так, чтобы он работал, не тратя попусту свои

силы, т. е. чтобы интерес цели, интерес результата работы переходил в непосредственный интерес.

К основным **свойствам внимания** относят:

- Сосредоточенность;
- Избирательность;
- Устойчивость;
- Переключение;
- Распределение;
- Объём.

Приведём краткую характеристику некоторых из них [2].

Устойчивость внимания определяется длительностью сохранения интенсивного (концентрированного) внимания. Устойчивость – характеристика внимания во времени. Показатель устойчивости – высокая продуктивность деятельности (скорость, точность работы) в течение некоторого промежутка времени. Длительность интенсивного сосредоточения зависит от ряда условий: от характера и содержания деятельности, от отношения к объекту внимания, от степени интереса к данному предмету или деятельности. Степень устойчивости внимания растет с увеличением сложности объекта внимания. Однако эта сложность должна быть оптимальной, в противном случае возможно быстрое наступление утомления и ослабление сосредоточения.

Анализ особенностей устойчивости внимания показывает, что она не означает его статичности, что устойчивость связана с динамическими характеристиками внимания.

Одной из динамических особенностей внимания является **колебание внимания**. Под колебанием внимания понимают периодические кратковременные произвольные изменения степени интенсивности внимания. Колебания внимания проявляются во временном изменении интенсивности ощущений.

Существует несколько теорий, объясняющих эту особенность внимания. Так, колебания при действии элементарных раздражителей связывают с локальной адаптацией (приспособлением к раздражителю) органов чувств. В современной нейрофизиологии выдвигается ряд новых гипотез о колебании внимания. Колебания внимания связывают с колебанием ряда физиологических функций организма, таких,

как артериальное давление, дыхание, с ритмическим характером сенсорной фильтрации, с ритмическим функционированием определенного типа нейронов.

Переключение внимания проявляется в быстром переходе от одной деятельности к другой. Это – быстрое перемещение внимания, обусловленное сознательно и преднамеренно поставленной новой задачей. Переключение может также проявляться либо в переходе от одного объекта определенной деятельности к другому, либо от одной операции к другой. В этом случае переключение происходит внутри одной деятельности.

При характеристике процесса переключения возможно выделение ряда показателей:

- переходный интервал, или время переключения, т. е. время, затраченное на переход от одной деятельности (одного объекта, операции) к другой;
- объем работы в единицу времени (в качестве показателя производительности можно рассматривать и время выполнения определённого по объему материала);
- точность работы, ее безошибочность или наличие ошибок переключения, в которых может проявляться тормозящее влияние предыдущей деятельности.

Можно говорить о полном, завершенном переключении либо о неполном, незавершенном. При неполном, незавершенном переключении человек, приступив к выполнению новой работы, не отключается фактически от предыдущей и выполняет новую работу по правилам старой, что и ведет к ошибкам.

Успешность переключения зависит от характера особенностей выполнения предыдущей и последующей деятельности (показатели переключения значительно снижаются при переходе от легкой деятельности к трудной). Успешность переключения связана и с отношением человека к предыдущей деятельности: чем интереснее предшествующая деятельность и менее интересна последующая, тем труднее происходит переключение.

Многие современные профессии, где человек имеет дело с частыми и внезапными изменениями в объектах деятельности, предъявляют высокие требования к переключаемости внимания.

Переключение внимания не нужно смешивать с отвлечением – произвольным отклонением внимания с основной деятельности на посторонние объекты, отрицательно влияющим на выполнение работы. Легкая отвлекаемость внимания характеризует его недостаточную устойчивость. Отвлекающее действие посторонних раздражителей зависит от их особенностей и от характера выполняемой работы.

Под **распределением внимания** понимают такое его свойство, которое обуславливает успешность одновременного выполнения двух или более видов деятельности, или нескольких действий в процессе одной деятельности. В сложных современных видах труда может одновременно совмещаться несколько видов деятельности; деятельность может складываться из нескольких различных, но одновременно протекающих действий, каждое из которых отвечает различным задачам. Во всех этих случаях человеку необходимо распределять внимание, т. е. одновременно сосредоточивать его на различных процессах (объектах). При этом различным является не только количество одновременно осуществляемых действий, но и степень отчетливости их осознания. Например, оператор, управляющий движущимся объектом, должен наблюдать за показанием приборов и следить за изменяющейся окружающей обстановкой, осуществлять операции контроля и управление.

Высокий уровень распределения внимания – одно из обязательных условий успешности почти любого современного вида труда.

Уровень распределения внимания зависит от ряда условий: характера совмещаемых видов деятельности (они могут быть однородными и разнородными), степени их сложности, знакомства и их привычности (т. е. от степени овладения основными приемами деятельности). Так, чем сложнее совмещаемые виды деятельности, тем труднее распределять внимание. При совмещении умственной деятельности и моторной продуктивность умственной деятельности может снижаться в большей степени, чем моторной. Трудность представляет совмещение двух видов умственной деятельности.

Во всех случаях основным условием возможности распределения внимания является то, что каждый из выполняемых видов деятельности знаком и один из них до некоторой степени привычен, автоматизирован или имеет возможность автоматизироваться.

Объем внимания – количество информации, объектов, которые человек может одновременно и отчетливо воспринимать в ограниченный промежуток времени. Чем больше предметов или их элементов воспринимается одновременно, тем больше объем внимания, и тем эффективнее будет выполняться деятельность. Средний объем внимания взрослого равен пяти-семи объектам одновременно. Экспериментальное определение объема внимания тесно связано с кратковременной памятью. Обычно его устанавливают посредством опыта: на короткое время испытуемому предъявляется большое количество информации, то, что он успевает заметить, и характеризует объем его внимания. Объем внимания является изменчивой величиной, зависящей от того, насколько связано между собой содержание, на котором сосредоточивается внимание, и от умения осмысленно связывать и структурировать материал.

МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

1. Исследование устойчивости внимания с помощью проб Э. Крепелина

Цель исследования: Измерение устойчивости и концентрации внимания.

Стимульный материал: На бланке формата А4 напечатаны пары цифр (одна под другой) и поле для ответа. В каждой строке содержится 20 примеров, на странице 10 строк (см. Приложение 2).

Оснащение:

- секундомер;
- пишущие принадлежности;
- бланк со стимульным материалом;
- бланк протокола.

Инструкция: «Когда я дам команду «Начинайте!», Вы как можно быстрее, но без ошибок начнете складывать пары

чисел, напечатанных на бланке. Если сумма больше 10, то, отбросив десяток, пишете только единицы. Каждый раз, когда я буду говорить: «Черта», Вы на том месте, где Вас застанет этот сигнал, должны поставить черту и сразу же продолжать работу, пока я не дам команду «Стоп!» переверните лист».

Ход работы: Испытуемому предлагается специальный бланк, на котором напечатаны строчками пары цифр, подлежащих сложению или вычитанию в уме. Через каждые 15–30 секунд экспериментатор подает сигнал «Черта!», после чего испытуемый должен перейти работать на следующую строку. Работа по данной методике может продолжаться до 10 мин, что позволит выявить динамику работоспособности и выявить установку исследуемого на скорость и точность выполнения работы. В этом случае экспериментатору необходимо заранее заготовить несколько бланков. При наблюдении и опросе после эксперимента необходимо уточнить реакцию испытуемого на монотонность работы, степень усталости.

Обработка и интерпретация результатов:

1. Проверить правильность выполнения сложения.
2. Подсчитать количество правильных сложений (М) и количество ошибок (О) за каждые 30 секунд работы и в течение всего эксперимента в целом.
3. На основании полученных данных строится график устойчивости внимания. Иначе его можно назвать графиком работоспособности. На оси абсцисс отчается порядковый номер временного интервала (продолжительность каждого интервала в 30 секунд), на оси ординат отчается количество выполненных сложений. Ошибки отчаются на графике в виде заштрихованных столбиков.
4. Вычислить значение коэффициента работоспособности, которые равен:

$$Kp = \frac{S_2}{S_1},$$

где Kp – коэффициент работоспособности; S_2 – сумма правильно выполненных сложений в течение второй половины эксперимента; S_1 – сумма правильно выполненных сложений в течение первой половины эксперимента.

Анализ результатов может проводиться в двух направлениях:

а) проводится количественное сопоставление результатов отдельного испытуемого со среднегрупповыми результатами;

б) проводится качественный анализ индивидуальных результатов испытуемого.

Количественный анализ

При количественном анализе мы принимаем во внимание два показателя – скорость и точность работы. Показателем скорости может служить, например, количество сложений, выполненных испытуемым в течение всего эксперимента. Таким образом, необходимо сравнить индивидуальные показатели скорости и точности работы со среднегрупповыми. Скорость работы в большей степени связана с темпом умственной деятельности испытуемого.

Если скорость работы испытуемого примерно равна среднегрупповой, то темп его умственной деятельности (или работоспособность) можно считать средним. Аналогично делается вывод о высоком и низком темпах деятельности.

Точность работы в большей степени связана с устойчивостью внимания. Если число ошибок испытуемого среднее или ниже среднего по группе, это свидетельствует об устойчивом внимании. Большое число допущенных ошибок связано с неустойчивым вниманием.

Качественный анализ

Проводится качественный анализ формы графика устойчивости внимания. Выделяются следующие типы графиков.

1-й тип. Характеризуется незначительными колебаниями в скорости и точности внимания на протяжении всех этапов эксперимента. В рамках этого типа можно выделить четыре подтипа.

1а – показатели скорости и точности работы высокие или средние. Это так называемый «нормальный тип» графика, который свидетельствует о хорошей устойчивости внимания испытуемого.

Все нижеописываемые подтипы и типы графиков характеризуются той или иной степенью неблагополучия. При их анализе следует иметь в виду, что причины разных

видов нарушений могут быть одинаковыми. К таким «универсальным» причинам, которые могут проявиться в любом типе «неблагополучного» графика, можно отнести следующие: а) слабая заинтересованность испытуемого в результатах эксперимента; б) состояние усталости; в) слабая сформированность счетных операций.

Наряду с общими причинами, каждый отдельный тип графика может быть связан с более частными, индивидуальными особенностями испытуемого.

1б – при стабильно высокой скорости выполнения задания испытуемый на протяжении всего эксперимента допускает много ошибок. Возможные причины: а) испытуемый понимает важность, значимость испытания, боится неуспеха (личная тревожность), вследствие этого избыточно ориентирован на скорость в ущерб точности; б) слабость самоконтроля, самоорганизации, т. е. слабая сформированность произвольного внимания.

1в – испытуемый выполняет задание с высокой точностью, но с очень низкой скоростью. Возможные причины: а) испытуемый излишне ориентирован на точность выполнения в ущерб скорости (также может быть связан с высокой ситуативной или личностной тревожностью); б) общая замедленность темпа деятельности, связанная с типом темперамента.

1г – показатели скорости и точности работы стабильно низкие. Самый неблагоприятный из всех типов. Требует дополнительного обследования с помощью других методик.

2-й тип. Характеризуется либо постепенным увеличением числа ошибок, либо постепенным снижением продуктивности, либо двумя тенденциями одновременно. Это «истощающийся тип» внимания. Такой результат испытуемого может иметь разные причины: а) слабая сформированность произвольного внимания, неумение в течение длительного времени выполнять неинтересную деятельность; б) высокая астеничность испытуемого; в) органические заболевания головного мозга, например, травмы, сосудистые заболевания, воспалительные процессы (если тенденция к истощению выражена ярко уже на начальных этапах эксперимента).

3-й тип. График имеет зигзагообразный характер. Продуктивность резко колеблется, неравномерна на разных этапах

эксперимента. Это может быть связано с эмоциональной неуравновешенностью испытуемого, с невротическим состоянием (если неравномерность выполнения сочетается с тенденцией к истощению).

4-й тип. Характеризуется постепенным повышением продуктивности, снижением числа ошибок на протяжении эксперимента. Это «заторможенный тип» внимания. Свидетельствует о медленной вработываемости испытуемого, трудностях на начальной стадии организации произвольного внимания. Может быть связан с типом темперамента.

2. Исследование избирательности и концентрации внимания с помощью методики Г. Мюнстерберга

Цель исследования: изучение особенностей избирательности и концентрации перцептивного внимания.

Стимульный материал: буквенный текст, среди которого имеются 25 слов (см. Приложение 3).

Оснащение:

- секундомер;
- пишущие принадлежности;
- бланк со стимульным материалом;
- Ключ к тесту.

Инструкция: «На бланке напечатаны буквы русского алфавита, среди которых есть сочетания, образующие слова-существительные в именительном падеже единственного числа. Вам необходимо внимательно просмотреть строку за строкой, обнаружить эти слова и подчеркнуть их, начиная с первой и заканчивая последней буквой. Постарайтесь не подчеркивать лишних букв. Задание выполняйте быстро и точно».

Ход 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.

Обработка и интерпретация 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:

$$A = B + T,$$

$$B = \frac{c-m}{(c+n)},$$

где c – общее количество выделенных слов; m – количество ошибочно выделенных слов; n – количество пропущенных слов; T – поправка на время.

Оценка T определяется по таблице (см. табл.).

Таблица

Определение поправки на время T

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 T сравнить со среднегрупповым.

6. Анализируются индивидуальные данные, сопоставляются количественные данные, полученные при расчете формальных показателей, и качественные данные, полученные при анализе результатов самоотчетов испытуемого до и после выполнения задания. Интерпретируются результаты выполнения задания.

7. Делаются выводы, конкретно характеризующие особенности избирательности внимания данного испытуемого [1].

3. Исследование особенностей переключения внимания с помощью таблиц Г. Шульте (модификация В. Л. Марищука и В. Н. Сысоева)

Цель исследования: изучение переключения внимания.

Стимульный материал: таблицы с изображением 25 черных и 24 красных чисел. Числа разбросаны по таблице таким образом, что порядковые числа оказываются удаленными друг от друга на максимальное расстояние. Каждое число имеет свой символ – букву русского алфавита, написанную рядом с числом (см. Приложение 4).

Оснащение:

- секундомер;
- пишущие принадлежности;
- бланк со стимульным материалом;
- бланк протокола;
- ключ.

Инструкция:

1-й этап «Найдите в таблице 1 числа черного цвета в возрастающей последовательности от 1 до 25 и запишите на чистый лист их символы».

2-й этап «Найдите в таблице 1 числа красного цвета в убывающей последовательности от 24 до 1 и также запишите их символы».

3-й этап «В таблице 2 двадцать пять черных от 1 до 25 и двадцать четыре красных числа от 24 до 1. Каждое число имеет свой буквенный символ. Необходимо одновременно вести счет черных и красных чисел, попеременно записывая символы сначала черного цвета, затем красного, затем вновь черного, пока счет не будет закончен. При этом черные числа надо считать в возрастающей последовательности, а красные – в убывающей».

Ход работы:

Эксперимент выполняется в 3 этапа.

1-й этап. Испытуемый должен найти в таблице 1 числа черного цвета в возрастающей последовательности от 1 до 25 и записать на чистом листе символы чисел.

2-й этап. Испытуемый должен найти в таблице 1 числа красного цвета в убывающей последовательности от 24 до 1 и записать символы каждого числа.

3-й этап. Испытуемый должен одновременно вести счет чисел (черных и красных), попеременно указывая на чистом листе символы черного, затем красного цвета. При этом считать попеременно черные числа в возрастающей последовательности, а красные – в убывающей. На этом этапе эксперимента используется таблица 2.

Обработка и интерпретация результатов:

1. Проверить записи испытуемого на каждом этапе эксперимента, сравнивая их с ключом (см. Приложение 4).

2. Занести все результаты опыта в бланк протокола (см. Приложение 4).

Для этого необходимо:

- Определить количество правильно найденных чисел (m) на 1, 2,3-м этапах задания (на третьем этапе отдельно для черных и красных чисел);

- Определить время (t) выполнения процедуры нахождения черных чисел на 1-м этапе, для этого общее время разделить на количество найденных чисел (это время выбора);

- Определить время выполнения процедуры нахождения красных чисел на 2-м этапе, для этого общее время разделить на количество найденных чисел (это время выбора);

- Определить время выполнения процедуры нахождения черных и красных чисел на 3-м этапе задания, для этого общее время, затраченное на весь этап, разделить пополам. Затем один из полученных показателей времени разделить на количество найденных черных чисел, второй на количество найденных красных чисел на третьем этапе;

- Определить скорость выбора на 1-м этапе (S_1), на 2-м этапе (S_2), на 3-м этапе отдельно для черных (S_{31}) и красных чисел (S_{32}) следующей формуле:

$$S=m/t$$

Найти условный показатель переключения внимания (Π) по формуле отдельно для черных

$$\Pi_1 = \frac{S_{31}}{S_1}$$

и красных чисел

$$П_2 = \frac{S_{32}}{S_2}$$

3. На основе сравнения времени и скорости выполнения задания на трех этапах и условных показателей переключения сделать вывод об особенностях переключения внимания испытуемого [11].

4. ПАМЯТЬ

Все то, что человек когда-то воспринимал, не исчезает бесследно – в коре больших полушарий головного мозга сохраняются следы от процесса возбуждения, которые создают возможность повторного возникновения возбуждения в отсутствие вызвавшего его раздражителя. Благодаря этому человек может запомнить и сохранить, а впоследствии воспроизвести образ отсутствующего предмета или воспроизвести усвоенные ранее знания. Как и восприятие, память является процессом отражения, но в этом случае отражается не только то, что действует непосредственно, но и то, что имело место в прошлом.

Память – это особая форма отражения, один из основных психических процессов, направленных на закрепление психических явлений в физиологическом коде, сохранение их в этой форме и воспроизведение в виде субъективных представлений [2].

В когнитивной сфере память занимает особое место, без нее невозможно познание окружающего мира. Деятельность памяти необходима при решении любой познавательной задачи, так как память лежит в основе любого психического явления и связывает прошлое человека с его настоящим и будущим. Без включения памяти в акт познания все ощущения и восприятия будут восприниматься как впервые возникшие и постижение окружающего мира станет невозможным.

Еще французский мыслитель XVII в. Ф. Ларошфуко заметил: «Всяк жалуется на свою память, но никто не жалуется на свой здравый смысл».



Физиологические основы памяти.

В основе памяти лежит свойство нервной ткани изменяться под влиянием действия раздражителя, сохранять в себе следы нервного возбуждения. Прочность следов зависит от того, какие именно следы имели место.

На первой стадии, непосредственно после воздействия раздражителя, в мозгу происходят кратковременные электрохимические реакции, вызывающие обратимые физиологические изменения в клетках. Эта стадия длится от нескольких секунд до нескольких минут и является физиологическим механизмом кратковременной памяти – следы есть, но они еще не упрочились. На второй стадии происходит биохимическая реакция, связанная с образованием новых белковых веществ, которая приводит к необратимым химическим изменениям в клетках. Это механизм долговременной памяти – следы упрочились, могут существовать долго.

Для того чтобы информация отложилась в памяти, необходимо некоторое время, так называемое *время консолидации*, упрочения следов. Человек переживает этот процесс как отзвук только что произошедшего события: какое-то время он как бы продолжает видеть, слышать, чувствовать то, что уже непосредственно не воспринимает («стоит перед глазами», «звучит в ушах» и т. п.). Время консолидации – 15 мин. Временная потеря сознания у людей приводит к забыванию того, что происходило в непосредственно предшествующий этому событию период – возникает антероградная амнезия – временная неспособность мозга запечатлевать следы [2].

Предметы или явления, связанные в действительности, связываются и в памяти человека. Запомнить что-то – значит связать запоминание с уже известным, образовать *ассоциацию*. Следовательно, физиологической основой памяти является также образование и функционирование временной нервной связи (ассоциации) между отдельными звеньями воспринятого ранее [2].

Процессы памяти

Память включает в себя несколько взаимосвязанных процессов: запоминание, сохранение, забывание и воспроизведение.

Запоминание – это процесс, направленный на сохранение в памяти полученных впечатлений путем связывания их с имеющимся опытом. С физиологической точки зрения запоминание – это образование и закрепление в мозгу следов возбуждения от воздействия окружающего мира (вещей, рисунков, мыслей, слов и т. п.). Характер запоминания, его сила, яркость, четкость зависят от особенностей раздражителя, характера деятельности, психического состояния человека [9].

Процесс запоминания может протекать в трех формах: запечатление, произвольное и непроизвольное запоминание.

Запечатление (импринтинг) – это прочное и точное сохранение событий в результате однократного предъявления материала на несколько секунд. Состояние импринтинга – мгновенного запечатления – возникает у человека в момент высочайшего эмоционального напряжения (эйдетические образы).

Непроизвольное запоминание возникает при отсутствии сознательной установки на запоминание при многократном повторении одного и того же раздражителя, носит избирательный характер и зависит от действий человека, т. е. определяется мотивами, целями, эмоциональным отношением к деятельности. Непреднамеренно запоминается что-то необычное, интересное, эмоционально возбуждающее, неожиданное, яркое.

Произвольное запоминание у человека является ведущей формой. Оно возникло в процессе трудовой деятельности и вызвано необходимостью сохранить знания, умения и навыки, без которых труд невозможен. Это более высокий уровень запоминания с заранее поставленной целью и приложением волевых усилий [9].

Для большей эффективности произвольного запоминания необходимо соблюдение следующих условий:

- наличие психологической установки на запоминание;
- уяснение значения приобретаемых знаний;
- самоконтроль, сочетание запоминания с воспроизведением;
- опора на рациональные



приемы запоминания [10].

К рациональным приемам запоминания (мнемическим приемам) относятся выделение опорных пунктов, смысловая группировка материала, выделение основного, главного, составление плана и др.

Разновидностью произвольного запоминания является *заучивание* – систематическое, планомерное, специально организованное запоминание с применением мнемических приемов.

По *результату* запоминание может быть дословным, близким к тексту, смысловым, требующим мыслительной переработки материала, по *способу* – в целом, по частям, комбинированным. По *характеру* связей запоминание делится на механическое и логическое (смысловое), эффективность которого в 20 раз выше, чем механического. Логическое запоминание предполагает определенную организацию материала, понимание смысла, связи между частями материала, понимание значения каждого слова и использование образных приемов запоминания (схемы, графики, картинки) [2].

Основными условиями прочного запоминания являются:

- осознание цели, задачи;
- наличие установки на запоминание;
- рациональное повторение – активное и распределенное, поскольку оно более эффективно, чем пассивное и сплошное.

Сохранение представляет собой процесс более или менее длительного удержания в памяти сведений, полученных в опыте. С физиологической точки зрения сохранение – это существование следов в скрытой форме. Это не пассивный процесс удержания информации, а процесс активной переработки, систематизации, обобщения материала, овладения им [9].

Сохранение прежде всего зависит:

- от установок личности;
- силы воздействия запоминаемого материала;
- интереса к отражаемым воздействиям;
- состояния человека. При утомлении, ослаблении нервной системы, тяжелом заболевании забывание проявляется очень резко.

Процесс сохранения имеет две стороны – собственно сохранение и забывание.

Забывание – это естественный процесс угасания, ликвидации, стирания следов, затормаживания связей. Оно носит избирательный характер: забывается то, что не важно для человека, не соответствует его потребностям. Забывание – целесообразный, естественный и необходимый процесс, который дает мозгу возможность освободиться от избытка ненужной информации.

Забывание может быть *полным* – материал не только не воспроизводится, но и не узнается; *частичным* – человек узнает материал, но воспроизвести его не может или воспроизводит с ошибками; *временным* – при торможении нервных связей, *полным* – при их угасании [2].

Процесс забывания протекает неравномерно: вначале быстро, потом замедляется. Наибольший процент забывания приходится на первые 48 ч после заучивания, и так продолжается на протяжении еще трех суток. В течение следующих пяти суток забывание идет медленнее. Отсюда следует вывод:

- повторять материал надо спустя небольшое время после заучивания (первое повторение – через 40 мин), так как через час в памяти остается только 50 % механически заученной информации;
- необходимо распределять повторения во времени – лучше повторять материал небольшими порциями один раз в 10 дней, чем за три дня перед экзаменом;
- необходимо понимание, осмысление информации;
- для уменьшения забывания надо включать знания в деятельность.

Причинами забывания могут быть как неповторение материала (угасание связей), так и многократное повторение, при котором в коре головного мозга возникает запредельное торможение.

Забывание зависит от характера деятельности, предшествующей запоминанию и происходящей после нее. Отрицательное влияние предшествующей запоминанию деятельности называется *проактивным* торможением, а деятельности, следующей за запоминанием, – *ретроактивным* торможением, которое возникает в случаях, когда вслед за запоминанием выполняется сходная с ним или требующая значительных усилий деятельность.

Сохраняемый в памяти материал качественно изменяется, реконструируется, следы становятся бледнее, яркие краски выцветают, но не всегда: иногда более позднее, отсроченное воспроизведение оказывается более полным и точным, чем раннее. Такое улучшенное отсроченное воспроизведение, характерное преимущественно для детей, называется *реминисценцией*.

Воспроизведение – самый активный, творческий процесс, заключающийся в воссоздании в деятельности и общении сохраненного в памяти материала. Различают следующие его формы: узнавание, непроизвольное воспроизведение, произвольное воспроизведение, припоминание и воспоминание [9].

Узнавание – это восприятие объекта в условиях его повторного восприятия, которое происходит благодаря наличию слабого следа в коре головного мозга. Узнать легче, чем воспроизвести. Из 50 объектов человек узнает 35.

Непроизвольное воспроизведение – это воспроизведение, которое осуществляется как бы «само собой». Существуют и навязчивые формы воспроизведения какого-либо представления памяти, движения, речи, которые называются *персеверацией* (от лат. упорствую). Физиологическим механизмом персеверации является инертность процесса возбуждения в коре головного мозга, так называемый «застойный очаг возбуждения».

Персеверация может происходить у вполне здорового человека, но чаще наблюдается при утомлении, кислородном голодании. Иногда навязчивая идея, мысль (идефикс) становится симптомом нервно-психического расстройства – невроза.

Произвольное воспроизведение – это воспроизведение с заранее поставленной целью, осознанием задачи, приложением усилий.

Припоминание – активная форма воспроизведения, связанная с напряжением, требующая волевого усилия и специальных приемов – ассоциирования, опоры на узнавание. Припоминание зависит от ясности поставленных задач, логической упорядоченности материала.

Воспоминание – воспроизведение образов при отсутствии восприятия объекта, «историческая память личности» [9].

Виды памяти. Выделяют несколько видов памяти по различным критериям.

1. По характеру психической активности, преобладающей в деятельности, память бывает образной, эмоциональной и словесно-логической.

Образная память включает в себя память зрительную, слуховую, эйдетическую (редко встречающийся вид памяти, долго сохраняющий яркий образ со всеми деталями воспринятого, что является следствием инертности возбуждения коркового конца зрительного или слухового анализаторов); обонятельную, осязательную, вкусовую и двигательную, или моторную (особый подвид образной памяти, заключающийся в запоминании, сохранении и воспроизведении различных движений и их систем). Двигательная память – основа для формирования практических, трудовых и спортивных навыков. Образная память присуща и животным, и людям.

Эмоциональная память – это память на чувства и эмоциональные состояния, которые, будучи пережитыми и сохраненными в сознании, выступают как сигналы либо побуждающие к деятельности, либо удерживающие от действий, вызвавших в прошлом отрицательные переживания. На эмоциональной памяти основана способность сочувствовать, сопереживать, так как она регулирует поведение человека в зависимости от ранее пережитых чувств. Отсутствие эмоциональной памяти ведет к эмоциональной тупости.

У животных то, что вызывало боль, гнев, страх, ярость, запоминается быстрее и позволяет им в дальнейшем избежать подобных ситуаций.

Словесно-логическая (смысловая, знаковая) память опирается на установление и запоминание смысловых понятий, формулировок, идей, изречений. Это специфически человеческий вид памяти [2].

2. По степени волевой регуляции, наличию или отсутствию цели и специальных мнемических действий различают *непроизвольную память*, когда информация запоминается сама собой – без постановки цели, без приложения усилий, и *произвольную память*, при которой запоминание осуществляется целенаправленно с помощью специальных приемов [2].

3. По продолжительности сохранения материала различают *кратковременную, долговременную и оперативную* память. *Долговременная* память – это основной вид памяти, обеспечивающий длительное сохранение запечатленного (иногда – всю жизнь). Долговременная память бывает двух типов: с *открытым доступом*, когда человек может по своей воле извлечь необходимую информацию, и закрытая, доступ к которой возможен только под гипнозом.

При *кратковременной* памяти материал хранится до 15 мин.

Оперативная память предполагает удержание в памяти промежуточных материалов до тех пор, пока человек имеет с ними дело.

Свойства (качества) памяти. К ним относятся:

- *скорость запоминания* – количество повторений, необходимых для удержания материала в памяти;

- *скорость забывания* – время, в течение которого материал хранится в памяти;

- *объем памяти* для совершенно нового материала и материала, не имеющего смысла, равен «магическому числу Миллера» (7 ± 2), указывающему на количество единиц информации, удерживаемых в памяти;

- *точность* – способность воспроизводить информацию без искажений;

- *мобилизационная готовность* – умение припомнить нужный материал в нужный момент [2].

Память развивается путем упражнений и упорной работы по запоминанию, длительному сохранению, полному и точному воспроизведению. Чем больше человек знает, тем легче ему запоминать новое, увязывая, ассоциируя новый материал с уже известным. При общем снижении памяти с возрастом уровень профессиональной памяти не снижается, а иногда может даже повышаться. Все это позволяет сделать следующий вывод: память как психическое явление – не только дар природы, но и результат целенаправленного воспитания.

МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

1. Исследование кратковременной памяти по методике Н. Джекобсона

Материал и оборудование: бланк с четырьмя наборами рядов чисел, лист для записи, ручка и секундомер.

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

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

Элементы ряда предъявляются с интервалом 1с. После прочтения каждого ряда через 2-3 с по команде «Пишите!» испытуемые на листе для записей воспроизводят элементы ряда в том же порядке, в каком они предъявлялись экспериментатором. В каждой серии независимо от результата читаются все семь рядов. Инструкция во всех сериях опыта одинаковая. Интервал между сериями не менее 6-7 мин.

Инструкция испытуемому: «Я назову Вам несколько цифр. Слушайте внимательно и запоминайте их. По окончании чтения по моей команде «Пишите!», запишите то, что

запомнили, в том же порядке, в каком читались цифры. Внимание! Начинаем!»

Обработка результатов: В процессе обработки результатов исследования необходимо установить:

- ряды, воспроизведенные полностью и в той же последовательности, с которой они предъявлялись экспериментатором. Для удобства их обозначают знаком «+»;

- наибольшую длину ряда, который испытуемый во всех сериях воспроизвел правильно;

- количество правильно воспроизведенных рядов, больших, чем тот, который воспроизведен испытуемым во всех сериях;

- коэффициент объема памяти, который вычисляют по формуле:

$$П_k = A + \frac{C}{n},$$

где $П_k$ – обозначение объема кратковременной памяти; A – наибольшая длина ряда, который испытуемый во всех опытах воспроизвел правильно; C – количество правильно воспроизведенных рядов, больших чем A ; n – число серий опыта, в данном случае – 4.

Анализ результатов:

Для анализа результатов пользуются следующей оценкой уровней объема кратковременного запоминания:

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

Анализируя результаты исследования, важно обратить внимание на крайние варианты получаемых уровней запоминания. Запоминание, равное 10, как правило, является следствием использования испытуемым логических средств или специальных приемов мнемотехники. В редких случаях такое запоминание являет собой феномен.

Если получен очень низкий уровень запоминания, то исследование памяти испытуемого нужно повторить через несколько дней. В норме объем памяти 3-4 вызывается неприятием инструкции.

Низкий и средний уровень кратковременного запоминания может быть повышен благодаря систематической тренировки памяти по специальным программам мнемотехники [12].

2. Методика «Изучение логической и механической памяти»

Цель: исследование логической и механической памяти методом запоминания двух рядов слов.

Оборудование: два ряда слов (в первом ряду между словами существует смысловая связь, во втором ряду отсутствует), секундомер.

Первый ряд:

- кукла – играть
- курица – яйцо
- ножницы – резать
- лошадь – сани
- книга – учитель
- бабочка – муха
- снег – зима
- лампа – вечер
- щетка – зубы
- корова – молоко

Второй ряд:

- жук – кресло
- компас – клей
- колокольчик – стрела
- синица – сестра
- лейка – трамвай
- ботинки – самовар
- спичка – графин
- шляпа – пчела
- рыба – пожар
- пила – яичница

Порядок исследования. Ученику сообщают, что будут прочитаны пары слов, которые он должен запомнить. Экспериментатор читает испытуемому десять пар слов первого ряда (интервал между парой – пять секунд). После десятисекундного перерыва читаются левые слова ряда (с интервалом десять секунд), а испытуемый записывает запомнившиеся слова правой половины ряда. Аналогичная работа проводится со словами второго ряда [13].

Обработка и анализ результатов. Результаты исследования заносятся в следующую таблицу.

Объем смысловой памяти			Объем механической памяти		
Количество слов первого ряда (А)	Количество запомнившихся слов (В)	Коэффициент смысловой памяти $C=B/A$	Количество слов второго ряда (А)	Количество запомнившихся слов (В)	Коэффициент механической памяти $C=B/A$

3. Методика «Объем кратковременной памяти»

Вариант А. Цифровой материал

Ход опыта. Студентам зачитывают ряды чисел с постоянно нарастающим количеством цифр. После команды «Записывайте» студенты должны записать запомнившиеся числа в том же порядке, как они были предъявлены.

Числа: 439, 3 953, 42 731, 619 473, 5 917 423, 98 192 647, 382 951 746.

При проверке правильности запомнившихся цифр начисляют баллы: за каждую правильно воспроизведенную цифру на правильном месте присуждается по 1 баллу, за пропущенную или неверную цифру – 1 штрафной балл, за перестановку места правильно воспроизведенной цифры – штраф в 0,5 балла. Определяются баллы по каждому ряду. Находится максимально высокий показатель, достигнутый студентом в любом из предъявленных рядов. Объем кратковременной памяти (ОКП) = max (максимальному) баллу.

Вариант Б. Словесный материал

Ход опыта. Студентам зачитывают 10 слов. После команды «Записывайте» студенты должны записать запомнившиеся слова в том же порядке, как они были предъявлены.

Слова: утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок.

Оценка правильности воспроизведения в баллах проводится так же, как в варианте А.

Сделать выводы: объем кратковременной памяти 7 ± 2 , но эти показатели могут быть повышены, если «куски информации» более информационно насыщены за счет группировки, объединения цифр, слов в единый целостный «кусочек-образ»; например, при запоминании словесного материала слова: река, серебро, ребенок, утро – могут быть объединены в единый образ и выступать как один целостный «кусочек информации» [11].

4. Методика «Память на образы»

Предназначена для изучения образной памяти. Методика применяется при профотборе. Сущность методики заключается в том, что испытуемому экспонируется таблица с 16 образами в течение 20 с. Образы необходимо запомнить и в течение 1 минут 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 20с. 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 [5].

5. Методика «Память на числа»

Методика предназначена для оценки кратковременной зрительной памяти, ее объема и точности. Задание заключается в том, что обследуемым демонстрируется в течение 20с. таблица с 12 двузначными числами, которые нужно запомнить и после того, как таблица убрана, записать на бланке.

Инструкция: «Вам будет предъявлена таблица с числами. Ваша задача заключается в том, чтобы за 20с. запомнить, как можно больше чисел. Через 20с. таблицу уберут, и вы должны будете записать те числа, которые вы запомнили».

13	91	47	39
65	83	19	51
23	94	71	87

Оценка кратковременной зрительной памяти производилась по количеству правильно воспроизведенных чисел. Норма взрослого человека – 7 и выше. Методика удобна для группового тестирования [5].

6. Методика «Прием информации»

Этап 1

Экспериментатор зачитывает в быстром темпе слова, а испытуемые (один или вся группа) должны эти слова классифицировать и записать сокращенно в нужную колонку. Выделяют 5 колонок в таблице (записывается заранее): химические элементы, человеческие чувства, мебель, деревья, животный мир. Зачитываются 32 слова (повторять их нельзя): натрий, кошка, диван, верба, тревога, водород, хорек, кресло, восторг, черемуха, ель, серебро, сервант, рысь, любовь, гелий, медведь, лев, стол, тополь, усталость, дуб, каштан, аргон, воробей, железо, клен, медь, сазан, береза, соболь, радий.

Испытуемые считают количество слов, которые успели записать. Если количество записанных слов равно 32 – прием информации эффективен, если 31-29 – посредственный прием, если ниже 28 – прием информации затруднен, человек не успевает за средним темпом подачи информации.

Этап 2

Для исследования произвольной памяти можно использовать тест «Прием информации». Для этого после проведения этого теста отвлеките внимание обследуемых обсу-

дением какой-либо проблемы минут на 5-10, предварительно попросив закрыть тетради, где они выполняли тест «Прием информации». Затем неожиданно для испытуемых попросите вспомнить и записать в любом порядке те слова, которые они классифицировали. На воспоминание отводится 5-7 минут, затем подсчитывается количество вспомненных слов (П), проверяется их правильность, определяется число сфантазированных слов (М) и вычисляется показатель произвольной памяти:

$$\text{НП} = (\text{П}-\text{М}):32 \times 100\%.$$

Анализ результатов (показатели):

НП = 70% – очень высокий уровень произвольной памяти,

НП = 51-69% – высокий, выше среднего уровень развития НП;

НП = 41-50% – хорошая, средняя норма НП;

НП = 31-40% – посредственная норма;

НП = 15-30% – низкий уровень НП, ниже среднего уровня;

НП = 10% и ниже – дефект памяти.

Обсудить вопросы: «От чего зависит эффективность произвольной памяти? Если надо было только прослушать слова, но не надо было их классифицировать, записывать, они запомнились бы лучше или хуже? Была ли у них цель запомнить эти слова? Почему же они все-таки запомнились?»

Сделать вывод: эффективность НП повышается, если человек интенсивно работает над информацией (осмысливает, анализирует, классифицирует, записывает и т. п.), хотя и специально ее не учит, но информация запоминается сама собой за счет активной деятельности человека [6].

5. МЫШЛЕНИЕ



Познание окружающего мира идет «от живого созерцания к абстрактному мышлению и от него к практике – таков диалектический путь познания истины, познания объективной реальности» (В. И. Ленин).

Ощущения, восприятие, память – это первая, присущая большинству животных ступень познания, дающая лишь внешнюю картину мира, непосредственное, «живое созерцание» действительности. Но иногда чувственного познания недостаточно для получения полной картины какого-либо явления или факта. Именно здесь приходится на помощь мышление, которое помогает познанию законов природы и общества. Особенностью мышления является отражение предметов и явлений действительности в их существенных признаках, закономерных связях и отношениях, которые существуют между частями, сторонами, признаками каждого предмета и между разными предметами и явлениями действительности [10].

Мышление – это процесс, благодаря которому человек мысленно проникает за пределы того, что ему дано в ощущениях и восприятии. Иными словами, с помощью мышления можно получить знания, недоступные органам чувств. Ступень абстрактного мышления свойственна только человеку [2].

Мышление – более высокая ступень познания, это ступень рационального, опосредованного познания действительности, условие разумной практической деятельности. Истинность такого познания проверяется практикой [10].

Мышление – это всегда процесс решения задачи, поиска ответов на вопрос или выхода из создавшейся ситуации.

Не все задачи требуют мышления. Например, если способ решения поставленной перед человеком задачи давно

и хорошо им усвоен, а условия деятельности привычны, то для того, чтобы справиться с нею, вполне достаточно памяти и восприятия. Мышление «включается» при постановке принципиально новой задачи или при необходимости использовать накопленные ранее знания, умения и навыки в новых условиях.

Мышление – это опосредованное, обобщенное отражение действительности в ее наиболее существенных связях и отношениях, происходящее в единстве с речью [10].

Особенности мышления состоят в следующем.

1. *Решение задач опосредованным путем*, т. е. таким способом, при котором используются разнообразные вспомогательные приемы и средства, рассчитанные на получение нужных знаний. Человек прибегает к помощи мышления тогда, когда непосредственное познание либо невозможно (люди не воспринимают ультразвук, инфракрасное излучение, рентгеновские лучи, химический состав звезд, расстояние от Земли до других планет, физиологические процессы в коре головного мозга и т. п.), либо в принципе возможно, но не в современных условиях (археология, палеонтология, геология и т. п.), либо возможно, но нерационально. Решить задачу опосредованным путем – это значит решить ее в том числе и с помощью мыслительных операций. Например, когда, проснувшись утром, человек подходит к окну и видит, что крыши домов мокрые, а на земле – лужи, он делает умозаключение: ночью шел дождь. Человек непосредственно не воспринимал дождь, а узнал о нем косвенным путем, через посредство других фактов. Другие примеры: о наличии в организме больного воспалительного процесса врач узнает, используя дополнительные средства – термометр, результаты анализов, рентгена и т. п.; учитель может оценить степень прилежания ученика по его ответу у доски; узнать, какова температура воздуха на улице, можно по-разному: непосредственно, высунув руку в форточку, и опосредованно – с по-



мощью термометра. Опосредованное познание предметов и явлений осуществляется при помощи восприятия других предметов или явлений, закономерно связанных с первым. Эти связи и отношения обычно скрыты, их нельзя воспринимать непосредственно и для их выявления прибегают к мыслительным операциям.

2. *Обобщенное отражение действительности.* Непосредственно воспринимать можно только конкретные предметы: это дерево, этот стол, эту книгу, этого человека. Мыслить же можно о предмете вообще («Любите книгу – источник знаний»; «Человек произошел от обезьяны»). Именно мысль позволяет улавливать сходство в различном и различное в сходном, открывать закономерные связи между явлениями и событиями.

Предвидеть, что произойдет в каком-то конкретном случае, человек может потому, что он отражает общие свойства предметов и явлений. Но мало заметить связь между двумя фактами, необходимо еще осознать, что она имеет общий характер и определяется общими свойствами вещей, т. е. свойствами, относящимися к целой группе сходных предметов и явлений. Такое обобщенное отражение позволяет предсказать будущее, представить его в виде образов, которых в действительности не существует.

3. *Отражение наиболее существенных свойств и связей действительности.* В явлениях или предметах мы выделяем общее, не беря во внимание несущественное, неглавное. Так, любые часы – это механизм для определения времени, и это главный их признак. Ни форма, ни размер, ни цвет, ни материал, из которого они изготовлены, не имеют существенного значения [10].

В основе мышления высших животных лежит каузальный рефлекс (от лат. *causa* – причина) – вид рефлексов головного мозга, который, по мнению И. П. Павлова, не тождествен условному рефлексу. Каузальный рефлекс является физиологической основой непосредственного (без участия понятий) психического отражения существенных связей между предметами и явлениями (у человека каузальный рефлекс в соединении с опытом лежит в основе интуиции и мышления).

4. Основной особенностью человеческого мышления является то, что оно *неразрывно связано с речью*: словом обозначается то общее, что есть у предметов и явлений. Язык, речь – это материальная оболочка мысли. Только в речевой форме мысль человека становится доступной другим людям. У человека нет иных способов отражения соответствующих связей внешнего мира, кроме тех речевых форм, которые закрепились в его родном языке. Мысль не может ни возникать, ни протекать, ни существовать вне языка, вне речи.

Речь – орудие мышления. При помощи слов человек мыслит. Но отсюда не следует, что процесс мышления сводится к речи, что мыслить – значит говорить вслух или про себя. Различие между самой мыслью и ее словесным выражением состоит в том, что одну и ту же мысль можно выразить на разных языках или при помощи разных слов («Будущее лето ожидается жарким» – «Предстоящий сезон между весной и осенью будет знойным»). Одна и та же мысль имеет разную речевую форму, но без какой-либо речевой формы она не существует.

«Знаю, но не могу передать словами» – это состояние, когда человек не может перейти от выражения мысли во внутренней речи к речи внешней, затрудняется выразить ее способом, понятным другим людям.

Результат мышления – это выраженные в словах мысли, суждения и понятия.

Физиологической основой мышления является деятельность всей коры головного мозга, а не какого-то одного его участка. В качестве специфического нервно-физиологического механизма мышления выступают временные нервные связи во второй сигнальной системе во взаимодействии с первой, которые образуются между мозговыми концами анализаторов.

Мыслительные операции. Новые мысли и образы возникают на основе того, что уже было в нашем сознании благодаря мыслительным операциям: анализу, синтезу, сравнению, обобщению, абстрагированию.

Анализ – это мысленное расчленение целого на части, выделение отдельных признаков или сторон и установление связей и отношений между ними. При помощи анализа мы

вычленяем явления из тех случайных, несущественных связей, в которых они даны нам в восприятие (разбор предложения по членам, фонетический анализ слова, анализ условия задачи на известные, неизвестные и искомые элементы, анализ учебной деятельности по предметам и успехам учащихся и т. п.). Анализ как мыслительная операция возник из практических действий (так, ребенок разбирает новую игрушку, чтобы понять, как она устроена).

Синтез – процесс, обратный анализу, представляющий собой мысленное объединение частей, свойств объекта в единое целое, в комплексы, системы (мозаика; слоги – слова – предложения – текст) [9].

Эти противоположные по содержанию мыслительные процессы находятся в неразрывном единстве. В ходе мыслительного процесса анализ и синтез непрерывно переходят друг в друга и могут поочередно выступать на передний план, что обусловлено характером материала: если исходные проблемы не ясны, их содержание нечетко, то на первых порах будет преобладать анализ; если же, напротив, все данные достаточно отчетливы, мысль сразу пойдет преимущественно по пути синтеза. В конечном счете все процессы воображения и мышления состоят в мысленном разложении явлений на составляющие их части и последующем объединении этих частей в новых сочетаниях.

Анализ и синтез как основные мыслительные операции присущи любому человеку, но склонность к дроблению или соединению явлений окружающей действительности у разных людей может быть разной: одни подмечают мельчайшие детали, подробности, частности, но не схватывают целого – это представители аналитического типа; другие сразу переходят к главному, но выражают суть событий слишком обобщенно, что свойственно представителям синтетического типа. У большинства людей – смешанный, аналитико-синтетический тип мышления.

Сравнение – это мыслительная операция, посредством которой устанавливается сходство и различие отдельных объектов. К. Д. Ушинский считал сравнение основой всякого понимания и всякого мышления: «Все в мире мы узнаем не иначе, как через сравнение, и если бы нам представился

какой-либо новый предмет, которого мы не могли бы ни к чему приравнять и ни от чего отличить... то мы не могли бы составить об этом предмете ни одной мысли и не могли бы сказать о нем ни одного слова» [9].

Одной из наиболее распространенных ошибок, которые учащиеся допускают при сравнении, является рядоположение объектов («Онегин такой-то..., а Печорин – такой-то»), при этом они абсолютно уверены, что дают сравнительную характеристику героев. Сравнению нужно обучать: сравнивать следует по одному основанию (цвету, форме, назначению). Необходимо также учить составлять план сравнения объектов (чем похожи и чем различаются, например, такие объекты, как гвоздь и шуруп, кошка и белка, белый гриб и мухомор, такие интеллектуальные качества, как любопытство и любознательность).

Абстрагирование (отвлечение) – это мыслительная операция, обеспечивающая выделение существенных признаков и отвлечение от несущественных, выделение свойств объекта и рассмотрение их по отдельности: красивыми могут быть и человек, и пейзаж, и платье, и поступок, но все они – носители абстрактного признака – красоты, красоты.

Без абстрагирования невозможно понимание переносного смысла пословиц («Не в свои сани не садись»; «Цыплят по осени считают»; «Любишь кататься, люби и саночки возить»).

Обобщение – это мыслительная операция, обеспечивающая выделение общего в предметах и явлениях и объединение объектов в множества, классы; отбрасывание единичных признаков при сохранении общих с раскрытием существенных связей. Обобщением является любое правило, любой закон, любое понятие. Это всегда какой-то итог, общий вывод, совершаемый человеком [9].

Очевидно, что все основные операции мышления не выступают в «чистом виде». При решении поставленной задачи человек использует тот или иной «набор» операций, в тех или иных сочетаниях: он различен в мыслительном процессе различной сложности и структуры.

Формы мышления.

Выделяется три содержательных компонента мышления – понятие, суждение и умозаключение.

Понятие – это форма мышления, посредством которой отражаются общие и существенные признаки предметов и явлений.

Понятия носят обобщенный характер, потому что являются продуктом познавательной деятельности не одного человека, а многих людей. Еще раз напомним, что представление – образ конкретного предмета, а понятие – отвлеченная мысль о классе предметов. Слово – носитель понятия, но, зная слово (например, престижитатор), можно не владеть понятием.

Существуют так называемые житейские понятия, которые складываются без специального обучения и отражают не существенные, а второстепенные признаки объектов. Так, для дошкольников крыса – хищник, а кошка – милое домашнее животное.

Любое понятие имеет содержание и объем.

По *содержанию* (совокупности признаков объекта) понятия бывают конкретными и абстрактными. *Конкретные* понятия относятся к самим предметам, определяют объекты или классы в целом (стол, революция, ураган, снег и т. п.), а *абстрактные* отражают свойства, отвлеченные от реальных предметов и явлений (молодость, честность, белизна, скорость, высота, сила и т. п.) [2].

По *объему* (множеству объектов, охватываемых данным понятием) понятия могут быть единичными и общими. *Единичные* понятия отражают единственный объект (Российская Федерация, Волга, Куликовская битва, Пушкин, Марс, космос и т. п.), а *общие* распространяются на группы однородных объектов (страны, города, реки, вузы, студенты, дома, организмы и т. п.). Кроме этого, различают *еще родовые* и *видовые* понятия.

Дефиниция (определение) понятий – это раскрытие его существенных признаков. Например, человек – общественный индивид, обладающий сознанием, абстрактным мышлением, речью, способный к творческой деятельности, создающий орудия труда; личность – сознательный человек, включенный в общественные отношения и творческую деятельность [2].

Процесс усвоения понятий – это активная творческая мыслительная деятельность.

Суждение – это форма мышления, содержащая утверждение или отрицание каких-либо положений относительно предметов, явлений или их свойств, т. е. суждение есть отражение отношений или объективных связей между явлениями или предметами.

Суждение всегда либо истинно, либо ложно. По качеству суждения могут быть утвердительными и отрицательными, по объему – общими, частными и единичными.

Общие суждения относятся к целому классу предметов (все металлы проводят электричество; все растения имеют корни). *Частные* суждения относятся к части какого-либо класса предметов (некоторые деревья зимой зеленые; не всегда хоккеисту удастся забросить шайбу в ворота). *Единичные* относятся к одному предмету или явлению (Юрий Гагарин – первый космонавт) [2].

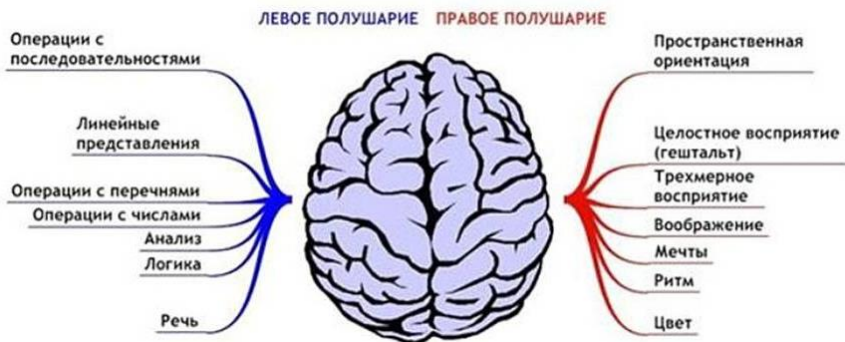
Суждения всегда раскрывают содержание понятий. Работа мысли над суждением называется *рассуждением*. Оно может быть индуктивным и дедуктивным.

Индуктивное рассуждение называется умозаключением – это форма мышления, при помощи которой из одного или нескольких известных суждений (посылок) выводится новое суждение (вывод), завершающее мыслительный процесс. При этом мысль движется от частного к общему. Типичный пример умозаключения – доказательство геометрической теоремы.

Дедуктивное рассуждение называется обоснованием – здесь вывод получают, идя от общего суждения к частному (все планеты шарообразны. Земля – планета, значит, она имеет форму шара) [2].

Виды мышления.

В своей практической деятельности человек встречается с задачами, разными как по содержанию, так и по способу их решения.



В зависимости от степени обобщенности мышления при решении мыслительных задач различают наглядное и абстрактное мышление.

Наглядным (конкретным) называется такое мышление, предмет которого человек воспринимает или представляет. Оно непосредственно опирается на образы предметов и делится на наглядно-действенное и наглядно-образное.

Наглядно-действенное мышление – генетически самый ранний вид мышления, при котором мыслительная задача решается непосредственно в процессе деятельности и преобладают практические действия с материальными предметами.

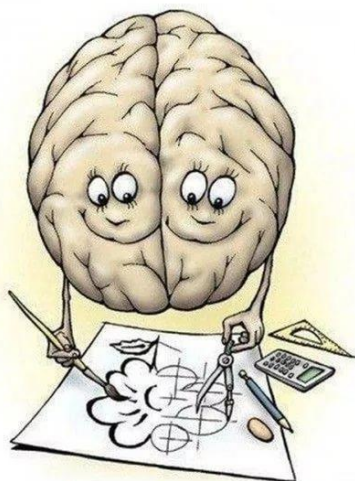
При *наглядно-образном* виде мышления решение задачи происходит в результате внутренних действий с образами (представлениями памяти и воображения). Например, анализ исторического события может быть произведен по-разному (научное описание блокады Ленинграда, роман А. Чаковского «Блокада», дневник Тани Савичевой, Седьмая симфония Шостаковича) [9].

Дискурсивное (абстрактно-понятийное, словесно-логическое) мышление – это речевое мышление человека, опосредованное прошлым опытом. Данный вид мышления характеризуется тем, что оно выступает как процесс связного логического рассуждения, в котором каждая последующая мысль обусловлена предшествующей, и что, решая мыслительную задачу в вербальной форме, человек оперирует отвлеченными понятиями, логическими конструкциями. Оно представляет собой наиболее поздний этап исторического и генетического развития мышления.

Другим основанием для выделения видов мышления является его *направленность*. По этому критерию выделяют практическое и теоретическое мышление.

Практическое (техническое, конструктивное) мышление – это процесс мышления, совершающийся в ходе практической деятельности и направленный на создание реальных предметов и явлений путем изменения окружающей действительности при помощи орудий. Оно связано с постановкой целей, выработкой планов, проектов, часто развертывается в условиях дефицита времени, что иногда делает его более сложным, чем теоретическое мышление.

На открытие законов, свойств объектов, объяснение явлений направлено *теоретическое (объяснительное)* мышление, основными компонентами которого являются содержательные абстракции, обобщения, анализ, планирование и рефлексия. Иными словами, теоретическое мышление востребовано там, где необходимо вскрыть связи и отношения между отдельными понятиями, связать неизвестное с известным, определить возможность предвидения [9].



Мышление как процесс решения новой задачи может быть включено в любую деятельность: игровую, спортивную, трудовую, художественную, общественную. Но во всех этих видах деятельности оно будет выполнять служебную роль, подчиняясь основной цели деятельности: построить дом, победить в состязаниях и т. д. От этих видов деятельности и мышления как процесса

отличается *мыслительная деятельность*, в которой мышление выполняет основную роль, где цель и содержание деятельности составляет познание. Поэтому, например, два ученика одного класса, работающие над одними и теми же заданиями, могут осуществлять разные виды деятельности:

мыслительную – тот, кто решает задачу, чтобы понять ее суть и познать что-то новое, практическую – тот, кто решает для отметки, для престижа.

Проблемная ситуация и мыслительная задача. Если почти все познавательные психические процессы могут быть как произвольными, так и непроизвольными, то мышление всегда и обязательно носит произвольный характер: оно возникает при встрече с проблемной ситуацией, когда необходимо найти выход из создавшейся ситуации.

Проблемная ситуация – это задача, требующая ответа на определенный вопрос, ситуация, в которой содержится что-то непонятное, неизвестное для субъекта наряду с известным. Мышление служит именно для того, чтобы, опираясь на явное, найти скрытые связи, звенья и закономерности (головоломки, шахматные этюды, поломка механизмов, жизненные конфликты и т. п.) [9].

Многие проблемные ситуации не затрагивают конкретно субъекта, они «запускают» мышление только тогда, когда становятся личностно значимыми для него, потому что непонятный факт (проблемная ситуация) и мыслительная задача (продукт переработки проблемной ситуации) – далеко не одно и то же.

Мыслительная задача возникает в случае, если у человека есть желание или осознание необходимости разобраться в проблемной ситуации; иными словами, возник вопрос – работало мышление.

Этапы решения мыслительной задачи таковы:

- 1) осознание проблемной ситуации, точная формулировка вопроса;
- 2) анализ и синтез данных, относящихся к задаче;
- 3) выдвижение и анализ гипотез, поиск возможных путей решения;

4) проверка (мысленная или практическая), сопоставление полученного результата с исходными данными [10].



Согласно академику Н. Н. Моисееву, **интеллект**— это, прежде всего, целеполагание, планирование ресурсов и построение стратегии достижения цели.

Качества ума и интеллект. В процессе мышления проявляется не только глубина познания человеком действительности, но и отчетливо выступают многие черты личности. Под умственными способностями понимается совокупность тех качеств, которыми отличается мышление данного человека. *Качества ума* – это свойства личности человека, которые устойчиво характеризуют его мыслительную деятельность. К ним относятся: самостоятельность, любознательность, быстрота, широта, симультанность, глубина, гибкость, подвижность ума, логичность, критичность и многие др.

Самостоятельность – это оригинальность мышления, способность находить новые варианты решения задач, отстаивать занятую позицию, не прибегая к помощи других людей, не поддаваясь внушающему постороннему влиянию, умение принимать решения и действовать нешаблонно.

Любознательность – свойство личности как потребность в познании не только определенных феноменов, но и их систем.

Быстрота – способность человека быстро разобраться в новой ситуации, обдумать и принять правильное решение (не путать с торопливостью, когда человек, не продумав все-сторонне вопроса, выхватывает какую-то одну его сторону, спешит «выдать» решение, высказывает недостаточно продуманные ответы и суждения).

Широта – возможность использования для решения задачи знаний из другой области, умение охватить весь вопрос в целом, не теряя из виду существенных для дела частных (излишняя широта граничит с дилетантством).

Симультанность – разносторонность подхода к решению задачи.

Глубина – степень проникновения в сущность явлений, стремление понять причины возникновения событий, предвидеть их дальнейшее развитие.

Гибкость, подвижность – полный учет специфических условий решения именно этой задачи. Гибкий, подвижный ум подразумевает свободу мысли от предвзятых предположений, трафаретов, способность находить новое решение при изменившихся условиях.

Логичность – умение устанавливать последовательный и точный порядок в решении различных вопросов.

Критичность характеризуется умением не считать верной первую пришедшую в голову мысль, правильно оценить объективные условия и собственную деятельность, тщательно взвешивать все «за» и «против», подвергать гипотезы все-сторонней проверке. Основа критичности – глубокие знания и опыт [10].

Если мышление – это процесс решения задач с целью получения новых знаний и создания чего-либо, то *интеллект* – это характеристика общих умственных способностей, необходимых для решения таких задач. Существуют различные трактовки понятия интеллекта.

Структурно-генетический подход базируется на идеях швейцарского психолога Ж. Пиаже (1896–1980), который рассматривал интеллект как высший универсальный способ уравнивания субъекта со средой. С точки зрения структурного подхода интеллект – это совокупность тех или иных способностей.

Созвучен ему и подход, сформулированный французским психологом А. Бине (1857–1911): «интеллект как способность адаптации средств к цели».

Американский психолог Д. Векслер (1896–1981) считает, что интеллект – это «глобальная способность действовать разумно, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами», т. е. интеллект рассматривается им как способность человека адаптироваться к окружающей среде.

Существуют различные концепции структуры интеллекта. Так, в начале XX в. английский психолог Ч. Спирмен (1863–1945) выделил генеральный фактор интеллекта (фактор G) и фактор S, служащий показателем специфических способностей. С его точки зрения, каждый человек характеризуется определенным уровнем общего интеллекта, от которого зависит, как этот человек адаптируется к окружающей среде. Кроме того, у всех людей имеются в различной степени развитые специфические способности, проявляющиеся в решении конкретных задач.

Американский психолог Л. Терстоун (1887–1955) с помощью статистических методов исследовал различные стороны общего интеллекта, которые он назвал первичными умственными потенциями [2].

Он выделил семь таких *потенций*:

1) счетную способность, т. е. способность оперировать числами и выполнять арифметические действия;

2) вербальную (словесную) гибкость, т. е. легкость, с которой человек может объясняться, используя наиболее подходящие слова;

3) вербальное восприятие, т. е. способность понимать устную и письменную речь;

4) пространственную ориентацию, или способность представлять себе различные предметы и формы в пространстве;

5) память;

6) способность к рассуждению;

7) быстроту восприятия сходств или различий между предметами и изображениями.

Позже американский психолог Д. Гилфорд (1897–1976) выделил 120 факторов интеллекта исходя из того, для каких умственных операций они нужны, к каким результатам при-

водят эти операции и каково их содержание (содержание может быть образным, символическим, семантическим, поведенческим).

По мнению американского психолога Дж. Кеттелла (1860–1944), у каждого человека уже с рождения имеется потенциальный интеллект, который лежит в основе способности к мышлению, абстрагированию и рассуждению.

Интеллектуальные способности проявляются по-разному: продуктом практического мышления является мир материальной культуры; образного – произведения искусства, чертежи, схемы, планы, карты; словесно-логического – научные знания.

Примерно к 20-21 году словесно-логический интеллект достигает наибольшего расцвета.

МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

1. Методика «Выявление общих понятий»

Методика предназначена для выявления способности к обобщению, анализу и классификации.

Обследуемым предлагается бланк с 20-ю рядами слов. В каждом из них набор из 5-ти слов, два из которых более всего с ним связаны. Задача обследуемого – найти в каждом ряду по два слова, наиболее соответствующих обобщающему понятию, и подчеркнуть их. Время на выполнение работы – 3 минуты.

Оценка выставляется по 9-бальной шкале с помощью следующей таблицы:

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

1. Сад (растения, садовник, собака, забор, земля).
2. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода).
3. Город (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед).
4. Сарай (сеновал, лошадь, крыша, скот, стены).
5. Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).

6. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага).
7. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, округлость, печать).
8. Чтение (глава, книга, печать, картина, слово).
9. Газета (правда, приложение, телеграммы, бумага, редактор).
10. Игра (карты, игроки, штрафы, наказания, правила).
11. Война (самолеты, пушки, сражения, ружья, солдаты).
12. Книга (рисунки, война, бумаги, любовь, текст).
13. Пение (звон, искусство, голос, аплодисменты, мелодия).
14. Землетрясение (пожар, смерть, колебания почвы, шум, наполнение).
15. Библиотека (город, книги, лекция, музыка, читатели).
16. Лес (лист, яблоня, дерево, охотник, волк).
17. Спорт (медаль, оркестр, состязание, победа, стадион).
18. Больница (помещение, сад, враг, радио, больные).
19. Любовь (розы, чувство, человек, город, природа).
20. Патриотизм (город, друзья, родина, семья, человек).

Инструкция:

«В каждой строчке Вы найдете одно слово, стоящее перед скобками, и далее – пять слов в скобках. Все слова, находящиеся в скобках, имеют какое-то отношение к стоящему перед скобками. Выберите только два и подчеркните их».

Слова в задачах подобраны таким образом, что обследуемый должен продемонстрировать свою способность уловить абстрактное значение тех или иных понятий и отказаться от более легкого, бросающегося в глаза, но неверного способа решения, при котором вместо существенных выделяются частные, конкретно-ситуационные признаки [13].

2. Методика «Интеллектуальная лабильность»

Цель: исследование лабильности, то есть способности переключения внимания, умения быстро переходить с решения одних задач на выполнение других, не допуская при этом ошибок.

Материал: специальный бланк для ответов, выдается каждому испытуемому (см. Приложение 5).

Описание: методика состоит из ряда нескольких несложных заданий, которые зачитываются экспериментатором. На решение каждого задания отводится от 3 до 5 секунд.

Ответы испытуемого фиксируются на специальном бланке. Методика предназначена для взрослых испытуемых.

Инструкция: «Будьте внимательны. Работайте быстро. Прочитанное мною задание не повторяется. Внимание! Начинаем!».

Тестовый материал.

1. (Квадрат 1). Напишите первую букву имени Сергей и последнюю букву первого месяца года (3 сек.)

2. (Квадрат 4). Напишите слово ПАР так, чтобы любая одна буква была написана в треугольнике (3 сек.)

3. (Квадрат 5). Разделите четырехугольник двумя вертикальными и двумя горизонтальными линиями (4 сек.)

4. (Квадрат 6). Проведите линию от первого круга к четвертому так, чтобы она проходила под кругом № 2 и над кругом № 3 (3 сек.)

5. (Квадрат 7). Поставьте плюс в треугольнике, а цифру 1 в том месте, где треугольник и прямоугольник имеют общую площадь (3 сек.)

6. (Квадрат 8). Разделите второй круг на ТРИ, а четвертый на ДВЕ части (4 сек.)

7. (Квадрат 10). Если сегодня не среда, то напишите предпоследнюю букву вашего имени (3 сек.)

8. (Квадрат 12). Поставьте в первый прямоугольник плюс, третий зачеркните, в шестом поставьте 0 (4 сек.)

9. (Квадрат 13). Соедините точки прямой линией и поставьте плюс в меньшем треугольнике (4 сек.)

10. (Квадрат 15). Обведите кружком одну согласную букву и зачеркните гласные (4 сек.)

11. (Квадрат 17). Продлите боковые стороны трапеции до пересечения друг с другом и обозначьте точки пересечения последней буквой названия Вашего города (4 сек.)

12. (Квадрат 18). Если в слове СИНОНИМ шестая буква гласная, поставьте в прямоугольнике цифру 1 (3 сек.)

13. (Квадрат 19). Обведите большую окружность и поставьте плюс в меньшую (3 сек.)

14. (Квадрат 20). Соедините между собой точки 2, 4, 5, миновав 1 и 3 (3 сек.)

15. (Квадрат 21). Если два многозначных числа неодинаковы, поставьте галочку на линии между ними (2 сек.)
16. (Квадрат 22). Разделите первую линию на три части, вторую на две, а оба конца третьей соедините с точкой А (4 сек.)
17. (Квадрат 23). Соедините конец первой линии и верхним концом второй, а верхний конец второй - с нижним концом четвертой (3 сек.)
18. (Квадрат 24). Зачеркните нечетные цифры и подчеркните четные (5 сек.)
19. (Квадрат 25). Заключите две фигуры в круг и отведите их друг от друга вертикальной линией (4 сек.)
20. (Квадрат 26). Под буквой А поставьте стрелку, направленную вниз, под буквой В стрелку, направленную вверх, под буквой С - галочку (3 сек.)
21. (Квадрат 27). Если слово ДОМ и ДУБ начинаются на одну и ту же букву, поставьте между ромбами минус (3 сек.)
22. (Квадрат 28). Поставьте в крайней слева клеточке О, в крайней справа плюс, в середине проведите диагональ (3 сек.)
23. (Квадрат 29). Подчеркните снизу галочки, а в первую галочку впишите букву А (3 сек.)
24. (Квадрат 30). Если в слове ПОДАРОК третья буква не И, напишите сумму чисел $3+5$ (3 сек.)
25. (Квадрат 31). В слове САЛЮТ обведите кружком согласные буквы, а в слове ДОЖДЬ зачеркните гласные (4 сек.)
26. (Квадрат 32). Если число 54 делится на 9, опишите окружность вокруг четырехугольника (3 сек.)
27. (Квадрат 33). Проведите линию от цифры 1 к цифре 7 так, чтобы она проходила под четными цифрами и над нечетными (4 сек.)
28. (Квадрат 34). Зачеркните кружки без цифр, кружки с цифрами подчеркните (3 сек.)
29. (Квадрат 35). Под согласными буквами поставьте стрелку, направленную вниз, а под гласными - стрелку, направленную влево (5 сек.)
30. (Квадрат 36). Напишите слово МИР так, чтобы первая буква была написана в круге, а вторая в прямоугольнике (3 сек.)
31. (Квадрат 37). Укажите стрелками направления горизонтальных линий вправо, а вертикальных - вверх (5 сек.)

32. (Квадрат 39). Разделите вторую линию пополам и соедините оба конца первой линии с серединой второй (3 сек.)

33. (Квадрат 40). Отделите вертикальными линиями нечетные цифры от четных (5 сек.)

34. (Квадрат 41). Над линией поставьте стрелку, направленную вверх, а под линией – стрелку, направленную влево (2 сек.)

35. (Квадрат 42). Заключите букву М в квадрат, К в круг, О в треугольник (4 сек.)

36. (Квадрат 43). Сумму чисел $5+2$ напишите в прямоугольнике, а разность этих же чисел – в ромбе (4 сек.)

37. (Квадрат 44). Зачеркните цифры, делящиеся на 3, и подчеркните остальные (5 сек.)

38. (Квадрат 45). Поставьте галочку только в круг, а цифру 3 – только в прямоугольник (3 сек.).

39. (Квадрат 46). Подчеркните буквы и обведите кружками четные цифры (5 сек.)

40. (Квадрат 47). Поставьте нечетные цифры в квадратные скобки, а четные – в круглые (5 сек.)

Обработка результатов и интерпретация: Оценка производится по количеству ошибок. Ошибкой считается и пропущенное задание. Нормы выполнения: 0-4 ошибки – хорошая способность к обучению; 5-9 ошибок – средняя лабильность; 10-14 ошибок – низкая лабильность, трудности в переобучении; 15 и более ошибок – мало успешен в любой деятельности, в учебной в том числе [12].

3. Методика У. Липмана «Логические закономерности»

Ход опыта. Испытуемым предъявляют письменно ряды чисел. Им необходимо проанализировать каждый ряд и установить закономерность его построения. Испытуемый должен определить два числа, которые бы продолжили ряд. Время решения заданий фиксируется.

Числовые ряды:

- 2, 3, 4, 5, 6, 7
- 6, 9, 12, 15, 18, 21
- 1, 2, 4, 8, 16, 32
- 4, 5, 8, 9, 12, 13
- 19, 16, 14, 11, 9, 6

- 29, 28, 26, 23, 19, 14
- 16, 8, 4, 2, 1, 0,5
- 1, 4, 9, 16, 25, 36
- 21, 18, 16, 15, 12, 10
- 3, 6, 8, 16, 18, 36

Проверить правильность ответов и уровень развития логического мышления по «ключу» [6].

«Ключи» и интерпретация результатов

Предъявленные ряды	Правильные ответы
2, 3, 4, 5, 6, 7	8, 9
6, 9, 12, 15, 18, 21	24, 27
1, 2, 4, 8, 16, 32	64, 128
4, 5, 8, 9, 12, 13	16, 17
19, 16, 14, 11, 9, 6	4, 1
29, 28, 26, 23, 19, 14	8, 1
16, 8, 4, 2, 1, 0,5	0,25, 0,125
1, 4, 9, 16, 25, 36	49, 64
21, 18, 16, 15, 12, 10	9, 6
3, 6, 8, 16, 18, 36	38, 76

Оценка результатов

Время выполнения задания (мин, с)	Количество ошибок	Баллы	Уровень развития логического мышления
2 мин и менее	0	5	Очень высокий уровень логического мышления
2 мин 10 с - 4 мин 30 с	0	4	Хороший уровень, выше, чем у большинства людей
4 мин 35 с - 9 мин 50 с	0	3+	Хорошая норма большинства людей
4 мин 35 с - 9 мин 50 с	1	3	Средняя норма
4 мин 35 с - 9 мин 50 с	2-3	3-	Низкая норма

2 мин 10 с - 15 мин	4-5	2	Ниже среднего уровня развития логического мышления
10 мин - 15 мин	0-3	2+	Низкая скорость мышления, «тугодум»
более 16 мин	более 5	1	Дефект логического мышления у человека, прошедшего обучение в объеме начальной школы, либо высокое переутомление

4. Методика «Художник-Мыслитель»

Инструкция: «Ответьте на следующие вопросы, пользуясь десятибалльной шкалой. Категорическому отрицанию соответствует 0 баллов, безоговорочному согласию – 10 баллов. Но если, например, первый же вопрос поставит вас в тупик, поскольку вы не относите себя к мрачным личностям, но в то же время и не счастливый оптимист, то в вашем распоряжении все остальные баллы от 1 до 9. Постарайтесь поставить себе справедливую оценку «за настроение».

Вопросы:

1. У меня преобладает хорошее настроение.
2. Я помню то, чему учился несколько лет назад.
3. Прослушав раз-другой мелодию, я могу правильно воспроизвести ее.
4. Когда я слушаю рассказ, то представляю его в образах.
5. Я считаю, что эмоции в разговоре только мешают.
6. Мне трудно дается алгебра.
7. Я легко запоминаю незнакомые лица.
8. В группе приятелей я первым начинаю разговор.
9. Если обсуждают чьи-то идеи, то я требую аргументов.
10. У меня преобладает плохое настроение.

Подсчитать сумму баллов по вопросам:

Л = 1, 2, 5, 8, 9 («левополушарный»)

П = 3, 4, 6, 7, 10 («правополушарный»)

Если ваш «левополушарный» (Л) результат более чем на 5 баллов превышает «правополушарный» (П) результат, то у вас преобладает логический тип мышления.

Если у вас (П) больше (Л), то вы человек художественного склада [12].

5. Методика «Сложные аналогии»

Цель: методика используется для выяснения того, насколько испытуемому доступно понимание сложных логических отношений и выделение абстрактных связей. Предназначается для испытуемых подросткового возраста и взрослых.

Описание. Методика состоит из 20 пар слов – логических задач, которые предлагается решить испытуемому. Его задача – определить, какой из шести типов логической связи заключен в каждой паре слов. В этом ему поможет «Шифр» – таблица, в которой приводятся образцы использующихся типов связи и их буквенное обозначение: А, Б, В, Г, Д, Е.

Испытуемый должен определить отношение между словами в паре, затем найти «аналог», то есть выбрать в таблице «Шифр» – пару слов с такой же логической связью, а после этого отметить в ряду букв (А, Б, В, Г, Д, Е) ту, которая соответствует найденному аналогу из таблицы «Шифр». Время выполнения задания ограничено тремя минутами.

Материал. Бланк методики, бланк протокола регистрации ответов.

Инструкция. «На бланке перед вами 20 пар, состоящих из слов, которые находятся между собой в логической связи. Напротив, каждой пары 6 букв, которые обозначают 6 типов логической связи. Примеры всех 6 типов и соответствующие им буквы приведены в таблице «Шифр».

Вы должны, во-первых, определить отношение между словами в паре. Затем подобрать наиболее близкую к ним по аналогии (ассоциации) пару слов из таблицы «Шифр». И после этого в буквенном ряду обвести кружком ту из букв, которая соответствует найденному в таблице «Шифр» аналогу. Время выполнения задания – 3 минуты».

Материал к методике

Шифр

- А. Овца – стадо
- Б. Малина – ягода

- В. Море – океан
- Г. Свет – темнота
- Д. Отравление – смерть
- Е. Враг – неприятель

1. Испуг – бегство А Б В Г Д Е
2. Физика – наука А Б В Г Д Е
3. Правильно – верно А Б В Г Д Е
4. Грядка – огород А Б В Г Д Е
5. Пара – два А Б В Г Д Е
6. Слово – фраза А Б В Г Д Е
7. Бодрый – вялый А Б В Г Д Е
8. Свобода – воля А Б В Г Д Е
9. Страна – город А Б В Г Д Е
10. Похвала – брань А Б В Г Д Е
11. Месть – поджог А Б В Г Д Е
12. Десять – число А Б В Г Д Е
13. Плакать – реветь А Б В Г Д Е
14. Глава – роман А Б В Г Д Е
15. Покой – движение А Б В Г Д Е
16. Смелость – геройство А Б В Г Д Е
17. Прохлада – мороз А Б В Г Д Е
18. Обман – недоверие А Б В Г Д Е
19. Пение – искусство А Б В Г Д Е
20. Тумбочка – шкаф А Б В Г Д Е

Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Д	Б	Е	А	Е	А	Г	Е	В	Г	Д	Б	Е	А	Г	Е	В	Д	Б	В

Оценка

Оценка, баллы	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кол-во правильных ответов	19	18	17	15	12-14	10-11	8-9	7	6

Анализ результатов

Если испытуемый правильно, без особого труда решил все задания и логически объяснил все сопоставления, это дает право заключить, что ему доступно понимание абстракций и сложных логических связей.

Если испытуемый с трудом понимает инструкцию и ошибается при сопоставлении (только после тщательного анализа ошибок и рассуждений), можно сделать вывод о со-

скальзывании умозаключений, растекаемости мышления, о произвольности, нелогичности рассуждений, диффузности, расплывчатости мысли на фоне понимания логических связей, о ложном понимании аналогии логических связей [8].

6. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Представление – это психический процесс отражения предметов или явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но воссоздаются на основе нашего предыдущего опыта [2].



По ведущим анализаторам (по модальностям) выделяют следующие виды представлений:

- *зрительные* (образ человека, места, пейзажа);
- *слуховые* (воспроизведение музыкальной мелодии);
- *обонятельные* (представление какого-то характерного запаха);
- *вкусовые* (представления о вкусе пищи – сладком, горьком и пр.);
- *тактильные* (представление о гладкости, мягкости, твердости предмета);
- *температурные* (представление о холоде и тепле).

По степени обобщенности:

▪ *Единичные представления* – представления, основанные на восприятии одного определенного предмета или явления. Эти представления лежат в основе такого явления памяти как узнавание.

▪ *Общие представления* – представления, отражающие ряд сходных предметов. Этот вид представлений чаще всего формируется при участии второй сигнальной системы.

По степени волевых усилий:

- *Непроизвольные представления* – это представления, возникающие спонтанно, без активизации воли и памяти человека, например – грезы;

- *Произвольные представления* – это представления, возникающие у человека под воздействием воли, в интересах поставленной им цели. Они контролируются сознанием человека и играют большую роль в профессиональной деятельности [9].

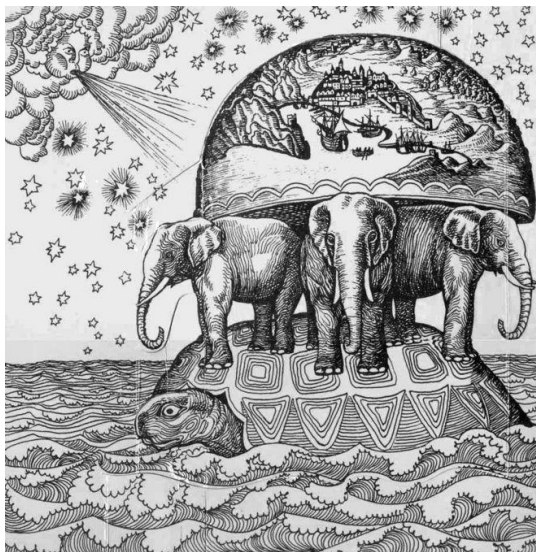
Свойства:

- *Наглядность* – человек представляет образ воспринятого объекта исключительно в наглядной форме;

- *Фрагментарность* – для представления предметов и явлений характерна неравномерность воспроизведения их отдельных частей. Преимущество имеют объекты (или их фрагменты), которые в предыдущем перцептивном опыте обладали большей привлекательностью или значимостью;

- *Неустойчивость* – представленный в данный момент времени образ (или его фрагмент) можно удерживать в активном сознании лишь в течение определенного времени, по истечении которого он начинает исчезать, утрачивая фрагмент за фрагментом;

- *Обобщенность* – представленный объект, его образ, обладает определенной информационной емкостью, причем содержание (структура) образа представлений схематизируется или свертывается. В нем материал отдельного восприятия обязательно связывается с материалом предыдущего опыта и предыдущих восприятий. Новое объединяется со старым [9].



По происхождению:

▪ *На основе восприятия.* Большая часть представлений человека – это образы, возникающие на основе восприятия, т.е. первичного чувственного отражения действительности. Из этих образов в процессе жизнедеятельности постепенно формируется и корректируется картина мира каждого индивида;

▪ *На основе мышления.* Представления, сформированные на основе мышления, отличаются высокой степенью абстрактности и могут иметь мало конкретных черт. Так у большинства людей имеются представления таких понятий как «справедливость», «счастье», но им трудно наполнить данные образы конкретными чертами;

▪ *На основе воображения.* Представления могут формироваться на основе воображения и данный тип представлений составляет основу творчества – как художественного, так и научного [10].

МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

1. «Прогулка по лесу»

Представьте, что вы идете по лесу. Опишите, какой это лес. Там солнечно или пасмурно, какие деревья там растут, много ли их, как далеко друг от друга они растут? Хорошо ли вам в этом лесу? Какое время года и какое время суток? Вы один (одна)? Что вы делаете в лесу. С какой целью вы сюда отправились?

Вдруг вы видите, что в траве что-то блестит. Наклоняетесь и видите ключ. Какой он? Что вы будете с ним делать — поднимите или пойдете мимо? Обрадовала ли вас находка?

Вдруг вы замечаете медведя. Какой медведь, что он делает? Как он к вам отнесся? Как реагируете на него вы?

Впереди родник. Вы станете из него пить, умываться?

Вы идете дальше и упираетесь в забор. Какой он: высокий, низкий, из какого материала? Вам надо оказаться с другой его стороны. Как вы станете его преодолевать? Легко ли вам перебраться?

Вы идете дальше и замечаете нору. Она большая или маленькая? Вы в нее заглянете? Вам интересно, какой зверь ее вырыл? Интересно ли вам животное, которое там сидит?

Неожиданно к вам подходит карлик. Он пытается обратиться на себя ваше внимание, крутится под ногами. Ваша реакция? Вы сердитесь? Вы жалеете его? Он продолжает к вам приставать – что вы делаете?

Вы выходите на берег реки. Представьте себе реку очень отчетливо: какая там вода, какая скорость течения, какое дно, есть ли камни на дне. Нравится ли вам на берегу?

Вы идете дальше и видите дом. Какой он?

Хочу вас обрадовать: это ваш дом, на дверях — табличка, которая об этом и сообщает. Как выглядит табличка и что конкретно на ней написано?

Вы открыли дверь и вошли в дом. Осмотритесь. Уютно ли вам тут? Кругом чистота или беспорядок? Сколько комнат в этом доме? Какие? Назовите и опишите их.

Загляните в подвал. Что вы видите? Вы туда войдете? Если да, как себя там чувствуете? Хотите остаться или поскорее уйдете?

Вы поднимаетесь на чердак. Как он выглядит? Что там хранится? На чердаке порядок или всюду хлам? Сколько времени вы проведете там?

Вы покидаете дом. С сожалением или с радостью? Хотите ли вы поскорее туда вернуться?

Вы идете дальше, и за холмом открывается вид на море. Опишите море. Спокойное оно или бурное, какая погода, есть ли солнце, ветер?

Над морем летают чайки. Высоко, низко, рядом с вами или далеко? Вы их слышите? Какие чувства вызывают они?

Вы видите корабль. Какой корабль, насколько он далеко от берега? Можете ли вы до него добраться? Станете ли вы это делать?

Ключ к тесту

Лес символически отражает общество, которое вас окружает и ваше отношение к людям. Чем радостнее вам в лесу, тем более позитивно ваше отношение к людям; чем более пугающую картину нарисовало ваше воображение (мрачные деревья, непроходимая чаща), тем труднее вам проявить

себя; вы не очень довольны окружающими и считаете, что они не понимают или недооценивают вас. Если вам кажется, что в лесу слишком тесно, то, скорее всего, вы устали от близкого окружения, скопления народа в метро, офисе или квартире.

Ключ – это ваше отношение ко всему новому, что приносит жизнь. Вашу готовность принимать перемены показывает то, подняли вы ключ или выбросили, обрадовались ему или нет.

Медведь символизирует вашу реакцию на потенциальную опасность. Если вы прячетесь или замираете от страха – скорее всего вы и жизни слишком пассивны, если кидаетесь на медведя – слишком активны.

Ваша готовность напиться из родника показывает вашу готовность идти навстречу любви. Готовы ли вы к тому, чтобы в вашей жизни появилась подлинная, истинная и чистая любовь? Или вы попали к замусоренному канализационному люку?

Море представляет чувственную, эмоциональную сторону любви. По тому, насколько бурным оно представляется вам, модно судить о том, какие отношения вас привлекают.

Забор – символ преград, которые есть на любом жизненном пути. Обратите внимание, какой у вас забор – символическая изгородь или Великая Китайская стена. То, как вы перелезли через забор, показывает, насколько легко вы преодолеваете препятствия. Если в вашем воображении внезапно появилось что-то или кто-то, кто помог вам в преодолении – значит, вы мало рассчитываете на себя, а к помощи и поддержке привыкли как к чему-то само собой разумеющемуся. Кстати, напрасно, не всегда в безлюдном лесу будут стоять ваши родственники и друзья в ожидании, когда же вам нужна будет их помощь.

В случае, если вы не смогли перебраться, то, возможно, сейчас перед вами стоит какая-то проблема, которая кажется вам неразрешимой.

Нора – ваше восприятие скрытой опасности. Если вы смело лезли в нору – вы отважный, безрассудный или слишком любознательный человек.

Ваше отношение к карлику покажет, насколько вы милосердны. Есть люди, которые бьют его ногами, а есть те, кто несет его на плечах.

Река – символ течения вашей жизни. Вспомните, насколько стремительным вам представлялся поток, насколько чистая вода. Дно и камни на нем тоже показывают жизненные трудности.

Дом – это вы сами. Насколько вам там нравится, настолько же хорошо вам с самой собой.

Табличка на двери говорит о том, кем вы сами себя считаете (у некоторых написано фамилия-имя-отчество, у некоторых – все регалии и заслуги, а у некоторых фамилия нацарапана сбоку мелом)

Те *комнаты*, которые вы увидели во время теста – это те аспекты вашей жизни, которые для вас наиболее важны. Там, где вам все нравится – все хорошо, если в какой-то из комнат не порядок, возможно, есть проблемы в этой сфере жизни.

Подвал – ваше восприятие собственного бессознательного. Если вам плохо в подвале, то возможно, вы не в ладах с ним. Бойтесь своих снов, не желаете вспоминать многие моменты прошлого, опасаетесь заглядывать в будущее. И это не очень хорошо, поскольку бессознательные страхи создают тревожность и перенапряжение.

Чердак– метафора всего образования, культуры, интеллекта, всех социальных навыков, привитых вам. Если там бардак, то, возможно, вы и не знаете, зачем столько сил прикладывали когда-то к получению диплома.

Чайки – это ваши родственники. Комментарии по громкости, навязчивости и приближенности подставьте сами.

Корабль– это ваша мечта. Насколько она красива и насколько достижима, легко судить по тому, какой корабль и на каком расстоянии от берега вы его видите. Можно ли вообще до него добраться? [7]

2. «Куб, лестница и цветок»

Представьте такую простую картину: небо, горизонт и пустыню. А теперь попробуйте разместить в этом пейзаже несколько предметов. Чем подробнее и красочнее, тем лучше. Если так будет легче, можете взять карандаш и бумагу.

Итак, представьте в этой пустыне куб. Как он выглядит? Из чего он сделан? Где он расположен? В каком он состоянии? Теперь представьте лестницу. Из чего она? Какого размера? Сколько перекладин? Как она расположена относительно куба? Представь себе цветок (цветы). Сколько их? Что это за цветы? Как расположены относительно куба и лестницы? Представьте лошадь (коня). Цвет? Размер? Что она делает? Где расположена на картинке? И наконец, представьте бурю в этом пейзаже. Где она происходит по отношению к остальным предметом. Как она происходит? Что это за буря?

Ключ к тесту

Куб символизирует представление человека о самом себе. Большой куб на половину листа – преувеличенное внимание к своей персоне, раздутое эго, завышенная самооценка. Маленький куб – застенчивость, человек считает себя незначительным, его не понимают. Куб, лежащий на земле – хорошо ощущает реальность, твердо стоит на ногах. Куб вдалеке – ощущает себя забытым, на обочине жизни. Куб, закопанный в песок – человек чувствует себя подавленным, под грузом внешних обстоятельств. Куб в воздухе – мечтатель, богатое воображение, но оторванность от реальности. Куб высовывается за линию горизонта – большие амбиции (и наоборот). Куб стоит на ребре – неустойчивая жизнь. Куб из прочного материала – уверенность в себе, основательность. Куб из золота – считает себя бесценным. Куб из стекла – чистота и невинность. Куб, заполненный чем-то мутным – ненавидит себя. Пустой внутри – ощущает себя опустошенным, неудовлетворенным.

Лестница символизирует ближайшую социальную структуру человека (друзья, родственники). Длинная, со многими перекладинами – общительность, большой круг общения. Лестница из необычного материала – чувствует, что его друзья странные, не такие, как все. Лестница в плохом состоянии – считает, что вокруг него испорченные люди. Лестница далеко от куба – не пускает окружающих в личную жизнь, окружен панцирем. Лестница прислонена к кубу – считает, что много делает для друзей, дает им больше, чем они, его окружают слабые люди. Лестница на кубе – друзья/семья подавляют, чересчур вмешиваются в личную жизнь. Лестница

под кубом – ощущает поддержку. Прочная лестница – окружен надежными людьми, или стремится к этому.

Цветы – роль детей в жизни человека. Число – сколько хотел бы иметь детей: если много – скорее всего, человек работает с ними (например, учитель) или хочет быть окруженным ими, работать с ними. Цветы близко к кубу – очень нуждается в детях. Ярко цветущие цветы – мечтает о яркой судьбе детей. Помятые цветы – окружен испорченными детьми. Цветы гнутся на ветру – боится трудностей у своих детей. Повсюду и покрывают куб – дети утомляют его. Красивые цветы (розы, мак) – очень любит детей [11].

3. «Путешествие»

1. Представь, что ты в пустыне. Опиши свой внешний вид: как ты выглядишь, свою одежду, что у тебя в руках? Не забудь про пустыню: как ты себя в ней чувствуешь, как выглядит она?

2. Ты довольно долго бредешь и вдруг – оазис! – чудесное маленькое озеро с кристально чистой водой и небольшая развесистая пальма. Твои действия?

3. Продолжаем путешествие. По пути тебе попадается огромный табун лошадей. Там есть любые лошади, которые только существуют на свете. Какую из них выберешь себе ты? И, кстати, жеребца или кобылу?

4. Теперь ты едешь по пустыне на лошади. Вы уже проехали несколько сот километров, и силы лошади на исходе. Но вот удача – по пути вам попадается еще один оазис. Озеро, пальма – все как положено. Правда, кто-то повесил на пальму табличку: «Вода отравлена». А пить так хочется!!! Твои действия?

5. Табличка наврала, и вы снова в пути. По дороге вам попадается новый табун лошадей. Старый конь совсем выбился из сил, и его надо заменить. Кого ты выберешь в этот раз? Что будешь делать со своей старой лошадью?

6. Наконец-то ты в городе. Из открытых ворот навстречу выходит карлик. Что будешь делать?

7. С карликом и лошадью распрощались. В руках у тебя случайно оказались ключи от твоей предполагаемой квартиры в этом городе. Ты поднимаешься по лестнице, открываешь дверь и... Опиши, как в идеале должна выглядеть твоя квар-

тира. Темно там или светло? Есть ли кто из людей или домашних животных? Фантазируй!

8. Отдохнув у себя дома, ты выходишь из подъезда. По дороге тебе попадается животное. Что это за зверь? (Называть можно любое животное – от собаки до белого медведя) И как он себя ведет по отношению к тебе?

9. Ты оказываешься перед очень (очень!) высокой стеной. Тебе надо через нее перебраться, а конца и края не видно. Как выйдешь из положения?

10. По ту сторону стены ты попадаешь в роскошный яблоневый сад. В нем есть любые сорта яблок – зеленые, красные, желтые, недозрелые, перезрелые, падалица. Сад просто огромный, но тебе надо выбрать себе самый лучший плод. Как долго будешь его искать? Опиши его внешне. Съешь ли ты его сейчас или оставишь про запас?

11. Из сада ты попадаешь на край пропасти. Тебе надо перебраться через нее по узкому мостику, на котором может уместиться только один человек. Ты уже прошел полпути, как навстречу, откуда ни возьмись, появляется маленький противный карлик. Этот лилипут категорически отказывается уступать дорогу. Как решить проблему?

Ключ к тесту

1. *Пустыня* – это твоя жизнь и твое к ней отношение. Если пустыня у тебя – спокойная, жаркая местность, обрамленная барханами и редкими колючками, то и жизнь, получается такая же: ровная и умиротворенная, с некоторым количеством житейских проблем. А вот если ты одет в бронежилет и в руках у тебя автомат Калашникова – есть повод задуматься, в кого ты такой агрессивный и недоверчивый. Кстати, если в пустыню захватил с собой всего лишь плеер и забыл надеть панамку – значит, ты не очень практичный человек. И вообще, в сущности, еще ребенок.

2. *Оазис и пальма* – это твое отношение к страстям. Если ты, не раздумывая, кидаешься купаться, то и в жизни частенько рискуешь и не прочь попробовать запретных удовольствий. А если аккуратно помочишь ноги и пойдешь дальше, то соблазнить тебя сложно.

3. *Лошади* – это партнеры по жизни. То, как ты выбираешь себе коня, указывает, какие именно качества в партнере

играют для тебя главную роль. Красота, к примеру, или личные характеристики.

4. *Отравленная вода* – это конфликтная ситуация между тобой и партнером. Твои действия с лошадей указывают на то, как ты ведешь себя со своей половинкой – пытаешься свалить вину на нее (пробуешь воду на коне) или решаешь «принять удар на себя» (пьешь сам).

5. *Новый табун* – это разлука с предыдущим и поиск нового. Твои действия по отношению к первой лошади показывают, как именно ты расстаешься с людьми: безжалостно бросаешь, сразу кидаясь искать замену, или наоборот – пытаешься сохранить дружеские отношения. Если и во второй раз ты выбираешь лошадь того же пола, что и твой, – это уже серьезно. Если первая и вторая лошади похожи – то ты ищешь конкретного человека.

6. *Карлик* – твоё здоровье. Насколько внимательно и приветливо ты отнесся к карлику, настолько же ты печешься о собственном организме.

7. *Квартира* – это твой внутренний мир. Если комната большая, с открытыми окнами и в ней много света, то ты – открытый, дружелюбный человек, «душа нараспашку». Если окна закрыты – любишь заикнуться на своих проблемах, а если в ней темно, то, судя по всему, частенько впадаешь в депрессию. Наличие животных означает скрытую вину а какие-то проступки, а те люди, которые обитают в твоей квартире – самые близкие.

8. *Животное у подъезда* – это то, каким тебя видят окружающие. Кто ты для них – ласковый котенок или оборванная дворняжка?

9. *Стена* означает твоё умение справляться с депрессиями и сумрачным состоянием души. Если стена кажется тебе непреодолимой, то, соответственно, одного в тяжкие моменты тебя оставлять попросту опасно. Но если ты бравоставишь ногу на выступающий кирпич – остается только позавидовать твоему самообладанию.

10. *Фруктовый сад* – твои желания, темперамент и фантазии.

11. *Конфликт с карликом* – это твои отношения с другими людьми. Если ты не тратишь время на разговоры, а про-

сто сталкиваешь противника с мостика, то в реальности способен на все и часто ведешь себя как отъявленный негодяй. Попытки решить конфликт мирным путем указывают на склонность к дипломатии. А вообще – чем оригинальней будет решение проблемы, тем более в жизни ты гибкий и изобретательный (с чем мы тебя и поздравляем!) [12].

4. «Любимое животное»

1. Назовите свое любимое животное. Какое оно? Какие у него качества, которые вам в нем нравятся, а какие не нравятся. Лучше описывать качества внутренние (независимость, игривость), чем внешние (длинная шерсть, красивые глаза).

2. Теперь вспомните животное, которое тоже вам очень нравится, но все же чуть меньше, чем животное из вопроса 1. Какие у него качества?

3. Наконец, подумайте о животном, которое стоит на третьем месте. Оно тоже очень хорошее, но первые два вам нравятся больше. А какие его внутренние качества?

Ключ к тесту

1. Первое животное, его качества – то, как вы думаете относительно того, как вас представляют другие люди, каким они вас видят.

2. Второе животное – то, как другие люди видят, оценивают вас на самом деле.

3. Наконец, третье животное – это то, что вы представляете из себя на самом деле. Нравится Вам это или нет...[13].

5. «Бабочка и робот»

Чтобы выявить неосознанные чувства и черты личности, предложите гостям взять по листу бумаги и нарисовать бабочку и робота.

Ключ к тесту

Бабочка – это символическое выражение душевных качеств. Если крылья округлые – вы открыты и доверяете людям; если у крыльев острые концы – вы осторожны и недоверчивы. Если на крыльях круги и овалы – вы знаете о своих проблемах, но привыкли решать их самостоятельно, если квадратики или сетка – вам тяжело в одиночку справляться с трудностями. Если хорошо прорисованы усики и глаза – вы чуткий человек. Если усиков и глаз нет – вы склонны к самоанализу. Если тельце бабочки грациозное – у вас отличная

интуиция, если толстое – вам не чужды телесные удовольствия, если оно отсутствует – вы живете лишь духовной жизнью в ущерб материальной.

Робот символизирует тип вашего мышления. Если он человекоподобный – у вас гуманитарный склад характера, если похож на машину – технический. Чем динамичнее поза робота, тем больше у вас творческих идей. Бронированный, со множеством деталей робот показывает вашу способность отстаивать свои идеи. Наличие локаторов, антенн означает открытость, интерес ко всему новому [8].

6. «Судебное разбирательство»

Если бы вы были актером и получили предложение сыграть одного из действующих в зале суда лиц, то какую роль вы бы выбрали: адвоката, прокурора, обвиняемого, свидетеля?

Ключ к тесту

Роль, которую вы выбрали, показывает, как вы действуете в кризисной ситуации.

Адвокат. Вам удастся сохранять невозмутимость и хладнокровие. Но иногда, как пылкий борец за справедливость, вы можете и взорваться, если этого требует ситуация. Сочетание невозмутимости и страсти помогает в решении любой проблемы, вставшей перед вами.

Прокурор. Вы всегда спокойны, даже если кругом все паникуют. Окружающие осознают это и относятся к вам с уважением, просят помощи в затруднительных случаях. Создается ощущение, что где вы, там и проблемы. Но все эти ситуации не являются для вас стрессом, т. к. внутри вы абсолютно безразличны ко всему происходящему.

Обвиняемый. Сталкиваясь с трудностями, вы начинаете размышлять над тем, что сделано неправильно, ищете причины происходящего, а не решаете проблему. Чтобы чувствовать себя более уверенно, вы стараетесь поддерживать отношения с теми, кто успешен в этой жизни и, на ваш взгляд, проблем не имеет.

Свидетель. Вам нравится помогать окружающим, но это участие приводит к выводу, что в любой ситуации надо надеяться только на себя. Так вы и действуете в трудном случае:

самостоятельно стараетесь найти правильный выход и иметь дело с ограниченным количеством людей [11].

7. Опросник М. Шиана

Опросник предназначен для оценки яркости (четкости) представлений по всем модальностям. Он основан на процедуре саморанжирования. Используется семи балльная шкала оценки яркости (четкости), градация которой определена словесно и проранжирована.

Инструкция. Представьте кого-нибудь из ваших родственников или друзей, которых вы часто видите. Сосредоточьтесь на образе, который встал перед вашим мысленным взором. Оцените по шкале яркости (четкости) представления, которое будет возникать у вас в соответствии со следующими вопросами:

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

2. Представьте характер положения его головы, позы тела.

3. Представьте осанку этого человека при ходьбе, длину его шага.

4. Представьте цвета в его одежде, хорошо вам известные.

5. Представьте закат, солнце садится за горизонт.

Сконцентрируйтесь на слуховых образах, которые возникают у вас в соответствии со следующими вопросами и оцените их по той же шкале:

6. Представьте свисток локомотива.

7. Представьте гудок автомобиля.

8. Представьте мяуканье кошки.

9. Представьте как со свистом и шумом вырывается откуда-то пар.

10. Представьте шум аплодисментов.

Подумайте об ощущениях, возникающих у вас, когда вы трогаете что-то рукой и сконцентрируйтесь на образах, которые будут возникать у вас в соответствии со следующими вопросами, оцените эти образы:

11. Представьте, что вы трогаете рукой песок.

12. Представьте, что вы трогаете рукой холст или полотно.

13. Представьте, что вы трогаете рукой мех.

14. Представьте, что вы укололись булавкой.

15. Представьте, что вы трогаете рукой теплую воду в ванной.

Подумайте о том, что вы совершаете некоторые действия, сконцентрируясь на представлениях о некоторых действиях в соответствии со следующими вопросами:

16. Представьте, что вы бежите вверх по лестнице.

17. Представьте прыжок через канаву.

18. Представьте, что вы рисуете круг на бумаге.

19. Представьте, что вы тянетесь достать что-то с высокой полки.

20. Представьте, что вы отталкиваете какие-то препятствия с пути.

Подумайте о вкусовых ощущениях и сконцентрируйтесь на некоторых из них в соответствии со следующими вопросами, оцените их.

21. Представьте вкус соли.

22. Представьте вкус сахара.

23. Представьте вкус апельсина.

24. Представьте вкус холодца.

25. Представьте вкус вашего любимого супа.

Подумайте о запахах и сконцентрируйтесь на некоторых из них в соответствии со следующими вопросами, оцените их.

26. Представьте запах плохо проветренной комнаты.

27. Представьте запах готовящейся капусты.

28. Представьте запах свежей краски.

29. Представьте запах свежееизжаренного мяса.

30. Представьте запах свежей кожи.

Подумайте о следующих чувствах и сконцентрируйтесь на них:

31. Представьте чувство усталости.

32. Представьте чувство голода.

33. Представьте, что у вас болит голова.

34. Представьте чувство сонливости.

35. Представьте, что вы переживаете.

Полученные по каждому заданию оценки яркости (четкости) суммируются. Общая сумма оценок служит показателем способности к представлению по параметрам яркости (четкости).

Вычисляется также средняя оценка яркости (четкости) представлений по каждой модальности и определяется наиболее развитый вид визуальных представлений [12].

7. ВООБРАЖЕНИЕ

Сознание человека не только отражает окружающий мир, но и творит его, а творческая деятельность невозможна без воображения. Для того чтобы изменить существующее или создать что-то новое, отвечающее материальным и духовным потребностям, необходимо сначала идеально представить то, что потом будет воплощено в материальном облике. Идеальное преобразование имеющихся у человека представлений совершается в воображении.

Воображение – это познавательный психический процесс, заключающийся в создании новых образов путем переработки материалов восприятий и представлений, полученных в предшествующем опыте, своеобразная форма отражения человеком реальной действительности в новых, непривычных, неожиданных сочетаниях и связях [10].

В человеческом сознании имеются разнообразные представления как форма отражения в виде образов предметов и явлений, которые мы в данный момент не воспринимаем непосредственно.



Представления, которые являются воспроизведением прошлого опыта или восприятия, называются представлениями памяти. Представления, возникающие у человека под влиянием чтения книг, рассказов других людей (образы объектов, никогда не воспринимаемых им, представления о том, чего никогда не было в его опыте, либо о том, что будет создано в более или менее отдаленном будущем) называются представлениями воображения (или фантазии).

Представления воображения бывают четырех видов:

1) то, что реально существует в действительности, но чего ранее человек не воспринимал (ледокол, Эйфелева башня);

2) представления исторического прошлого (Новгородское Вече, боярин, Петр I, Чапаев);

3) представления того, что будет в будущем (авиамо-дели, дома, одежда);

4) представления того, чего никогда не было в дей-ствительности (сказочные образы, Евгений Онегин) [10].

Подобные образы строятся из материала, полученного в прошлых восприятиях и сохраненного в памяти. Деятель-ность воображения всегда является переработкой тех данных, которые доставляют в мозг ощущения и восприятия. Из «ни-чего» воображение творить не может: человек, глухой от рождения, не в состоянии представить себе трели соловья, так же, как слепорожденный никогда не воссоздаст в вообра-жении красную розу.

Но воображение не сводится только к воспроизведению представлений памяти и их механическому соединению. В процессе воображения представления памяти перерабаты-ваются таким образом, что в результате создаются новые представления.

Физиологической основой воображения следует считать оживление в мозгу человека ранее образованных временных нервных связей и их преобразование в новые сочетания, ко-торые могут возникать по разным причинам: иногда бессоз-нательно, как следствие самопроизвольного усиления воз-буждения в определенных центрах коры головного мозга под влиянием случайных раздражителей, действующих на эти центры в момент ослабления регулирующего контроля со стороны высших отделов коры (например, сновидения); чаще – в результате сознательных усилий человека, направ-ленных на создание нового образа [9].

В основе воображения лежит работа не изолированных нервных центров, а всей коры головного мозга. Создание об-разов воображения – результат совместной деятельности пер-вой и второй сигнальных систем, хотя любой образ, любое представление формально должны быть отнесены к перво-сигнальному – чувственному отражению действительности. Следовательно, образы воображения представляют собой особую форму отражения действительности, свойственную только человеку.

Воображение выполняет несколько важных функций в психической жизни человека. Прежде всего, это *познава-*

тельная функция. Как познавательный процесс воображение возникает в проблемной ситуации, в которой степень неопределенности, дефицит информации весьма значительны. При этом воображение является основой гипотез, заполняющих белые пятна в научных системах. Воображение ближе к чувственному познанию, чем к мышлению, и отличается от него предположительностью, неточностью, образностью и эмоциональностью.

Поскольку не все свои потребности человек может удовлетворить материально, второй функцией воображения является *мотивационная*, т. е. человек может удовлетворить свои потребности в идеальном плане – в мечтах, сновидениях, мифах, сказках.

У детей воображение выполняет *аффективно-защитную* функцию, так как охраняет неустойчивую психику ребенка от чрезмерно тяжелых переживаний и душевных травм. Механизм этой защиты таков: через воображаемые ситуации у ребенка происходят разрядка возникшего напряжения и символическое разрешение конфликта, который бывает трудно снять практическими действиями [9].

Значение воображения в жизни человека очень велико: оно органически связано с другими психическими явлениями. Емко и образно оценил значение воображения французский философ Д. Дидро: «Воображение! Без этого качества нельзя быть ни поэтом, ни философом, ни умным человеком, ни мыслящим существом, ни просто человеком... Воображение – это способность вызывать образы. Человек, начисто лишенный этой способности, был бы тупицей...»

Воображение, как и другие функции сознания, развивалось исторически, и прежде всего в трудовой деятельности человека. Для удовлетворения своих потребностей людям приходилось изменять и преобразовывать окружающий мир, с тем, чтобы получить от природы больше того, что она может дать без вмешательства человека. А для того, чтобы преобразовывать и создавать, нужно заранее представлять желаемое, пути и результаты такого преобразования. Обязательным условием при этом является наличие сознательной цели: человек заранее представляет себе результат своего труда, те вещи и изменения в них, которые он хочет получить. В

этом – существенное отличие человека от животных. Основное значение воображения состоит в том, что без него был бы невозможен никакой труд, так как нельзя трудиться, не представляя себе конечного результата.

Труд в любой области невозможен без участия воображения. Учителю, психологу, воспитателю развитое воображение крайне необходимо: проектируя личность ученика, следует четко представлять себе, какие качества требуется сформировать или воспитать у ребенка. Одной из общих черт выдающихся педагогов прошлого и настоящего является оптимистическое прогнозирование – способность предвидеть, превосхищать педагогическую действительность с верой в возможности и способности каждого воспитанника.

Виды воображения.

Воображение возникает в ответ на потребности, стимулирующие практическую деятельность человека, т. е. характеризуется действенностью, активностью. По степени выраженности активности различают два вида воображения: пассивное и активное.

Пассивное воображение подчинено субъективным, внутренним факторам и характеризуется созданием образов, которые не воплощаются в жизнь, программ, которые не реализуются или вообще не могут быть реализованы. В процессе пассивного воображения осуществляется нереальное, мнимое удовлетворение какой-либо потребности или желания.

Пассивное воображение может быть преднамеренным и непреднамеренным.

Непреднамеренное пассивное воображение наблюдается при ослаблении деятельности сознания, при его расстройствах, в полудремотном состоянии, во сне. Это воображение без заранее поставленной цели, без специального намерения, без усилий воли со стороны человека. При этом образы создаются как бы сами собой: глядя на причудливые формы облака, мы «видим» слона, медведя, лицо человека... Непреднамеренное пассивное воображение вызывается прежде всего неудовлетворенными в данный момент потребностями – в безводной пустыне у человека возникают образы водных источников, колодцев, оазисов – миражи (галлюцинации –

патологическое расстройство перцептивной деятельности – ничего общего с воображением не имеют) [2].

Одним из видов непреднамеренного пассивного воображения являются *сновидения*, которые обычно возникают при «быстром» сне, когда в одних участках коры ослабевает торможение и возникает частичное возбуждение. И. П. Павлов рассматривал физиологическую основу сновидений как нервные следы «прежних раздражений», связывающихся самым неожиданным образом, а И. М. Сеченов считал сновидения «небывалой комбинацией уже бывалых впечатлений». Со сновидениями всегда было связано множество предрассудков и суеверий. Это объясняется их характером, представляющим собой странное сочетание небывалых, фантастических картин и событий.

Однако известно, что все в мире детерминировано, все психические явления имеют материальную основу. Ряд опытов показал, что сновидения вызываются потребностями организма, «фабрикуются» на основе внешних раздражителей, которые спящий человек не осознает. Например, если к лицу спящего подносят флакон с духами, ему снится благоухающий сад, оранжерея, клумба, рай; если звонят колокольчиком, то кому-то снится, что он мчится на тройке с бубенцами, а у кого-то разбивается поднос с хрустальной посудой; если ноги спящего раскрываются и начинают мерзнуть, он видит во сне, что идет босиком по снегу или попадает ногой в прорубь. При неудачном положении тела затрудняется дыхание, и человеку снятся кошмары. При болях в сердце человек во сне преодолевает преграды, напряженно переживает что-либо.

Особого внимания заслуживают так называемые «*вещные сны*».

Часто при начинающемся заболевании внутренних органов спящие видят повторяющиеся, назойливые сны, связанные с характером развития болезненных явлений. Пока боль не дала о себе знать, в кору поступают слабые сигналы, которые днем подавляются более сильными



сигналами и не замечаются. Ночью же эти сигналы мозг воспринимает с достаточно большой силой, что и вызывает соответствующие сновидения.

Грезы – это процессы как непреднамеренного, так и преднамеренного пассивного воображения без определенной направленности, протекающие в виде беспорядочного следования одних образов за другими.



Течение таких представлений не регулируется мышлением. В грезах обязательно возникают приятные человеку образы. Возникают они обычно при пассивном, безвольном состоянии человека – как следствие сильного утомления, в моменты перехода от сна к бодрствованию

и наоборот, при высокой температуре, при отравлении алкоголем, никотином, при наркотическом опьянении [2].

Всем людям свойственно грезить о чем-то радостном, заманчивом, приятном, но если в процессах воображения преобладают грезы, то это свидетельствует об определенных дефектах развития личности. Если человек пассивен, не борется за лучшее будущее, а настоящая жизнь безрадостна, то он часто создает себе иллюзорную, выдуманную жизнь и живет в ней. При этом воображение выступает как замена деятельности, ее суррогат, с помощью которого человек отказывается от необходимости действовать («маниловщина», бесплодная мечтательность).

Активное воображение проявляется в случаях, когда новые образы или идеи возникают в результате специального намерения человека вообразить что-то определенное, конкретное. По степени самостоятельности и оригинальности продуктов деятельности различают воссоздающее и творческое воображение.

Воссоздающее (репродуктивное) воображение имеет в своей основе создание тех или иных образов, соответствующих описанию (по карте, чертежу, схеме, по уже оформ-

ленным кем-то материалам). У каждого человека свой образ Анны Карениной, Пьера Безухова, Воланда...[2].

Репродуктивное воображение имеет огромное значение в психическом развитии человека: давая возможность по чужому рассказу или описанию представить себе то, чего он никогда не видел, оно выводит человека за рамки узкого личного опыта и делает его сознание живым и конкретным. Ярче всего разворачивается деятельность воображения при чтении художественной литературы: читая исторические романы, гораздо легче получить яркие образы прошлого, атмосферу Средневековья, чем штудирова научные труды.

Творческое воображение предполагает самостоятельное создание новых образов, реализуемых в оригинальных и ценных продуктах деятельности, и является неотъемлемой частью любого творчества (научного, технического, художественного): открытия новых закономерностей в науке, конструирования новых машин и механизмов, выведения новых сортов растений, пород животных, создания произведений искусства, литературы.

Творческое воображение сложнее воссоздающего: например, создать образ деда Щукаря сложнее, чем представить его по описанию, а механизм легче представить по чертежу, чем сконструировать его. Но различие между этими видами активного воображения относительно, между ними нет четкой грани. Артист и музыкант создают образ в соответствии с ролью, но делают это творчески, давая чужим произведениям оригинальную трактовку.

Процесс воображения не всегда немедленно реализуется в практических действиях. Нередко воображение принимает форму особой внутренней деятельности, заключающейся в



создании образов желаемого будущего, т. е. в мечтании.

Мечта хотя и не дает немедленно и непосредственно объективного продукта, но является необходимым условием преобразования действительности, побудительной причиной, мотивом деятельности, оконча-

тельное завершение которой оказалось отсроченным (ковер-самолет) [2].

Ценность мечты определяется тем, какое отношение она имеет к деятельности человека. Действенную, общественно направленную мечту, которая вдохновляет человека на труд, поднимает на борьбу, нельзя смешивать с пустой, бесплодной, необоснованной мечтательностью, уводящей человека от действительности, расслабляющей его. Пустые фантазеры, мечтатели – это чаще всего люди, у которых беден личный опыт, мало знаний, не развито критическое мышление, слабая воля. Их фантазии ничем не сдерживаются и не контролируются сознанием.

Бывают мечты и реального плана, но связанные с незначительной, обыденной целью, когда они ограничиваются желанием иметь какие-то материальные ценности.

Приемы создания образов воображения. Все процессы воображения имеют аналитико-синтетический характер, как и восприятие, память, мышление.

Образы творческого воображения создаются посредством различных приемов. Одним из таких приемов является комбинирование элементов в целостный новый образ.

Комбинирование – это не простая сумма уже известных элементов, а творческий синтез, где элементы преобразуются, изменяются, выступают в новых соотношениях. Так, образ Наташи Ростовской был создан Л. Н. Толстым на основе глубокого анализа особенностей характеров двух близких ему людей – жены Софьи Андреевны и ее сестры Татьяны.

Менее сложным, но тоже весьма продуктивным приемом формирования нового образа является *агглютинация* (от лат. *aggluninary* – приклеивать) – соединение несоединимых в реальной жизни свойств, качеств, частей различных предметов (русалка, сфинкс, кентавр, Пегас, избушка на курьих ножках). В технике при помощи этого приема созданы аккордеон, троллейбус, танк-амфибия, гидросамолет и т. п.

Своеобразным способом создания образов воображения является *акцентирование* – заострение, подчеркивание, утрирование каких-либо признаков предмета. Этот прием часто используется в карикатурах, шаржах.

Одной из форм акцентирования является *гиперболизация* – прием уменьшения (увеличения) самого предмета (великан, богатыри, Дюймовочка, гномы, эльфы) или изменение количества и качества его частей (дракон о семи головах, Калимата – многорукая индийская богиня).

Распространенным приемом создания творческих образов является *типизация* – выделение существенного, повторяющегося в однородных явлениях, и воплощение его в конкретном образе. Например, Печорин – это «...портрет, но не одного человека: это портрет, составленный из пороков всего нашего поколения в полном их развитии». Тип – это индивидуальный образ, в котором объединены в одно целое наиболее характерные признаки людей класса, нации или группы.

К приемам создания новых образов относятся также схематизация и конкретизация.

Схематизация заключается в сглаживании различий предметов и выявлении черт сходства между ними. Примером может служить создание орнамента из элементов растительного мира.

Конкретизацию отвлеченных понятий можно наблюдать в различных аллегориях, метафорах и других символических образах (орел, лев – сила и гордость; черепаха – медлительность; лиса – хитрость; заяц – трусость). Любой художник, поэт, композитор реализует свои мысли и идеи не в общих отвлеченных понятиях, а в конкретных образах. Так, в басне «Лебедь, рак и щука» И. А. Крылов конкретизирует в образной форме мысль: «Когда в товарищах согласья нет, на лад их дело не пойдет» [2].

МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

1. Методика «Особенности творческого воображения»

Задача 1. Выяснить некоторые особенности творческого воображения, выраженного в словесной форме.

Ход задачи. Испытуемые прослушивают начало рассказа. «Темнело, шел нудный дождь. На трамвайной остановке под зонтиком стояли две девушки. Они о чем-то тихо разговаривали. Вдруг...»

Необходимо придумать продолжение и окончание рассказа. Время на работу - 10 минут.

В качестве критерия оценки используются следующие показатели: законченность рассказа, яркость и оригинальность образов, необычность поворота сюжета, неожиданность концовки.

Задача 2. Проследить особенности творческого воображения.

Ход задачи. Испытуемые записывают слова: ключ, шляпа, лодка, сторож, кабинет, дорога, дождь. Необходимо составить логически связанный рассказ, используя все данные слова.

Оценка рассказов – по критериям предыдущей задачи.

Задача 3. Выяснить особенности творческого воображения.

Ход задачи. Испытуемому предлагается начертить в тетради кружок диаметром 2 см в центре чистого листа. Затем прибавить к нему сколько угодно штрихов и получить осмысленный законченный рисунок предмета.

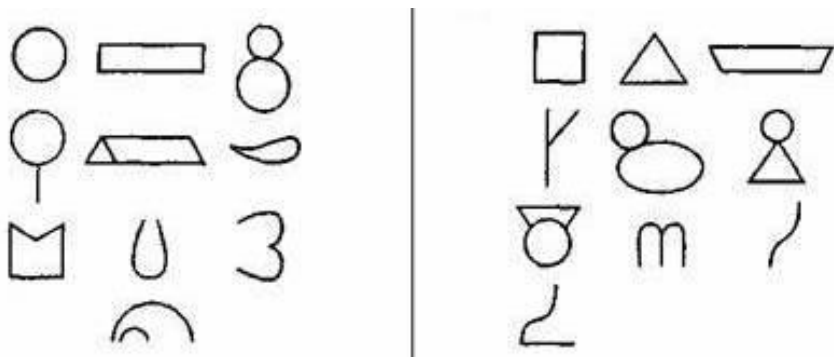
Вывод. Воображение развертывается на основе какого-либо исходного материала (слова текста, чертежа, схемы, знака); точность и яркость образов зависят от знаний человека, умения извлекать их из памяти, увязать с задачей и исходными данными; воображение играет существенную роль в процессе усвоения знаний [5].

2. Методика «Дорисовывание фигур» О. М. Дьяченко

Методика направлена на определение уровня развития воображения, способности создавать оригинальные образы.

В качестве материала используется один комплект карточек (из двух предлагаемых), на каждой из которых нарисована одна фигура неопределенной формы. Всего в каждом наборе по 10 карточек.

Разработано два равнозначных комплекта таких фигур.



Во время одного обследования предлагается какой-либо из этих комплектов, другой может быть использован во время повторного обследования или через год.

Перед обследованием экспериментатор говорит: «Сейчас ты будешь дорисовывать фигуры. Фигуру можно дорисовать так, что получится какая-нибудь картинка, любая, какую ты захочешь».

Респонденту дают простой карандаш и карточку с фигурой. После того, как он дорисовал фигуру, его спрашивают: «Что у тебя получилось?» Ответ фиксируется.

Затем последовательно (по одной) предъявляются остальные карточки с фигурами.

Для оценки уровня выполнения задания для каждого респондента подсчитывается коэффициент оригинальности (K_{op}): количество неповторяющихся изображений. Одинаковыми считаются изображения, в которых фигура для дорисовывания превращается в один и тот же элемент. Например, превращение и квадрата, и треугольника в экран телевизора считается повторением, и оба эти изображения не засчитываются.

Затем сравнивают изображения, созданные каждым обследуемым. Если двое превращают квадрат в экран телевизора, то этот рисунок не засчитывается ни одному из них.

Таким образом, K_{op} равен количеству рисунков, не повторяющихся (по характеру использования заданной фигуры) у самого респондента и ни у кого из группы. Лучше всего сопоставлять результаты 20-25 человек.

Ниже приведен протокол обработки полученных результатов.

Фамилия, имя	Фигуры для дорисовывания									
										
1. Петров	цветок	дом	кукла	цветок	дом	лист	флаг	гриб	ухо	колесо
2. Иванов	шар	звезда	бусы	цветок	дом	капля	флаг	шар	заяц	лист
3. Сидоров	мяч	звезда	шары	шарик	лодка	лица	корона	гриб	кот	радуга

По горизонтали расположены фигуры для дорисовывания. По вертикали – фамилии респондентов. Под каждой фигурой записывается, какое изображение дал респондент. Названия повторяющихся изображений по горизонтали (повторы у одного респондента) и по вертикали (повторы у разных людей по одной и той же фигуре) зачеркивают. Количество незачеркнутых ответов – K_{op} каждого респондента. Затем выводят средний K_{op} по группе (индивидуальные величины K_{op} суммируют и делят на количество людей в группе).

Низкий уровень выполнения задания – K_{op} меньше среднего по группе на 2 и более балла. Средний уровень – K_{op} равен среднему по группе или на 1 балл выше или ниже среднего. Высокий уровень – K_{op} выше среднего по группе на 2 и более балла.

Наряду с количественной обработкой результатов возможна качественная характеристика уровней выполнения задания.

Можно выделить следующие уровни:

При **низком уровне** люди фактически не принимают задачу: они или рисуют рядом с заданной фигурой что-то свое, или дают беспредметные изображения («такой узор»).

Иногда эти люди (для 1-2 фигур) могут нарисовать предметный схематичный рисунок с использованием заданной фигуры. В этом случае рисунки, как правило, примитивные, шаблонные схемы.

При **среднем уровне** люди дорисовывают большинство фигур, однако все рисунки схематичные, без деталей. Всегда

есть рисунки, повторяющиеся самим человеком или другими членами группы.

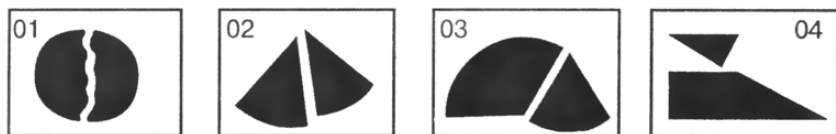
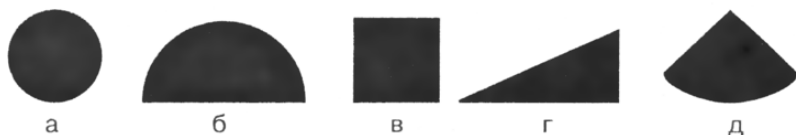
При **высоком уровне** люди дают схематичные, иногда детализированные, но, как правило, оригинальные рисунки (не повторяющиеся самим человеком или другими членами группы). Предложенная для дорисовывания фигура является обычно центральным элементом рисунка [11].

3. Тест структуры интеллекта (TSI) Р. Амтхауэра. Субтест 7 (пространственное воображение).

Описание заданий раздела 7 и образцы решений

В каждом задании вам предлагается одна фигура, разбитая на несколько частей. Эти части даются в произвольном порядке. Соедините мысленно части, и ту фигуру, которая у вас при этом получится, найдите в ряду фигур а), б), в), г), д).

Образец.



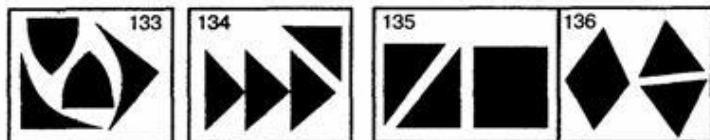
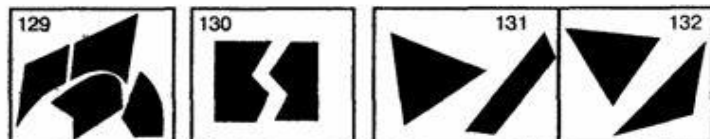
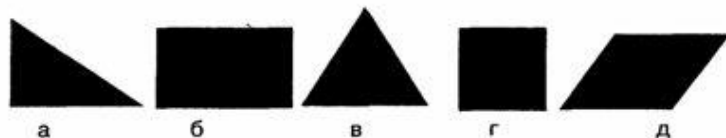
Решение.

Соединив части фигур 01, получим фигуру «а», поэтому в ваших листах ответов в разделе 7 в строке 01 зачеркнута «а», то есть 1.а. При соединении частей 02 возникает фигура «д». Соответственно, из 03 получаем «б», из 04 – «г».

Правильная запись ответа: 1.а

Не рекомендуется делать какие-либо пометки на изображениях фигур.

Стимульный материал. Раздел 7. Задания 117-136.



Ключ к субтесту 7: 117б, 118г, 119в, 120в, 121д, 122г, 123 д, 124а, 125а, 126Б, 127д, 128в, 129д, 130г, 131в, 132а, 133г, 134г, 135б, 136в.

Совпадение с ключом – 1 балл.

Несовпадение с ключом – 0 баллов.

Интерпретация результативности по субтесту 7

Данный субтест включает задания, в которых испытуемому нужно установить, какую из расположенных в образце пяти фигур можно сложить из приведенных ниже отдельных частей разрезанных фигур. Материалом задания служат плоскостные рисунки – части отдельных фигур. Задание предусматривает совмещение, поворот, сближение этих частей в одной плоскости, а также сопоставление с образцами фигур.

Поиск решения в задачах данного типа строго диктуется ее условиями и не предусматривает выход за ее границы. Деятельность испытуемого подчиняется строгой логике решения. Речь идет, однако, не столько о вербальной логике, в основе которого необходимо наличие хорошего понятийного аппарата требуется развернутая система умозаключения. Решение образных задач требует особого вида логики, – при которой «схватывание» наглядной ситуации осуществляется симультанно, осознание ее не сопровождается развернутыми словесными рассуждениями.

Задачи, в которых цель и условия деятельности строго детерминируют процесс решения, широко представлены в инженерно-технической деятельности, где преобразование технических объектов подчиняется специальным производственным требованиям. Таким образом, на основе высокого показателя по данному субтесту можно в определенной мере прогнозировать успешность в области технической деятельности. В то же время высокие показатели по субтесту не могут служить основанием для вывода о высоком развитии способностей к художественно-графической, изобразительной деятельности, так как оперирование образами в этих видах деятельности осуществляется в более свободных условиях. Оценка условий в задачах субтеста ПВ осуществляется на основе анализа формы и величины частей фигур. Кроме аналитико-синтетических способностей выполнение данного действия предполагает развитие способности к точному восприятию формы и величины плоскостных фигур (линейный глазомер).

Ознакомившись с условиями заданий, испытуемый приступает к активному мысленному оперированию образами. При этом исходный образ преобразуется по его структуре. Это достигается благодаря мысленной перегруппировке его

составных элементов с помощью перемещения, а также различных приемов совмещения частей фигур. Кроме того, преобразование пространственного образа затрагивает также и пространственное положение фигур. Так, в данном случае, происходит мысленное вращение образов в пределах одной плоскости.

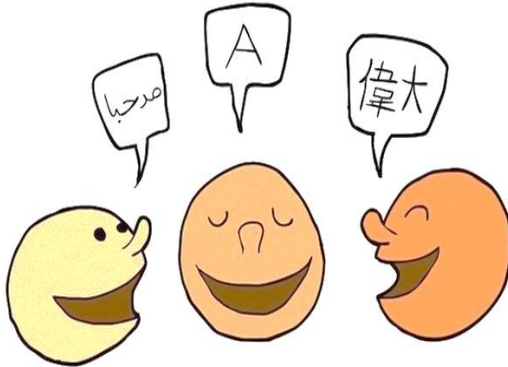
Оперирование образами включает сознательное их удержание в памяти, планирование их на основе предстоящей деятельности, предвосхищение ее результатов, обобщение в образной форме.

На основе проведенного анализа можно сделать вывод о том, что субтест ГС диагностирует лишь отдельные подспособности в структуре пространственного мышления. При выполнении данного субтеста имеет место в основном проявление способности к оперированию двумерными образами, тогда как способность формирования нового образа здесь практически не проявляется [12].

8. РЕЧЬ

Формирование сознания в историческом процессе неразрывно связано с началом и развитием общественно-трудовой деятельности людей. Потребность в сотрудничестве породила потребность в словесном способе общения людей друг с другом. Пользование языковыми средствами общения – отличительная черта человеческого общества. Благодаря языку люди могли не только воздействовать друг на друга, но и передавать опыт, накапливавшийся поколениями. В слове оформлялась цель действий человека. Обозначенная словом, цель придавала им разумный направленный характер. Слова фиксировали те законы, связи и зависимости, которые люди выявляли в своей практической деятельности. Благодаря речи человек познавал самого себя как субъекта деятельности и как субъекта общения. Освоение языка изменило все взаимоотношения человека с окружающим миром, перестроило его познавательную и практическую деятельность, общение с другими людьми.

Для более глубокого понимания роли речи в психическом развитии следует прежде всего уточнить такие близкие, но не тождественные понятия, как «язык», «речь», «вторая сигнальная система».



Язык – явление общественное. Под языком понимают выработанную в ходе исторического развития систему средств общения. Возникнув в то далекое время, когда объединившиеся для совместной трудовой деятельности перво-

бытные люди испытали потребность что-то сказать друг другу, язык развивался вместе с развитием общества. Новые открытия в науке и технике, новые отношения, складывающиеся между людьми, отражались в языке. Он обогащался новыми словами, каждое из которых обозначало какое-то понятие. Развитие мысли прослеживалось в изменении языка, в усложнявшейся структуре предложений. Поэтому, овладевая языком как средством общения, ребенок безгранично расширяет узкие рамки личной познавательной деятельности, приобщаясь к уровню знаний, достигнутых человечеством, получает возможность закреплять в слове и обобщать свой личный опыт [2].

Изучением процесса происхождения и значения слов и грамматических форм в языках разных народов занимаются представители языкознания – языковеды, лингвисты.

Речь – один из видов коммуникативной деятельности, осуществляемой в форме языкового общения. Каждый человек пользуется родным языком для выражения своих мыслей и понимания мыслей, высказанных другими [10].

Ребенок не только усваивает слова и грамматические формы языка, но и относит их к тому содержанию, которое составляет

значение слова, закрепленное за ним в родном языке всем процессом истории развития народа. Однако на каждом этапе развития ребенок по-разному понимает содержание слова. Слово вместе с присущим ему значением он осваивает очень рано. Понятие же, обозначенное данным словом, будучи обобщенным образом действительности, растет, ширится и углубляется по мере развития ребенка.

Таким образом, **речь** – это язык в действии, своеобразная форма познания человеком предметов и явлений действительности и средство общения людей друг с другом [10].



В отличие от восприятия – процесса непосредственного отражения вещей – речь является формой опосредованного познания действительности, ее отражением посредством родного языка. Если язык един для всего народа, то речь каждого человека индивидуальна. Поэтому речь, с одной стороны, беднее языка, поскольку человек в практике общения обычно пользуется лишь небольшой частью словаря и разнообразных грамматических структур его родного языка. С другой стороны, речь богаче языка, так как человек, говоря о чем-то, выражает свое отношение и к тому, о чем он говорит, и к тому, с кем говорит. Его речь приобретает интонационную выразительность, изменяется ее ритм, темп, характер. Поэтому человек в общении с другими людьми может сказать больше, чем значат те слова, которые он употребил (подтекст речи). Но для того, чтобы человек мог достаточно точно и тонко передавать мысли другому человеку, причем так, чтобы воздействовать на него, быть правильно понятым, он должен прекрасно владеть родным языком.

Развитие речи есть процесс овладения родным языком, умения пользоваться им как средством познания окружающего мира, усвоения опыта, накопленного человечеством, как средством познания самого себя и саморегуляции, как средством общения и взаимодействия людей. Изучением развития речи в онтогенезе занимается психология.

Физиологическую основу речи составляет деятельность второй сигнальной системы. Учение о второй сигнальной системе представляет собой учение о слове как сигнале. Изучая закономерности рефлекторной деятельности животных и человека, И. П. Павлов выделил слово как особый сигнал. Особенностью слова является его обобщающий характер, что существенно изменяет как действие самого раздражителя, так и ответные реакции человека. Изучение значения слова в образовании нервных связей составляет задачу физиологов, которые показали обобщающую роль слова, быстроту и прочность связей, образующихся на раздражитель, возможность их широкого и легкого переноса [9].

Речь, как и любой другой психический процесс, невозможна без активного участия первой сигнальной системы. Являясь, как и в мышлении, ведущей и определяющей, вторая

сигнальная система работает в тесном взаимодействии с первой. Нарушение этого взаимодействия ведет к распаду как мышления, так и речи – она превращается в бессодержательный поток слов.

Функции речи.

В психической жизни человека речь выполняет ряд функций. Прежде всего она является средством общения (*коммуникативная функция*), т. е. передачи информации, и выступает как внешнее речевое поведение, направленное на контакты с другими людьми. *В коммуникативной функции речи выделяются три стороны:*

1) информационная, которая проявляется в передаче общественного опыта и знаний;

2) выразительная, помогающая передать чувства и отношения говорящего к предмету сообщения;

3) волеизъявительная, направленная на то, чтобы подчинить слушателя замыслу говорящего. Будучи средством общения, речь служит и средством воздействия одних людей на других (поручение, приказ, убеждение) [2].

Речь также выполняет функцию *обобщения и абстрагирования*. Эта функция связана с тем, что слово обозначает не только отдельный, конкретный предмет, но и целую группу сходных предметов и всегда является носителем их существенных признаков. Обобщая в слове воспринимаемое явление, мы одновременно абстрагируемся от ряда конкретных признаков. Так, произнося слово «собака», мы абстрагируемся от всех особенностей внешнего вида овчарки, пуделя, бульдога, добермана и закрепляем в слове то общее, что характерно для них.

Поскольку речь является и средством обозначения, то она выполняет *сигнификативную* (знаковую) функцию. Если бы слово не имело обозначающей функции, оно не могло быть понято другими людьми, т. е. речь потеряла бы свою коммуникативную функцию, перестала бы быть речью. Взаимопонимание в процессе общения основано на единстве обозначения предметов и явлений воспринимающим и говорящим. Сигнификативная функция отличает речь человека от коммуникации животных [2].

Все перечисленные функции тесно переплетаются между собой в едином потоке речевого общения. Язык и речь – специфические формы отражения действительности: отражая, речь обозначает предметы и явления. Того, что отсутствует в опыте людей, не может быть в их языке и речи.

Виды речи.

Слово как раздражитель существует в трех формах: слышимое, видимое и произносимое. В зависимости от этого различают две формы речи – внешнюю (громкую) и внутреннюю (скрытую) речь (думание).

Внешняя речь включает несколько психологически своеобразных видов речи: устную, или разговорную (монологическую и диалогическую), и письменную, которой человек овладевает, осваивая грамоту – чтение и письмо.

Самым древним видом речи является устная *диалогическая* речь. Диалог – это непосредственное общение двух или нескольких людей, которое протекает в форме разговора или обмена репликами по поводу происходящих событий. Диалогическая речь – наиболее простая форма речи, во-первых, потому, что это поддерживаемая речь: собеседник может задать уточняющие вопросы, подает реплики, помогает закончить мысль. Во-вторых, диалог ведется при эмоционально-экспрессивном контакте говорящих в условиях их взаимного восприятия, когда они могут воздействовать друг на друга еще и жестами, мимикой, тембром и интонацией голоса.

Монологическая речь – длительное изложение системы мыслей, знаний одним лицом. Это всегда связная, контекстная речь, удовлетворяющая требованиям последовательности, доказательности изложения и грамматически правильного построения предложений. Формами монологической речи являются доклад, лекция, выступление, рассказ. Монологическая речь обязательно предполагает контакт с аудиторией, поэтому требует тщательной подготовки.





Письменная речь является разновидностью монологической речи, но она еще более развернута, чем устная монологическая речь. Это обусловлено тем, что письменная речь не предполагает обратной связи с собеседником и не имеет

никаких дополнительных средств воздействия на него, кроме самих слов, их порядка и организующих предложение знаков препинания. Владение письменной речью вырабатывает совершенно новые психофизиологические механизмы речи. Письменная речь воспринимается глазом, а производится рукой, в то время как устная речь функционирует благодаря слухо-кинестезическим нервным связям. Единый стиль речевой деятельности человека достигается на основе сложных систем межанализаторных связей в коре больших полушарий мозга, координируемых деятельностью второй сигнальной системы [2].

Письменная речь открывает перед человеком необозримые горизонты приобщения к мировой культуре и является необходимым элементом воспитания человека.



Внутренняя речь не является средством общения. Это особый вид речевой деятельности, формирующийся на основе внешней. Во внутренней речи формируется и существует мысль, она выступает как фаза планирования деятельности.

Для внутренней речи характерны некоторые *особенности*:

- она существует как кинестезический, слуховой или зрительный образ слова;

- ей присущи фрагментарность, отрывочность, ситуативность;
- внутренняя речь свернута: в ней опускается большинство членов предложения, остаются лишь слова, определяющие сущность мысли. Образно говоря, она носит «телеграфный стиль»;
- в ней изменяется и структура слова: в словах русского языка выпадают гласные звуки как несущие меньшую смысловую нагрузку;
- она беззвучна [10].

У детей дошкольного возраста отмечается своеобразный вид речи – *эгоцентрическая* речь. Это речь ребенка, адресованная самому себе, которая является переходом внешней разговорной речи во внутреннюю. Такой переход совершается у ребенка в условиях проблемной деятельности, когда возникает потребность осмыслить выполняемое действие и направить его на достижение практической цели.

Речь человека имеет немало паралингвистических признаков: это интонация, громкость, темп, паузация и другие характеристики, в которых отражается отношение человека к тому, что он говорит, его эмоциональное состояние в данный момент. К паралингвистическим компонентам речи относятся и телесные движения, сопровождающие речевое высказывание: жесты, мимика, пантомимика, а также особенности почерка человека.

Речь людей разных культур различается даже у тех, кто говорит на одном и том же языке. Послушав незнакомого человека в течение определенного времени, даже не видя его в лицо, можно судить о том, каковы общий уровень его интеллектуального развития и его общая культура. Очевидно, что люди, принадлежащие к разным социальным группам, говорят по-разному, и поэтому речь можно использовать также и для определения социального происхождения и социальной принадлежности человека.

Принято различать также речь *пассивную* (понимаемую) – слушание и *активную* (разговорную). Как правило, пассивная речь и у детей, и у взрослых значительно богаче активной.

Использование речи в психодиагностике. Психолингвистические особенности речи открывают широкие возможности

для ее использования при определении уровня интеллектуального (познавательного) и личностного развития человека.

МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

1. Методика «Личностный семантический дифференциал»

Данная методика является реализацией психосемантического подхода к исследованию сознания и личности. Метод семантического дифференциала принадлежит к методам экспериментальной семантики и является одним из методов построения семантических пространств.

Исследуемый объект семантического дифференциала (слово, понятие, символ в вербальной или невербальной форме) испытуемый должен оценить, соотнеся его с точкой на 5-балльной или 7-балльной шкале, полюса которой заданы при помощи антонимов. Оценки понятий по отдельным шкалам коррелируют друг с другом, и с помощью факторного анализа удается выделить пучки таких высоко коррелирующих шкал, сгруппировать их в факторы.

На основе факторного анализа шкалы были сгруппированы Ч. Осгудом в три основных фактора, интерпретированных как «сила», «активность» и «оценка», и несмотря на то, что в дальнейшем другие исследователи в ходе факторизации демонстрировали возможность выделения других факторов, полученные факторы принято считать универсальными.

Стимульный материал методики личностного дифференциала содержит 21 шкалу, отражающую определенные личностные характеристики. Шкалы заполняются обследуемым с инструкцией оценить самого себя по представленным шкалам. Эти шкалы соответствуют классической трехфакторной модели Ч. Осгуда. Методика предназначена для выявления образа «Я» (реального, актуального, идеального, профессионального и т. д.), а также образов других значимых людей (мать, отец, друг), в том числе обобщенные и идеальные образы (мужчина, женщина, идеальный друг).

Личностный дифференциал может использоваться во всех тех случаях, когда необходимо получить информацию о субъективных аспектах отношений обследуемого к себе или

к другим людям. В этом отношении методика сопоставима с двумя категориями психодиагностических методов – с личностными опросниками и социометрическими шкалами. От личностных опросников она отличается краткостью и прямоотой, направленностью на данные самосознания. Некоторые традиционные, получаемые с помощью опросников характеристики личности могут быть получены и с помощью личностного дифференциала. Уровень самоуважения, доминантности – тревожности и экстраверсии – интроверсии является достаточно важным показателем в таких клинических задачах, как диагностика неврозов, пограничных состояний, дифференциальная диагностика, исследование динамики состояния в процессе реабилитации, контроль эффективности психотерапии и т. д. Краткость метода позволяет использовать его не только самостоятельно, но и в комплексе с иными диагностическими процедурами.

Инструкция: «Вам предлагается список из 21 пар противоположных личностных черт. Оцените, пожалуйста, наличие у себя этих черт, пользуясь шкалой 3 2 1 0 1 2 3. Отметьте на бланке ответов одну из цифр 1, 2, 3 справа или слева в зависимости от того, насколько вам свойственна та или иная черта из пары, или 0, если вы затрудняетесь ответить».

Фамилия, имя, отчество (или символ) _____		Возраст _____	
Другие сведения _____	Дата _____	Фамилия психолога _____	
1. Обаятельный	3 2 1 0 1 2 3	Непривлекательный	
2. Слабый	3 2 1 0 1 2 3	Сильный	
3. Разговорчивый	3 2 1 0 1 2 3	Молчаливый	
4. Безответственный	3 2 1 0 1 2 3	Добросовестный	
5. Упрямый	3 2 1 0 1 2 3	Уступчивый	
6. Замкнутый	3 2 1 0 1 2 3	Открытый	
7. Добрый	3 2 1 0 1 2 3	Эгоистичный	
8. Зависимый	3 2 1 0 1 2 3	Независимый	
9. Деятельный	3 2 1 0 1 2 3	Пассивный	
10. Черствый	3 2 1 0 1 2 3	Отзывчивый	
11. Решительный	3 2 1 0 1 2 3	Нерешительный	
12. Вялый	3 2 1 0 1 2 3	Энергичный	
13. Справедливый	3 2 1 0 1 2 3	Несправедливый	
14. Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	Напряженный	
15. Суевливый	3 2 1 0 1 2 3	Спокойный	
16. Враждебный	3 2 1 0 1 2 3	Дружелюбный	
17. Уверенный	3 2 1 0 1 2 3	Неуверенный	
18. Нелюдимый	3 2 1 0 1 2 3	Общительный	
19. Честный	3 2 1 0 1 2 3	Неискренний	
20. Несамостоятельный	3 2 1 0 1 2 3	Самостоятельный	
21. Раздражительный	3 2 1 0 1 2 3	Невозмутимый	

Спасибо! Проверьте, на все ли вопросы Вы ответили в бланке для ответов

Обработка результатов осуществляется следующим образом:

- перевод шкал в восходящие (12 3 4 5 6 7) или нисходящие (7 6 5 4 3 2 1);
- подсчет суммы баллов по шкалам «Сила», «Оценка», «Активность».

Полученные с помощью личностного дифференциала баллы по шкалам «Сила», «Оценка», «Активность» можно представлять графически, располагая полученные образам результаты на трех осях личностного семантического пространства [11].

Шкалы	Расчет	Интерпретация
Оценка	Шкала 1-7: №4, 10, 16 Шкала 7-1: №1, 7, 13, 19	Свидетельствует об уровне самоуважения, привлекательности которым обладает один человек в восприятии другого. Высокие значения говорят о том, что обследуемый принимает себя как личность, склонен осознавать себя как носителя позитивных, социально-желательных характеристик, в определенном смысле удовлетворен собой. Низкие значения указывают на критическое отношение к самому себе, неудовлетворенность собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, на недостаточный уровень принятия самого себя.

<p>Сила</p>	<p>Шкала 1-7: № 2, 8, 14, 20 Шкала 7-1: №5, 11, 17</p>	<p>Свидетельствует о развитии волевых сторон личности, как они осознаются самим обследуемым. Высокие значения говорят об уверенности в себе, независимости, склонности рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях. Низкие значения свидетельствуют о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Особо низкие значения указывают на астенизацию и тревожность.</p>
<p>Активность</p>	<p>Шкала 1- 7: № 6, 12, 18 Шкала 7-1: №3,9,15,21</p>	<p>Интерпретируется как свидетельство экстравертированности личности. Высокие значения указывают на высокую активность, общительность, импульсивность, низкие – на интровертированность, определяющие пассивность, спокойные эмоциональные реакции</p>

2. Игра «Составление предложений»

Респонденту или группе предлагается три слова, не связанные между собой по смыслу, например, «озеро», «карандаш», «медведь». Дается задание: составь как можно больше предложений, которые бы обязательно включали все эти три слова (можно менять число и падеж этих слов, а также использовать другие слова). Надо предупредить респондентов, что время выполнения задания ограничено – 10 минут при групповом занятии и 15-20 минут при индивидуальной форме занятия.

Ответы респондентов могут быть банальными: «Медведь уронил в озеро карандаш», а могут быть и сложными, с введением новых объектов: «Мальчик взял карандаш и нарисовал медведя, который ловил рыбу в озере». Ответы могут быть и по-настоящему творческими, интересными: «Мальчик, тонкий, как карандаш, стоял возле озера, которое ревело, как медведь».

Эта игра развивает способность устанавливать связи между предметами и явлениями, творчески мыслить, создавать новые целостные образы из разрозненных предметов [12].

Можно порекомендовать следующие группы слов для выполнения данного задания: река, ручка, собака; дерево, тигр, человек; мост, человек, тетрадь и др.

3. Методика «Перепутанные пословицы»

Инструкция: «Наведите порядок» в пословицах, найдите к началу пословиц (до союза ДА) соответствующие окончания (после союза ДА). В бланке для ответов напишите номер правильного с вашей точки зрения окончания пословицы. Время выполнение задания – 5 минут.

1. Не светило не горело, ДА на другом блюде. (1)
2. Криво рак выступает, ДА не в обиде (2)
3. Не было ни гроша, ДА хлеб жуем (3)
4. И рад бы в рай, ДА как бы не пропасть (4)
5. Зашел к куме, ДА объелся груш (5)
6. Милует царь, ДА нечего есть (6)
7. Видит око, ДА не всяк творит (7)
8. Был муж, ДА засел в тюрьме (8)
9. Живем, ДА вдруг алтын (9)
10. Зубы есть, ДА не жалуется псаре (10)
11. В тесноте, ДА иначе не знает (11)
12. Беды мучат, ДА нельзя миновать (12)
13. Тот же блин, ДА вдруг припекло (13)
14. Грех воровать, ДА уму учат (14)
15. Всяк правду ищет, ДА зуб неймет (15)
16. Жениться не пропасть, ДА грехи не пускают (16) [12].

Вариант бланка для ответов:

Начало пословиц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Окончание пословиц																

Ключ правильных ответов:

Начало пословиц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Окончание пословиц	13	11	9	16	18	10	15	5	3	6	2	14	1	12	7	4

4. Методика «Расскажи по картинке»

Схема протоколирования результатов исследования:

№ п/п	Фрагменты речи, фиксируемые в процессе исследования	Частота употребления
1	Существительные	
2	Глаголы	
3	Прилагательные в обычной форме	
4	Прилагательные в сравнительной степени	
5	Прилагательные в превосходной степени	
6	Наречия	
7	Местоимения	
8	Союзы	
9	Предлоги	
10	Сложные предложения и конструкции	

Оценка результатов:

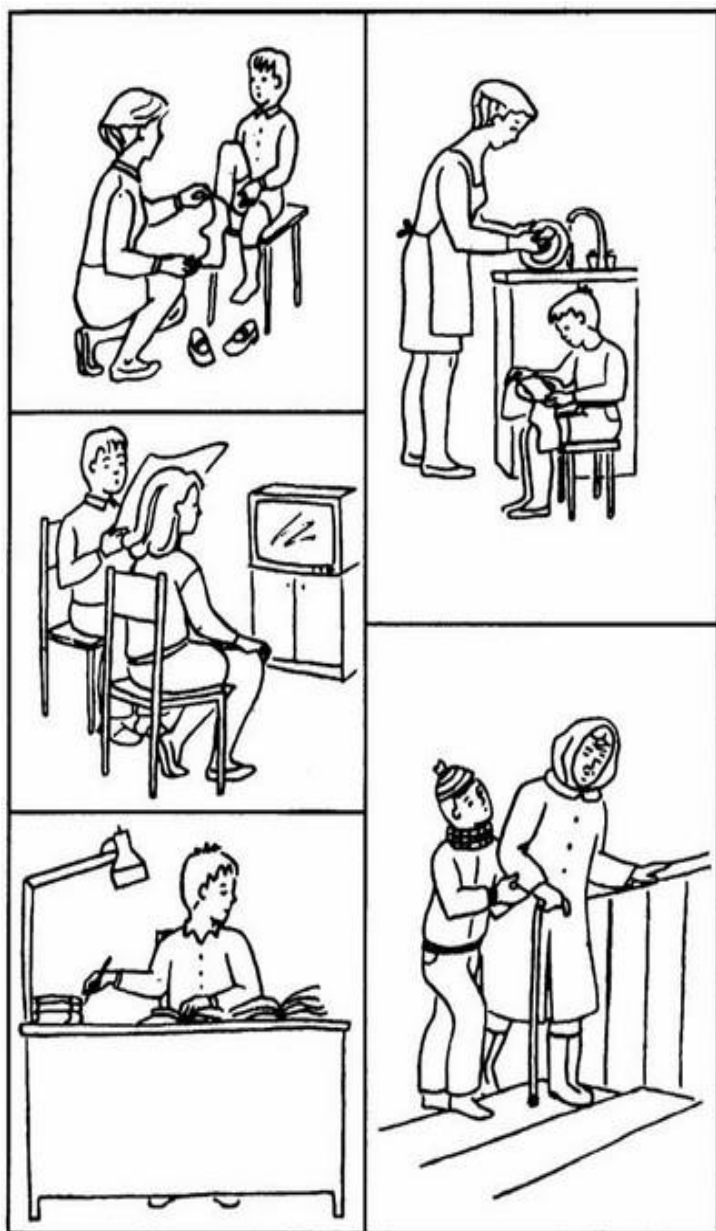
10 баллов (очень высокий) – в речи встречаются все 10 включенных в таблицу фрагментов речи; *8-9 баллов (высокий)* – в речи встречаются 8-9 из включенных в таблицу фрагментов речи;

6-7 баллов (средний) – в речи встречаются 6-7 из содержащихся в таблице фрагментов речи;

4-5 баллов (средний) – в речи имеются только 4-5 из десяти включенных в таблицу фрагментов речи;

2-3 балла (низкий) – в речи встречаются 2-3 из включенных в таблицу фрагментов речи;

0-1 балл (очень низкий) – в речи имеется не более одного фрагмента речи из тех, что включены в таблицу [13].



9. ВОЛЯ

Термин «воля» отражает ту сторону психической жизни, которая выражается в способности человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом различные препятствия. Понятие воли было первоначально введено для объяснения побуждений к действиям, осуществляемым по собственным решениям человека, но не отвечающим его желаниям. Затем оно стало использоваться для объяснения возможности свободного выбора при конфликте желаний. Воля проявляется в умении заставить себя делать то, что необходимо, подавить желания и влечения, которые этому препятствуют. Другими словами, воля – это власть над собой, управление своими действиями, сознательное регулирование своего поведения.

Воля – это форма психического отражения, в которой *отражаемым* является объективная цель, стимулы ее достижения, возникающие объективные препятствия; *отраженным* становится субъективная цель, борьба мотивов, волевое усилие; *результатом* является действие и удовлетворение достижением цели. Препятствия, которые приходится преодолевать человеку на пути к достижению цели, могут быть как внутренними, так и внешними [9].

Внутренние препятствия появляются в тех случаях, когда имеет место конфликт, столкновение противоречащих друг другу побуждений (хочется спать, но необходимо встать), возникают боязнь, неуверенность, сомнения.

Воля проявляется и в преодолении *внешних* препятствий: объективных обстоятельств, трудностей работы, разного рода помех, сопротивления других людей и т. д. Человек с сильной волей умеет добиваться поставленной цели и доводить дело до конца.



Преодоление препятствий требует волевого усилия – особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего силы человека.

Чаще всего в жизни человека воля проявляется в следующих типичных ситуациях, когда:

- необходимо сделать выбор между двумя или несколькими одинаково привлекательными, но требующими противоположных действий мыслями, целями, чувствами, установками, несовместимыми друг с другом;

- несмотря ни на что надо целенаправленно продвигаться по пути к намеченной цели;

- следует воздержаться от исполнения принятого решения в силу изменившихся обстоятельств [10].

Воля не является изолированным свойством психики человека, поэтому она должна рассматриваться в тесной связи с другими сторонами его психической жизни, прежде всего – с *мотивами и потребностями*. Воля особенно нужна тогда, когда непосредственно побуждающие к деятельности мотивы и потребности относительно слабы или есть сильные, конкурирующие с ними мотивы и потребности. Волевой человек подавляет одни свои мотивы и потребности ради удовлетворения других. Можно сказать, что воля заключается в способности действовать в соответствии с целью, подавляя непосредственные желания и стремления.

Могучим двигателем воли являются *чувства*. Равнодушный ко всему человек не может быть человеком сильной воли, потому что воля предполагает осознание своих чувств, их оценку и власть над ними. «Рабы своих страстей» (игроки, наркоманы и т. п.) – всегда безвольные люди. Волевым действием само по себе способно породить новое сильное чувство – чувство удовлетворения от выполненного долга, преодоленного препятствия, достигнутой цели, на фоне которого часто забывается старое, подавленное чувство.

Глубока связь воли и с *мышлением*. Волевым действием – это действие обдуманное: прежде чем заставить себя поступать так, как необходимо в данных обстоятельствах, человек должен понять, осознать, продумать свои действия. Прежде чем преодолевать внешние препятствия, стоящие на пути

к цели, надо найти оптимальные пути, обдумать замысел действия и составить его план.

Участие мышления, воображения, мотивов, эмоций и других психических процессов в волевой регуляции приводило к преувеличенной оценке учеными либо интеллектуальных, либо аффективных процессов. Существовали и теории, в которых воля рассматривалась как первичная способность души. Это, в частности, так называемый *волюнтаризм* – идеалистическое течение в философии и психологии, признающее волю особой надприродной силой, лежащей в основе психики и бытия. Согласно волюнтаризму волевые акты ничем не определяются, но сами определяют ход психических процессов. Волевое начало противопоставляется законам природы и общества.

Идеалисты считали волю духовной силой, не связанной ни с деятельностью мозга, ни с окружающей средой. Они утверждали, что воля есть высший агент нашего сознания, который призван выполнять распорядительные функции, что воля никому и ничему не подчинена. По их мнению, человек в любом случае может поступать так, как ему заблагорассудится, не считаясь ни с чем, потому что он свободен в своих действиях.

Материалисты утверждают объективную детерминированность волевых действий. Волевая регуляция поведения и действий человека формируется и развивается под контролем со стороны общества, а затем самоконтроля личности и связана прежде всего с формированием богатой мотивационно-смысловой сферы, стойкого мировоззрения и убеждений человека, а также способности к волевым усилиям в особых ситуациях действия.

Анализ волевого действия. Как социальное новообразование психики человека, обусловленное развитием трудовой деятельности, воля может быть представлена как *особое внутреннее действие*, включающее внешние и внутренние средства. Все действия человека могут быть разделены на произвольные и произвольные.

Непроизвольные действия совершаются в результате возникновения неосознаваемых побуждений (влечений, установок и т. д.), они лишены четкого плана, импульсивны и ча-

ще всего возникают в состоянии аффекта (страха, восторга, гнева, изумления). Эти действия можно назвать неволевыми, так как они осуществляются без контроля со стороны человека и не нуждаются в осознанном регулировании. К их числу относятся безусловно-рефлекторные, инстинктивные действия (поворот головы в сторону внезапно вспыхнувшего света или раздавшегося звука, наклон корпуса вперед или в сторону для удержания равновесия и т. п.).

Произвольные действия предполагают осознание цели, предварительное представление тех операций, которые могут обеспечить ее достижение, их очередность. Все произвольные действия можно считать волевыми [2].

Волевые действия, как и вся психическая деятельность, связаны с функционированием мозга. Важную роль при этом выполняют лобные доли мозга, в которых происходит сличение достигнутого результата с предварительно составленной программой цели. Поражение лобных долей приводит к *абулии* – болезненному безволию, когда у человека не хватает воли даже на то, чтобы взять со стола нужный ему предмет, одеться и т. д.

В самой элементарной форме волевое действие выражается в прямом влиянии мыслей или представлений на поведение. Наиболее яркий пример этого – идеомоторный акт, т. е. способность одной только мысли о движении вызвать само движение. Всякий раз, когда мы только еще собираемся совершить какое-либо движение, оно произвольно совершается в микродвижениях глаз, пальцев рук, в едва заметном напряжении соответствующих мышц. Этим пользуются артисты, которые находят в зрительном зале спрятанный предмет, прикасаясь во время поиска к руке человека, знающего, где он спрятан, и постоянно думающего о нем.

В волевом действии можно выделить две **основные стадии**:

1) подготовительную («мысленное действие»), заканчивающуюся принятием решения;

2) завершающую («фактическое действие»), заключающуюся в исполнении принятого решения.

В *простых* волевых действиях, совершая которые человек без колебаний идет к намеченной цели, ему вполне ясно,

чего и каким путем он будет добиваться, и решение непосредственно переходит в исполнение.

В *сложном* волевом действии этапов значительно больше:

- 1) осознание цели и стремление достичь ее;
- 2) осознание ряда возможностей достижения цели;
- 3) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;
- 4) борьба мотивов и выбор;
- 5) принятие одной из возможностей в качестве решения;
- 6) осуществление принятого решения;
- 7) преодоление внешних препятствий при осуществлении принятого решения и достижении поставленной цели [10].

Первый этап (осознание цели и стремление достичь ее) не всегда сопровождается борьбой мотивов в сложном действии. Если цель задана извне и достижение этой цели обязательно для исполнителя, то ее остается только познать, сформировав определенный образ будущего результата действия. Борьба мотивов возникает на данном этапе тогда, когда у человека есть возможность выбора целей, по крайней мере очередности их достижения. Борьба мотивов, которая возникает при осознании целей, – это не структурный компонент волевого действия, а скорее определенный этап волевой деятельности, частью которой выступает действие. Каждый из мотивов, прежде чем стать целью, проходит стадию желания (в том случае, когда цель выбирается самостоятельно). Желание – это существующее идеально (в голове человека) содержание потребности. Желать чего-либо – значит прежде всего знать содержание побудительного стимула.

Поскольку у человека в любой момент имеются различные значимые желания, одновременное удовлетворение которых объективно исключено, то происходит столкновение противостоящих, несовпадающих побуждений, между которыми предстоит сделать выбор. Эту ситуацию и называют борьбой мотивов. На этапе осознания цели и стремления достичь ее борьба мотивов разрешается выбором цели действия, после чего напряжение, вызванное борьбой мотивов на этом этапе, ослабевает.

Второй этап (осознание ряда возможностей достижения цели) – это собственно мыслительное действие, являющееся частью волевого действия, результатом которого является установление причинно-следственных отношений между способами выполнения волевого действия в имеющихся условиях и возможными результатами.

На *третьем этапе* (появление мотивов...) возможные пути и средства достижения цели соотносятся с имеющейся у человека системой ценностей, включающей убеждения, чувства, нормы поведения, ведущие потребности. Здесь каждый из возможных путей проходит обсуждение в аспекте соответствия конкретного пути системе ценностей данного человека.

Четвертый этап (борьба мотивов и выбор) оказывается центральным в сложном волевом действии. Здесь, как и на этапе выбора цели, может наблюдаться конфликтная ситуация, связанная с тем, что человек понимает возможность легкого пути достижения цели (это понимание – один из результатов второго этапа), но в то же время в силу своих моральных качеств или принципов не может его принять. Другие пути являются менее экономичными (и это тоже человек понимает), но зато следование им больше соответствует системе ценностей человека.

Результатом разрешения этой ситуации является *пятый этап* (принятие одной из возможностей в качестве решения). Он характеризуется спадом напряжения, поскольку разрешается внутренний конфликт. Здесь уточняются средства, способы, последовательность их использования, т. е. осуществляется уточненное планирование. После этого начинается шестой этап (реализация принятого решения). Он, однако, не освобождает человека от необходимости прилагать волевые усилия, поскольку практическое осуществление намеченной цели тоже сопряжено с преодолением препятствий.

Результаты любого волевого действия имеют для человека два следствия: первое – это достижение конкретной цели; второе связано с тем, что человек оценивает свои действия и извлекает уроки на будущее относительно способов достижения цели, затраченных усилий.

Воля как один из сложнейших психических процессов создает у человека определенные психические состояния – активность, собранность, готовность к деятельности.

Воспитание и развитие воли. Характеристика воли свидетельствует о ее социальной сущности, т. е. о том, что она развивается не по биологическим, а по общественным законам. Поэтому можно выделить следующие основные условия и направления воспитания воли.

1. Формирование мировоззрения, обогащение мотивационной и нравственной сфер человека, развитие этических чувств и прежде всего воспитание чувства долга, поскольку воля выражается в преодолении трудностей, а преодолевать их человек может, только понимая, во имя чего он это делает.

2. Развитие волевой регуляции поведения начинается с того момента жизни человека, когда он овладевает речью и научается пользоваться ею как эффективным средством саморегуляции, которая вначале выступает в форме внешнеречевой регуляции и только потом, значительно позже, в плане внутриречевого процесса. Без этого невозможно управление произвольными процессами, движениями и действиями, поведением. Поэтому центральным направлением в развитии воли человека является преобразование произвольных психических процессов в произвольные.

3. Человек, стремящийся воспитать в себе сильную волю, должен к каждому своему решению и намерению относиться как к серьезному и ответственному делу, помня, что неисполнение принятого решения развращает волю.

4. Формирование контроля над своим поведением, привычки оценивать свои действия, осознавать их последствия. Не выработав критического отношения к себе, своим поступкам, невозможно воспитать в себе сильную волю. Большая требовательность к себе – один из характерных признаков человека сильной воли.

5. Важным направлением в развитии воли является выработка волевых качеств личности: дисциплинированности, целеустремленности, самообладания, самостоятельности, решительности, настойчивости, инициативности, смелости, мужества, отваги и др.

6. Постоянная тренировка себя в преодолении внутренних и внешних препятствий, постоянное упражнение волевого усилия. Там, где не требуется усилия, нет основания говорить о серьезной волевой задаче. Умение преодолевать препятствия развивается в результате практики. Воля формируется в действии [2].

Проявить сильную волю в больших делах способен только тот, кто долгим упражнением закалил ее на сотнях маленьких дел. Поэтому еще одно из направлений в развитии воли проявляется в том, что человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, требующие приложения значительных волевых усилий на протяжении достаточно длительного времени.

МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

1. Методика «Самооценка силы воли»

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», то за это присваивается – 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 зубоврачебного 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. Относитесь 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 [11].

2. Методика исследования волевой организации личности

Оборудование: опросник, бланк ответов, ручка.

Инструкция

Вам предлагается ответить на вопросы, направленные на выяснение некоторых особенностей вашей личности и вашего характера. Прочитайте каждое утверждение и в графе ответов поставьте знак «+» против выбранного вами варианта. **Варианты ответов:** «Определенно «да», «Скорее «да», чем «нет», «Скорее «нет», чем «да», «Определенно «нет».

Искренние ответы позволят вам получить верное о себе представление и в будущем учесть как свои слабые, так и сильные стороны характера. И напротив, желание показаться лучше, чем вы есть на самом деле, обернется пустой тратой времени или получением сведений, не соответствующих действительности.

Вопросы	Да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Нет
1. Счастье – это когда повезет				
2. Мои планы на будущее редко оказываются реальными				
3. После того как я уже решил сделать, я, как правило, еще раскачиваюсь, прежде чем начать				
4. Часто из-за лени я откладываю начатую работу				
5. Часто я поступаю по первому побуждению «Сделано – и будь, что будет»				

6. Обычно без посторонней помощи я могу оторваться от какого-нибудь соблазна (чтение интересной книги, волнующий телефильм и т. д.) и заняться нужным делом				
7. В спорах о жизни я бываю прав чаще, чем мои друзья				
8. Я уже выбрал для себя дело, которому мог бы посвятить всю свою жизнь				
9. Я редко опаздываю на занятия				
10. Обычно я слишком долго не могу решиться на какое-нибудь дело				
11. Любое дело я стремлюсь довести до конца				
12. Я более других вспыльчив и раздражителен				
13. Я легко заражаюсь настроением других людей				
14. Обычно все у меня получается с первой попытки				
15. Я люблю читать книги о жизни замечательных людей				
16. Мне удалось избавиться от некоторых вредных привычек (постоянно опаздывать, курить и т. д.)				
17. Обо мне могут сказать, что я не из робкого десятка				
18. Я нередко охлаждаю к делу, которое еще недавно казалось мне интересным				
19. При разговоре с человеком, которого я стесняюсь или боюсь, я обычно так волнуюсь, что моя речь заметно меняется				

20. Чаще всего мне нужны под- талкивания со стороны, чтобы довести начатое дело до конца				
21. Мне хорошо знакомо чувство лени				
22. Я живу интересной и полно- ценной жизнью				
23. Мне чаще всего удается вы- полнять намеченное на день				
24. Я чаще бываю уверенным в себе				
25. У меня много заброшенных дел				
26. Я обладаю выдержкой и хладнокровием				
27. Выслушав доводы одной спорящей стороны, я обычно принимаю ее точку зрения, а после выслушивания другой стороны хотел бы принять противоположную				
28. Мое упрямство иногда мешает мне				
29. Мое будущее представляется мне еще очень неопределенным				
30. Довольно часто я не выполняю обещанного				
31. В новой и незнакомой ситуации я, как правило, теряюсь и робею				
32. Я могу назвать себя челове- ком с твердым характером				
33. Часто тревожные мысли одолевают меня настолько, что долго не дают заснуть				
34. В отношениях с товарищами я чаще бываю в роли подчинен- ного, чем начальника				

35. До сих пор еще никому не удавалось вывести меня из терпения				
36. Я могу отнести себя к тем людям, которые ясно видят свое жизненное призвание				
37. Я хотел бы добиться в жизни многого, но плохо представляю, каким именно образом				
38. Когда я опаздываю на урок или занятие, мне обычно бывает трудно открыть дверь и войти				
39. Упорство – черта моего характера				
40. Как правило, я хозяин своего положения				
41. Мне легче живется, когда кто-нибудь из взрослых контролирует каждый шаг				
42. В своих поступках я полностью независим от других				
43. Меня в жизни интересует то одно, то другое, и трудно чему-либо отдать предпочтение				
44. Мне очень не хватает собранности и аккуратности в делах				
45. Я часто испытываю чувство неуверенности в успехе начатого дела				
46. У меня лени больше, чем у других				
47. Мои собственные эмоции мне часто мешают в жизни				
48. Жить мудрыми мыслями других лучше, чем своими				
49. Я иногда откладываю очень важное начатое дело				

50. Я хотел бы в корне изменить свою жизнь				
51. Я соблюдаю режим дня даже в свободное от учебы время				
52. Отвечая на все эти вопросы, мне нетрудно было выбирать между «да» и «нет»				
53. Я часто, не закончив одного дела, хватаюсь за другое, не закончив другого – за третье и т.д.				
54. Мне, как правило, удается заставить себя сделать малоприятное, но полезное в будущем дело				
55. Я довольно часто делаю что-нибудь со всеми за компанию, даже когда не очень хотел бы это делать				
56. Когда я занят чем-нибудь очень ответственным, мое внимание все равно можно отвлечь				

Обработка и интерпретация результатов

После заполнения опросника вы получаете ключи ответов, куда надо перенести свои результаты. В таблице-ключе знак «№» означает номер утверждения в опроснике.

Кружком в таблице-ключе обведите балл, стоящий на том-месте, где при заполнении опросника вы поставили знак +.

Пример: на утверждение № 8 вы ответили «скорее «да», чем нет», и поставили в опроснике знак «+» во второй колонке. Значит, в таблице-ключе против № 8 обведите кружком цифру 2.

Набранные баллы просуммируйте по вертикали отдельно по каждой колонке. Результат фиксируется внизу колонки. Затем просуммируйте результаты первых шести колонок.

Сумма фиксируется под индексом В. Результат седьмой колонки сюда не входит и рассматривается отдельно.

Условные обозначения

- Ц – Ценностно-смысловая организация личности
- О – Организация деятельности
- Р – Решительность
- Н – Настойчивость
- С – Самообладание
- См – Самостоятельность
- Л – Показатель лжи
- В – Общий показатель, характеризующий волевую

организацию личности

Тем из вас, кто имеет общий низкий балл (В) или низкую сумму баллов по какому-либо из отдельных факторов (Ц, Н и т. д.), рекомендуется обратить большое внимание на самовоспитание; тем же, у кого эти показатели высокие, помнить, что без постоянного подкрепления и тренировки данное качество может ослабнуть.

Сумма набранных баллов и значение

0-8: Данное волевое качество нуждается в развитии и тренировке, его неразвитость мешает человеку в достижении поставленных задач.

9-16: Данное волевое качество развито в достаточной мере.

17-24: Волевое качество развито в сильной мере, является одним из определяющих в структуре волевой организации личности. Следует обратить внимание учащегося на то, что без достаточного развития остальных факторов постановка каких-то личных целей, пути и способы их достижения могут быть затруднены.

Те, кто набрал **17-24** балла по седьмому фактору (Л) (ложь), при ответах на вопросы были недостаточно искренни, поэтому полученные результаты не соответствуют действительному положению вещей. Заполните опросник еще раз, оценив себя более критично.

Общий показатель (В)

0-48 баллов – волевые качества личности нуждаются в тренировке и развитии. Вам рекомендуется серьезная работа по самовоспитанию. Особое внимание следует уделить тем факторам, по которым у вас наименьшие суммы баллов.

49-96 баллов – волевые качества личности развиты в достаточной мере.

97-144 балла – показатель высокого уровня волевой организации личности, свидетельствующий о способности с достаточной степенью осознанности и чувства реальности определять для себя цели, пути и способы ее достижения. Помните, что всегда есть опасность ослабления волевых качеств [11].

Ключ к опроснику

1 0123	2 0123	30123	40123	50123	60123	73210
8 3210	9 3210	100123	113210	120123	130123	143210
15 3210	16 0123	173210	180123	190123	203210	21 0123
22 3210	23 3210	243210	250123	26 3210	270123	280123
29 0123	300123	310123	323210	330123	340123	353210
36 3210	373210	380123	39 3210	40 3210	410123	423210
43 0123	440123	450123	460123	470123	480123	490123
50 0123	513210	523210	530123	54 3210	550123	560123
Ц=	О=	Р=	Н=	С=	См=	Л=

3. Тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»

Цель исследования: определить уровень развития волевой саморегуляции.

Процедура исследования

Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция испытуемому. Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

Тест

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.

2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.

3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.

26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.

27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.

28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции

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

Анализ результатов

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

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

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

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

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

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения.

Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

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

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

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции [11].

10. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Благодаря ощущениям, восприятию, мышлению и представлениям человек отражает качества и свойства многообразных предметов и явлений, всевозможные связи и отношения между ними, а отношение к содержанию познания проявляется в эмоциях и чувствах.

Эмоции (от лат. *emovere* – волновать, колебать) – это особая форма психического отражения, но не самих феноменов, а их объективных отношений к нуждам организма. Эмоции свойственны не только человеку, но и животным и проявляются как в субъективных переживаниях, так и в физиологических реакциях (потоотделение, сужение и расширение зрачков, покраснение или побледнение кожи и т. п.) [2].



В процессе эволюции эмоции возникли как средство, позволяющее живым существам определять биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий. Человек унаследовал эмоции от своих животных предков. Страх, ярость, боль – это простейшие эмоции, связанные с удовлетворением физиологических потребностей. Самые ранние по происхождению, простейшие и наиболее распространенные среди живых существ формы эмоций – удовольствие, получаемое от удовлетворения органических потребностей, и неудовольствие. Источником эмоций являются объективно существующие в окружающем мире предметы и явления или изменения, происходящие в организме человека. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями и передаваться другим живым существам.

Эмоции особенно четко проявляются в трудных, напряженных условиях: в ситуациях опасности, угрозы, утомления, голода, холода, жажды, потери моральных ценностей, в процессе выяснения отношений, в ситуациях риска, при измене-

нии привычного образа жизни и т. п. В структуре личности человека эмоции связаны с темпераментом.



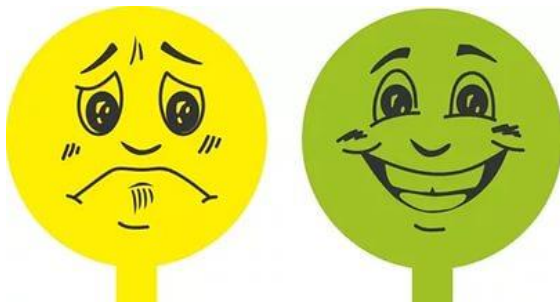
Известный американский исследователь эмоций *К. Изард* (род. 1923) предложил разделить все эмоции на фундаментальные и производные. К *фундаментальным* он отнес интерес-волнение, радость, удивление, горе-страдание, гнев,

отвращение, презрение, страх, стыд, вину, к *производным* – все остальные. Например, тревожность – это страх + гнев + вина + интерес + возбуждение.

Эмоциональные состояния.

Термин «эмоциональные состояния» в одинаковой степени можно отнести и к эмоциям, и к чувствам. В силу многообразия эмоциональных состояний исчислить их в количественном выражении практически невозможно, но вполне реально сгруппировать их, сбалансировать, подвергнуть качественному анализу, используя различные критерии.

По критерию *продуктивности* эмоциональные состояния можно разделить на стенические и астенические.



Стенические переживания повышают жизнедеятельность и активность, способствуют стимулированию, оптимизации деятельности, вызывают энергию,

подъем. Это, например, «спортивная злость», гнев и т. п.

Астенические переживания снижают жизнедеятельность и активность, тормозят, затрудняют деятельность. К ним относятся тоска, уныние, подавленность, которые приводят к дезадаптации поведения [2].

У разных людей (или у одних и тех же, но в разное время) одно и то же состояние может вызвать либо подъем, либо

апатию: одних людей страх мобилизует, других – парализует; от горя одни цепенеют, впадают в беспомощное, угнетенное состояние, другие бурно реагируют на происходящее.

Глубокая депрессия – это астеническое состояние, которое сопровождается осознанием собственной малоценности, снижением влечений, замедленным протеканием психических процессов, ощущением никчемности бытия: прошлое рассматривается как беспрерывная цепь ошибок, настоящее и будущее видится безрадостным. Очень часто единственным «продуктивным выходом» из этого состояния человеку видится добровольный уход из жизни.

Положительные эмоциональные состояния реже бывают стеническими, чем отрицательные. Это объясняется тем, что положительные эмоциональные состояния связаны с удовлетворением потребностей и влечений, а отрицательные – с их отсрочкой, появлением препятствий, невозможностью достичь цели. Поэтому отрицательные состояния мобилизуют на преодоление преград, побуждают искать средства для достижения цели. Они выполняют более важную приспособительную роль, чем положительные. Например, тревога сигнализирует о том, что организму грозит опасность и необходимо мобилизоваться, подготовиться к ее отражению.

Отрицательные эмоциональные состояния вредны лишь в избытке. Эксперименты над животными (крысами) показали, что воздействие отрицательных стимулов средней силы благоприятно сказывается на увеличении продолжительности жизни. Жизнь человека немыслима без отрицательных эмоций. Оградить себя от них невозможно, да и нет надобности. Наша психическая активность нуждается в напряжении так же, как мышечная система – в тренировке. К тому же потребность в положительных эмоциональных состояниях быстро насыщается – нельзя постоянно есть, хотя еда и доставляет удовольствие. Без состояния голода не было бы и потребности в насыщении.

По критерию *модальности* эмоциональные состояния могут быть положительными, отрицательными и амбивалентными.

К *положительным* относятся радость, блаженство, удовольствие, умиление, восхищение, восторг, гордость, ликование,

благодарность, любовь, нежность, комфорт, предвкушение, удивление, злорадство, чувство удовлетворенной мести, ликование, симпатия, спокойная совесть, доверие, удовлетворенность собой, стресс (например, свадьба, рождение ребенка) и др.

Отрицательные эмоциональные состояния – это горе, тревога, отчаяние, тоска, разочарование, злоба, ревность, дискомфорт, испуг, скука, грусть, обида, омерзение, сожаление, презрение, ненависть, растерянность, удивление, стыд, смущение, стресс (утрата любимого человека, потеря работы) и др.

К *амбивалентным* (двойственным, противоречивым) можно отнести жажду риска, сострадание, ревность, любовь-ненависть и др.

Учитывая особенности психики людей, нельзя говорить об абсолютности подобного деления. Приятное для одного человека эмоциональное состояние в моральном отношении может быть неприемлемо для другого, для общества в целом (садисты, серийные убийцы). Поэтому низменная эмоция злорадства отнесена к положительным, а удивление – к отрицательным (ты меня неприятно удивил). Испытывая влечение к другому человеку, мы переживаем целый спектр положительных эмоциональных состояний – радость, восторг, окрыленность. Но одновременно, часто неосознанно, могут переживаться и отрицательные эмоциональные состояния, даже ненависть, поскольку мы начинаем ощущать мощную зависимость от этого человека, не можем без него жить. Иными словами, любовь как потребность в другом человеке блокирует другую потребность – быть свободным и независимым. Зависимость же всегда унижительна, особенно от любимого человека, что может служить причиной возникновения амбивалентных чувств.

Еще один критерий – *направленность* – указывает, на что (кого) направлены эмоциональные состояния. Они могут быть адресованы другим людям (благодарность, зависть, любовь, презрение); направлены на себя (самодовольство, стыд, раскаяние), на оценку окружающего мира (огорчение, радость, разочарование); на удовлетворение инстинкта самосохранения (испуг, тревога, страх). Наконец, это могут быть эмоциональные состояния, направленные как на себя, так

и на других людей и ситуации, – это так называемые переходные эмоциональные состояния (злость, досада и т. п.).

По критерию *интенсивности* различают чувственный тон, собственно эмоции, настроение, стресс, фрустрацию и аффект.

Чувственный тон (или эмоциональный тон ощущений) – простейшая форма эмоций, врожденные гедонические (от греч. *hedone* – наслаждение) переживания, своеобразный фон протекания психических процессов.

Часто, характеризуя какой-либо предмет или явление, мы не замечаем, что говорим о свойстве предмета, выражая свое отношение к нему (приятный собеседник, скучная книга, вкусное блюдо, отвратительный запах, возмутительный поступок и т. д.). Некоторые запахи у нормального человека вызывают неприятный чувственный тон, дискомфорт, отдельные сочетания цветов могут вызвать раздражение. Нередко чувственный тон, возникающий по отношению к некоторым стимулам, вызывает идиосинкразию – болезненное отвращение (царапанье железа о стекло, крошение пенопласта, прикосновение к бархату и т. п.).

Собственно эмоции – обычная форма выраженности эмоциональных состояний, непосредственное переживание чувств. Это средний по интенсивности уровень протекания психических процессов с определенным знаком (положительным или отрицательным) отношения к предметам, ситуации и деятельности [2].

Настроение – это более или менее устойчивое эмоциональное состояние человека умеренной или слабой интенсивности, окрашивающее в течение длительного времени все его переживания.

Настроение является эмоциональной реакцией не на непосредственные события или их последствия, а на их значение для человека в контексте его жизненных планов, интересов и ожиданий. Настроение влияет на все психические процессы, протекающие в данный отрезок жизни человека.



Стресс – состояние психического напряжения, возникающее в процессе деятельности и экстремальных условиях. Раньше считалось, что стресс вызывают только неприятные переживания, он вреден и его надо избегать любой ценой. Но стресс – «не только острая приправа к повседневной жизни», как утверждал исследователь стресса, канадский биолог и врач Г. Селье (1907–1982), он необходим, поскольку повышает приспособительные возможности организма и психи-

ки, а также общий уровень сопротивляемости [2].

За последние годы понятие стресса значительно расширилось – сейчас в него включают и состояния напряженности, вызванные положительными переживаниями. Если проанализировать выражение «замер от восторга», можно заметить, что психологически это состояние приятное, а физиологически – нет, поскольку это состояние высокой напряженности, которое вызывает временные нарушения в работе некоторых органов.

Таким образом, стресс – это потрясения, вызванные различными по модальности и интенсивности силами. Очень важно, как человек отвечает на проявление стрессоров: иногда стресс положительно сказывается на увеличении фонда приспособительных сил, а иногда – при капитуляции перед стрессом – у человека развиваются депрессивные состояния, возникает ощущение бессмысленности любых усилий, бесперспективности, безнадежности.

Фрустрация – частный случай стресса. Это психическое состояние дезорганизации сознания и деятельности личности, вызванное непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) препятствиями к желанной цели. Фрустрация – внутренний конфликт личности между ее направленностью и объективными возможностями, с которыми она не согласна.

Фрустрация сопровождается отрицательными переживаниями – разочарованием, раздражением, тревогой, отчая-

нием и т. п. Частые фрустрации ведут к формированию отрицательных черт поведения, агрессивности, повышенной возбудимости.

У некоторых людей даже под воздействием сильных раздражителей фрустрация не наступает, их поведение остается адаптивным. Это является следствием толерантности (терпимости), выносливости по отношению к фрустраторам. Если же толерантность низка, то человек реагирует неадекватным поведением на фрустраторы даже незначительной силы.

Толерантность можно и нужно воспитывать. Психологическое здоровье человека собственно и означает сознательное управление своим поведением в экстремальных условиях путем построения эффективных моделей поведения.

В экстремальных условиях, когда субъект не справляется с возникшей ситуацией, развиваются так называемые *аффекты* – особый вид эмоциональных состояний, отличающихся большой силой, бурным протеканием и быстрым затуханием. Аффект сопровождается резким сужением сознания, двигательной реакцией (от оцепенения и полной неподвижности до резких движений) и нарушениями волевой сферы. Аффекты возникают при ущемлении личных интересов, при блокировке жизненно важных потребностей. Развитие аффекта подчиняется следующему закону: чем более сильным является исходный мотивационный стимул поведения и чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать, чем меньше итог, полученный в результате всего этого, тем сильнее возникающий аффект. Практически любое эмоциональное состояние может быть доведено до аффекта: так, гнев в состоянии аффекта превращается в ярость, страх – в ужас, горе – в отчаяние, удовольствие становится блаженством, изумление – удивлением, любовь-страсть – обожанием [2].

В состоянии аффекта человек способен на необдуманные, аморальные и противоправные поступки и даже на преступления. Аффекты по своей сущности – примитивные реакции, не интерполированные (не пропущенные) через сознание. Частые их проявления – явный признак патологического развития личности, нравственной распушенности, незрелости сознания. Аффекты очень заразительны. К ним можно отнести неумеренные восторги ликующих зрителей при виде сво-

их кумиров, неадекватное поведение футбольных «фанатов», массовые психозы и т. п.

Эмоциональная напряженность, накапливаемая в результате возникновения аффектогенных ситуаций, способна накапливаться и, если ей вовремя не дать выхода, может привести к бурной эмоциональной разрядке, которая, снимая возникшее напряжение, часто сопровождается чувством усталости, подавленности, депрессией.

Понятие чувств. Изменение образа жизни современных людей, изменение общественных отношений вызывает новые эмоциональные состояния, новые чувства.

Чувства – это особая форма психического отражения, свойственная только человеку, когда отражением являются объективные отношения феноменов к нуждам личности. Можно сказать, что чувства – это социальные переживания. В психологическую структуру чувств входят эмоции и понятия [2].

В онтогенезе чувства появляются позднее, чем ситуативные эмоции, – они формируются по мере развития индивидуального сознания под влиянием воспитания, воздействия семьи, школы и других общественных институтов.

По мере формирования личности чувства организуются в иерархическую структуру, в которой одни чувства занимают ведущее положение, а другие являются подчиненными.

Наиболее распространенная классификация чувств выделяет отдельные их подвиды *по сферам деятельности*, в которых они проявляются: это интеллектуальные, моральные, эстетические и практические чувства.

Предметом *интеллектуальных* (познавательных) чувств является как сам процесс приобретения знаний, так и его результат. К таким чувствам относятся любознательность, любопытство, сомнение, удивление, недоумение, уверенность, чувство нового, чувство юмора, ирония и т. п.

Моральные (этические, нравственные) чувства определяют отношение человека к себе, к людям, государству, обществу. Это патриотизм, интернационализм, чувства долга, чести, товарищества, сострадания, симпатии и антипатии, любви и ненависти, справедливости, ревность, сопричастность, чувство стыда и совести, привязанность, отчужденность, уважение, презрение, солидарность и т. п.

Источником моральных чувств является общественное бытие. Они порождаются системой человеческих отношений и этическими нормами, регулирующими эти отношения.

Эстетические чувства возникают и развиваются при восприятии и создании самим человеком прекрасного. Это форма эстетического отражения через красоту и уродство, трагическое и комическое, возвышенное и низменное, юмор, сарказм.

Практические (практические) чувства связаны с трудом, учением, спортом. К ним относятся скука, радости и муки творчества, удовлетворение достижением цели, увлеченность, азарт, энтузиазм, приятная усталость и т. п.

По *степени обобщенности* чувства могут быть подразделены следующим образом: конкретные (к ребенку, производству искусства); обобщенные (к детям вообще, к музыке); абстрактные (чувство справедливости, чувство трагического и т. п.).

Чувства могут быть квалифицированы и по *силе стремления к объекту*. Здесь выделяются страсти и увлечения.

Страсти – сильные, стойкие, длительные чувства. Предметами страсти могут являться самые разные объекты – человек другого пола, вещи, знания и т. д. Бывают и пагубные страсти – азарт игрока, жажда обогащения, наркотики, алкоголь. Основными признаками страстей являются их действительность, единство волевых и эмоциональных моментов; они всегда побуждают к активной деятельности [2].

Увлечения отличаются от страстей тем, что они менее устойчивы, не связаны с основными жизненными установками личности, для них характерно господство эмоционального компонента в ущерб интеллектуальному. Особенно ярко увлечения проявляются в подростковом возрасте. Они могут перерасти в страсти, а могут остаться увлечениями и со временем совсем иссякнуть.

Функции эмоций и чувств. Эмоции и чувства играют огромную роль в жизни человека, выполняя очень важные функции:

1) выступают как система сигналов благополучия или неблагополучия. Голод, жажда, боль заставляют живые организмы заранее позаботиться о восполнении питательных ве-

ществ, пока они еще не исчерпаны полностью. Это *сигнальная (информативная)* функция;

2) организуют и направляют поведение, переключают физиологическую активность живого существа на «аварийный» режим, так называемую алертность – состояние боевой готовности. Но постоянно находиться в состоянии алертности организм не может, так как это связано с большими энергетическими затратами. Это *регулятивная* функция;

3) являются для человека первым языком, которым он начал пользоваться в общении с себе подобными. Даже высшие животные по выражению лица человека, интонации голоса способны понимать его состояние. Это *коммуникативная* функция [2].

МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

1. Шкала депрессии Бека (BDI)

Инструкция. Этот опросник состоит из 21 групп утверждений. Прочтите внимательно и обведите кружком номер (0, 1, 2 или 3) утверждения, наилучшим образом отражающего Ваше самочувствие в течение ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛИ, включая СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ. Если подходящими Вам кажутся несколько утверждений в группе, обведите каждое из них. Убедитесь, что Вы прочитали все утверждения в каждой группе, прежде, чем сделать выбор.

1.

- 0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным.
- 1 Я расстроен.
- 2 Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.
- 3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

2.

- 0 Я не тревожусь о своем будущем.
- 1 Я чувствую, что озадачен будущим.
- 2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.
- 3 Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

3.

- 0 Я не чувствую себя неудачником.
- 1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.
- 2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.
- 3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.

4.

- 0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.
- 1 Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.
- 2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.
- 3 Я полностью не удовлетворен жизнью. и мне все надоело.

5.

- 0 Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.
- 1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым.
- 2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым.
- 3 Я постоянно испытываю чувство вины.

6.

- 0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.
- 1 Я чувствую, что могу быть наказан.
- 2 Я ожидаю, что могу быть наказан.
- 3 Я чувствую себя уже наказанным.

7.

- 0 Я не разочаровался в себе.
- 1 Я разочаровался в себе.
- 2 Я себе противен.
- 3 Я себя ненавижу.

8.

- 0 Я знаю, что я не хуже других.
- 1 Я критикую себя за ошибки и слабости.
- 2 Я все время обвиняю себя за свои поступки.
- 3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.

- 9.
- 0 Я никогда не думал покончить с собой.
 - 1 Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.
 - 2 Я хотел бы покончить с собой.
 - 3 Я бы убил себя, если бы представился случай.
- 10.
- 0 Я плачу не больше, чем обычно.
 - 1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше.
 - 2 Теперь я все время плачу.
 - 3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.
- 11.
- 0 Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.
 - 1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше.
 - 2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.
 - 3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.
- 12.
- 0 Я не утратил интереса к другим людям.
 - 1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.
 - 2 Я почти потерял интерес к другим людям.
 - 3 Я полностью утратил интерес к другим людям.
- 13.
- 0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.
 - 1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.
 - 2 Мне труднее принимать решения, чем раньше.
 - 3 Я больше не могу принимать решения.
- 14.
- 0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.
 - 1 Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.
 - 2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.
 - 3 Я знаю, что выгляжу безобразно.

15.

- 0 Я могу работать так же хорошо, как и раньше.
- 1 Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.
- 2 Я с трудом заставляю себя делать что-либо.
- 3 Я совсем не могу выполнять никакую работу.

16.

- 0 Я сплю так же хорошо, как и раньше.
- 1 Сейчас я сплю хуже, чем раньше.
- 2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.
- 3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.

17.

- 0 Я устаю не больше, чем обычно.
- 1 Теперь я устаю быстрее, чем раньше.
- 2 Я устаю почти от всего, что я делаю.
- 3 Я не могу ничего делать из-за усталости.

18.

- 0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.
- 1 Мой аппетит стал хуже, чем раньше.
- 2 Мой аппетит теперь значительно хуже.
- 3 У меня вообще нет аппетита.

19.

- 0 В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.
- 1 За последнее время я потерял более 2 кг.
- 2 Я потерял более 5 кг.
- 3 Я потерял более 7 кг.

20.

- 0 Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.
- 1 Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д.
- 2 Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.
- 3 Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

21.

- 0 В последнее время я не замечал изменения своего интереса к противоположному полу.
- 1 Меня меньше занимают проблемы взаимоотношений, чем раньше.
- 2 Сейчас я значительно меньше интересуюсь проблемами взаимоотношений, чем раньше.
- 3 Я полностью утратил интерес к противоположному полу [11].

Оценка результатов

- 0-9 – отсутствие депрессивных симптомов
- 10-15 – легкая депрессия (субдепрессия)
- 16-19 – умеренная депрессия
- 20-29 – выраженная депрессия (средней тяжести)
- 30-63 – тяжелая депрессия
- Пункты 1-13 – когнитивно-аффективная субшкала (С-А)
- Пункты 14-21 – субшкала соматических проявлений депрессии (S-P)

2. Тест «Самооценка психических состояний» (по Г. Ю. Айзенку)

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит – 0 баллов.

I

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.

II

11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.

12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.

13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.

14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.

15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.

16. Я нередко чувствую себя незащищенным.

17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.

18. Я чувствую растерянность перед трудностями.

19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.

20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

21. Оставляю за собой последнее слово.

22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.

23. Меня легко рассердить.

24. Люблю делать замечания другим.

25. Хочу быть авторитетом для других.

26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.

27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.

28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.

29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.

30. Я мстителен.

IV

31. Мне трудно менять привычки.

32. Нелегко переключать внимание.

33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.

34. Меня трудно переубедить.

35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.

36. Нелегко сближаюсь с людьми.

37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.

38. Нередко я проявляю упрямство.

39. Неохотно иду на риск.

40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

I 1...10 вопрос – тревожность;

II 11...20 вопрос – фрустрация;

III 21...30 вопрос – агрессивность;

IV 31...40 вопрос – ригидность.

Оценка и интерпретация баллов

I. Тревожность: 0...7 – не тревожны; 8...14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов – очень тревожны.

II. Фрустрация: 0...7 баллов – не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8...14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место; 15...20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0...7 баллов – вы спокойны, выдержанны; 8...14 баллов – средний уровень агрессивности; 15...20 баллов – вы агрессивны, не выдержанны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0...7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость, 8...14 баллов – средний уровень; 15...20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье [11].

3. Методика «Агрессивное поведение» (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев)

Шкалы: склонность к вербальной агрессии: прямой и косвенной, склонность к физической агрессии: прямой и косвенной, уровень несдержанности

Назначение теста: Методика предназначена для выявления склонности респондента к определенному типу агрессивного поведения.

Инструкция к тесту

Перед вами ряд утверждений. Определите, насколько вы согласны с каждым из них.

Если вы согласны с утверждением, выберите ответ: «Да», если не согласны – «Нет».

Тест

1. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
4. Я редко даю сдачи, если меня ударят.
5. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.
6. От злости я часто про себя посылаю проклятия моему обидчику.
7. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
8. Если я разозлюсь, я могу ударить человека.
9. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.
10. При возникновении конфликта на работе я чаще всего «разряжаюсь» в разговорах с друзьями и близкими.
11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
12. Если я должен для защиты своих прав применить физическую силу, то я так и делаю.
13. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
14. Я часто рассказываю дома о недостатках сослуживцев, которые критикуют меня.
15. С досады я могу пнуть ногой все, что подвернется.
16. В детстве мне нравилось драться.
17. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
18. Я часто про себя обдумываю, что мне надо высказать начальнику, но так и не делаю этого.
19. Я считаю неприличным стучать по столу, даже если человек очень сердит.
20. Если тот, кто взял мою вещь, не отдает ее, я могу применить силу.
21. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.

22. Я считаю, что осуждать человека «за глаза» не очень этично.
23. Не было случая, чтобы я со злости что-нибудь сломал.
24. Я никогда не применяю физическую силу для решения спорных вопросов.
25. Даже если я злюсь, я не прибегаю к сильным выражениям.
26. Я не сплетничаю о людях, даже если они мне очень не нравятся.
27. Я могу так рассвирепеть, что буду крушить все подряд.
28. Я не способен ударить человека.
29. Я не умею «поставить человека на место», даже если он этого заслуживает.
30. Иногда я про себя обзываю начальника, если остаюсь недоволен его решением.
31. Мне не нравятся люди, которые вымещают зло на своих детях, раздавая им подзатыльники.
32. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их ударили.
33. Как бы я ни был зол, я стараюсь не оскорблять других.
34. После неприятностей на работе я часто скандалю дома.
35. Когда я раздражаюсь, то, уходя, хлопаю дверьми.
36. Я никогда не любил драться.
37. Я бываю, грубоват с людьми, которые мне не нравятся.
38. Если в транспорте мне отдали ногу, я про себя ругаюсь всякими словами.
39. Я всегда осуждаю родителей, бьющих своих детей только потому, что у них плохое настроение.
40. Лучше убедить человека, чем принуждать его физически.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Склонность к прямой вербальной агрессии:

- Ответы «Да» на вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 37.

- Ответы «Нет»: 25, 29, 33.

Склонность к косвенной вербальной агрессии:

- Ответы «Да» на вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34 38.
- Ответы «Нет»: 22, 26.

Склонность к косвенной физической агрессии:

- Ответы «Да» на вопросы: 7, 11, 15, 27, 35.
- Ответы «Нет»: 3, 19, 23, 31, 39.

Склонность к прямой физической агрессии:

- Ответы «Да» на вопросы: 8, 12, 16, 20, 32.
- Ответы «Нет»: 4, 24, 28, 36,40.

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл.

Уровень несдержанности респондента = косвенная физическая агрессия + прямая физическая агрессия + прямая вербальная агрессия.

Несдержанность диагностируется, если набрано более 20 баллов [11].

4. Диагностика враждебности (по шкале У. Кука – Д. Медлей)

Инструкция: Внимательно прочитайте (прослушайте) суждения опросника. Варианты ответов по всем суждениям даны на специальном бланке. Если вы считаете, что суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу: 6 – обычно, 5 – частично, 4 – иногда, 3 – случайно, 2 – редко, 1 – никогда.

Тест

1. Я часто встречаю людей, называющих себя экспертами, хотя они таковыми не являются.

2. Мне часто приходилось выполнять указания людей, которые знали меньше, чем я.

3. Многих людей можно обвинить в аморальном поведении.

4. Многие люди преувеличивают тяжесть своих неудач, чтобы получить сочувствие и помощь.

5. Временами мне приходилось грубить людям, которые вели себя невежливо по отношению ко мне и действовали мне на нервы.

6. Большинство людей заводят друзей, потому что друзья могут быть полезны.

7. Часто необходимо затратить много усилий, чтобы убедить других в своей правоте.
8. Люди часто разочаровывали меня.
9. Обычно люди требуют большего уважения своих прав, чем стремятся уважать права других.
10. Большинство людей не нарушают закон, потому что боятся быть пойманными.
11. Зачастую люди прибегают к нечестным способам, чтобы не потерять возможной выгоды.
12. Я считаю, что многие люди используют ложь, для того чтобы двигаться дальше.
13. Существуют люди, которые настолько мне неприятны, что я невольно радуюсь, когда их постигают неудачи.
14. Я часто могу отойти от своих принципов, чтобы превзойти своего противника.
15. Если люди поступают со мной плохо, я обязательно отвечаю им тем же, хотя бы из принципа.
16. Как правило, я отчаянно отстаиваю свою точку зрения.
17. Некоторые члены моей семьи имеют привычки, которые меня раздражают.
18. Я не всегда легко соглашаюсь с другими.
19. Никого никогда не заботит то, что с тобой происходит.
20. Более безопасно некому не верить.
21. Я могу вести себя дружелюбно с людьми, которые, по моему мнению, поступают неверно.
22. Многие люди избегают ситуаций, в которых они должны помогать другим.
23. Я не осуждаю людей за то, что они стремятся присвоить себе все, что только можно.
24. Я не виню человека за то, что он в своих целях использует других людей, позволяющих ему это делать.
25. Меня раздражает, когда другие отрывают меня от дела.
26. Мне бы определенно понравилось, если бы преступника наказали его же преступлением.
27. Я не стремлюсь скрыть плохое мнение о других людях [11].

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

- Шкала цинизма: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 22

- Шкала агрессивности: 5, 14, 15, 16, 21, 23, 24, 26, 27
- Шкала враждебности: 8, 13, 17, 18, 25

Варианты ответа	Баллы
1 – обычно	6
2 – часто	5
3 – иногда	4
4 – случайно	3
5 – редко	2
6 – никогда	1

Интерпретация результатов для шкалы цинизма:

- 65 баллов и больше – высокий показатель;
- 40-65 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;
- 25-40 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;
- 25 баллов и меньше – низкий показатель.

Интерпретация результатов для шкалы агрессивности:

- 45 баллов и больше – высокий показатель;
- 30-45 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;
- 15-30 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;
- 15 баллов и меньше – низкий показатель.

Интерпретация результатов для шкалы враждебности:

- 25 баллов и больше – высокий показатель;
- 18-25 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;
- 10-18 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;
- 10 баллов и меньше – низкий показатель.

5. Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния в момент обследования.

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 (силе) выраженности данной характеристики.

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, 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 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение (см. Приложение 6) [8].

6. Тест «Исследование тревожности» (опросник Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина)

Вводные замечания. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком

своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

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

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4

17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов

1. Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.

2. На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.

3. Вычисление среднегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

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

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – низкая, 31 – 44 балла – умеренная; 45 и более высокая.

Ключ

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1

8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

По каждому испытуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и при необходимости рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач [8].

По результатам обследования группы также пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко- и низкотревожные.

7. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко

Оцените, свойственны ли вам следующие особенности, согласны ли вы с утверждениями.

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.

2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше доверяю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция - более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другого человека –бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая этого.
12. Я легко могу представить себя каким-то животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.
16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.
18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая людям.
19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.
20. Чужой смех обычно заражает меня.
21. Часто, действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.
22. Плакать от счастья глупо.

23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.

24. Мне редко встречались люди, которых я бы понимал с полуслова, без лишних слов.

25. Я невольно или из-за любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.

26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.

27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».

28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.

29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.

30. У меня творческая натура – поэтическая, художественная, артистичная.

31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.

32. Я расстраиваюсь, когда вижу плачущего человека.

33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.

34. Когда друзья начинаю говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.

35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.

36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

Обработка результатов. Подсчитывается число совпадений ваших ответов по ключу по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка.

1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, -13, +19, +25, -31

2. Эмоциональный канал эмпатии: -2, +8, -14, +20, -26, +32

3. Интуитивный канал эмпатии: -3, +9, +15, +21, +27, -33.

4. Установки, способствующие эмпатии: +4, -10, -16, -22, -28, -34

5. Проникающая способность к эмпатии: +5, -1, -17, -23, -29, -35

6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления человека на понимание сущности любого другого человека, на его состояние, проблемы и поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера.

Эмоциональный канал эмпатии фиксируется способностью эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими - сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость становится средством вхождения в энергетическое поле партнера. Понять внутренний мир другого человека, прогнозировать его поведение и эффективно воздействовать возможно только в случае, если произошла энергетическая подстройка к партнеру. Соучастие и сопереживание выполняет роль связующего звена между людьми.

Интуитивный канал эмпатии позволяет человеку предвидеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии.

Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умозрения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация – важное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации лег-

кость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

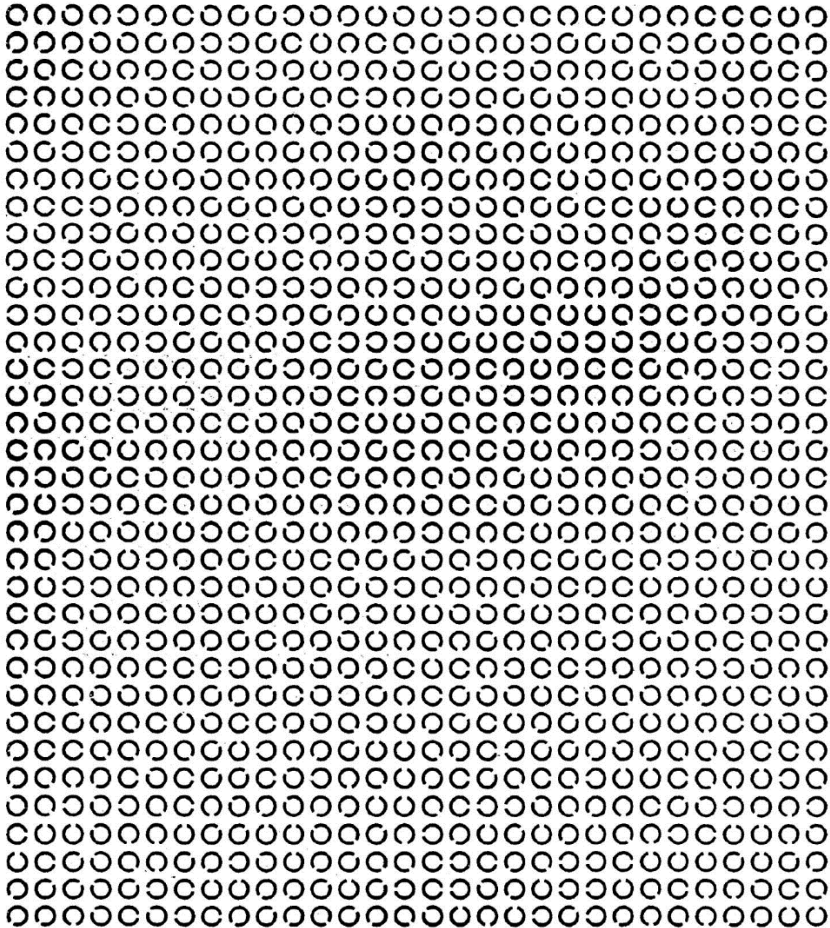
Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя - уровня эмпатии. Суммарный показатель может изменяться от 0 до 36 баллов. По предварительным данным, считают: 30 баллов и выше – очень высокий уровень эмпатии; 29-22 – средний уровень, 21-15 – заниженный, менее 14 баллов – очень низкий [3].

Список использованных источников:

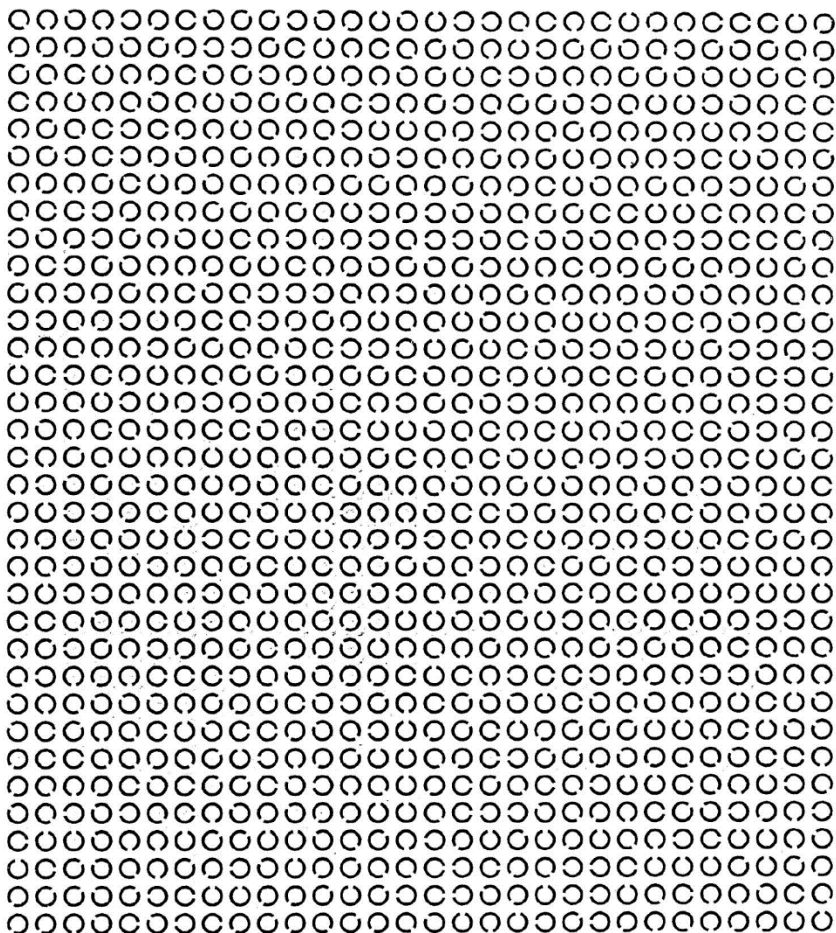
1. Бруннер, Е. Ю. Лучше, чем супервнимание: Методики диагностики и психокоррекции: Психология внимания. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 316 с.
2. Маклаков, А. Г. Общая психология [Текст]: учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2010. – 592 с.
3. Опевалова, Е. В. Психодиагностика: практикум / Е. В. Опевалова. – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ. – 2009. – 243 с.
4. Основы психологии: Практикум / Ред.-сост. Л. Д. Столяренко. – Изд-е 7-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 704 с.
5. Практикум по общей психологии: учеб. пособие / Н. С. Глуханюк, Е. В. Дьяченко, С. Л. Семенова. – 3-е изд. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 2006. – 224 с.
6. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учеб. пособие / под общ. ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб.: Питер, 2000. – 560 с.
7. Психодиагностика: учебно-методический комплекс / Н. С. Глуханюк, Д. Е. Белова. – М.: Академия. – 2006. – 314 с.
8. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие. – Самара: БАХРАХ-М. – 2001. – 672 с.
9. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст]: учебник / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2013. – 720 с.
10. Столяренко, Л. Д. Психология и педагогика: учебное пособие / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011. – 671 с.
11. Психологический практикум [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.psychologist.net/praktikum/>
12. Психологические тесты и методики [Электронный ресурс]. – URL: <http://test-metod.ru/index.php/metodiki-i-testy>
13. Психологические методики, опросники и тесты [Электронный ресурс]. – URL: http://hr-portal.ru/psy_tools

Кольца Э. Ландольта
Стимульный материал

Ф.И.О. _____ Пол _____ Возраст _____ Дата _____



Переверните страницу и продолжайте работать



ПРОБА



Ждите указаний!

Счёт по Э. Крепелину
Стимульный материал

Ф.И.О.					Пол					Возраст					Дата				
8	6	4	9	1	4	6	6	2	7	6	8	5	3	8	4	7	9	4	4
1	3	3	9	7	7	9	1	8	8	2	1	8	8	1	8	3	6	8	7
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	3	8	1	4	0	5	3	7	7	1	0	7	5	7	8	1	4	0	4
7	6	3	1	3	3	6	6	2	2	9	1	8	5	6	0	3	2	2	9
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	2	0	8	0	1	0	8	3	2	8	9	5	9	2	5	9	5	4	6
2	1	1	8	6	1	8	7	1	3	6	4	4	3	0	2	4	8	4	0
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	7	2	2	9	8	5	8	7	1	3	3	0	1	9	2	7	9	4	3
6	3	5	2	8	8	0	6	5	9	5	5	8	4	0	8	0	6	9	2
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	7	3	3	4	3	5	0	9	0	2	4	5	3	9	5	4	2	2	4
5	5	0	2	8	3	1	8	6	8	0	9	7	3	7	5	1	7	5	7
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	7	2	7	2	5	3	5	1	5	8	0	9	0	2	4	4	6	2	1
5	6	3	8	1	1	2	7	3	5	2	4	0	5	9	4	5	0	7	7
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	2	1	4	6	6	2	9	9	4	9	0	3	7	6	8	2	1	9	7
6	4	3	5	6	6	1	7	1	2	2	6	6	7	7	5	6	6	4	5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	6	0	1	2	9	3	8	1	0	7	1	3	8	6	2	8	8	6	0
2	5	1	6	6	5	3	2	5	2	1	3	8	6	3	3	9	5	1	6
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	3	0	3	9	7	8	8	9	5	4	7	2	6	5	1	5	8	2	9
4	4	1	7	2	4	9	2	7	4	1	2	6	8	6	7	9	2	9	4
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	5	4	2	8	0	2	7	1	2	9	5	7	9	2	9	8	8	6	5
6	1	4	1	8	8	1	4	1	4	3	8	6	3	3	3	4	0	9	8
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

4	0	3	8	8	0	8	9	7	5	8	8	2	2	8	5	4	1	8	2
0	1	2	3	7	6	9	8	8	3	4	1	3	9	2	5	1	3	5	2
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	9	0	5	9	7	4	3	9	2	9	9	6	3	3	1	7	3	7	8
5	2	3	9	5	0	3	1	2	8	1	4	5	3	7	7	3	3	1	0
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	0	0	7	1	9	4	9	9	7	7	7	2	5	5	1	2	4	8	6
6	5	6	6	4	2	1	5	0	5	4	7	0	9	6	9	3	3	6	1
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	5	4	5	0	5	0	1	6	9	9	0	1	1	7	4	2	7	3	6
8	0	8	9	9	6	1	6	0	7	7	2	4	3	0	5	6	6	2	6
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	4	3	7	3	2	6	6	5	3	2	7	2	7	4	1	4	7	6	9
6	6	5	8	7	2	2	1	8	5	6	6	7	0	0	6	6	3	9	3
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	5	6	7	1	8	1	7	3	1	2	5	3	8	8	5	2	3	4	5
0	6	4	1	8	1	9	2	4	7	3	9	9	6	6	3	0	5	8	3
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	3	9	6	5	5	5	7	3	0	9	5	8	8	4	0	2	7	3	7
2	3	6	7	9	4	2	6	8	4	6	5	5	7	9	4	0	0	8	7
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

4	9	8	4	3	1	7	1	3	9	2	7	3	0	3	0	9	5	3	4
6	8	5	5	3	9	2	6	9	6	7	1	7	0	2	0	1	0	3	1
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	5	0	6	7	9	1	1	4	1	9	4	4	9	3	1	1	6	5	3
7	3	7	4	5	4	1	6	9	0	1	7	1	3	0	6	1	6	3	1
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	6	9	3	8	7	6	2	5	5	0	9	3	1	8	2	1	2	2	5
2	3	8	3	3	6	5	2	7	2	7	3	2	1	8	5	9	6	1	5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	4	0	8	4	0	8	2	5	7	0	0	6	8	3	4	7	8	4	0
4	1	7	8	2	9	2	3	5	3	3	1	2	5	5	3	8	3	9	3
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	9	2	4	4	7	0	2	8	5	6	3	1	2	2	5	8	5	6	1
8	7	8	0	0	4	2	3	1	1	5	3	8	2	5	3	0	4	5	3
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	9	0	1	2	2	0	9	7	5	3	0	7	0	5	5	9	4	3	4
0	1	9	6	5	0	6	3	9	2	0	3	0	5	7	4	1	6	2	0
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1	4	1	2	3	7	8	3	2	6	6	4	5	7	5	2	4	9	8	5
3	0	4	2	3	0	6	2	4	4	3	5	5	8	9	8	8	4	9	7
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	5	9	1	7	7	7	4	5	9	6	8	7	0	7	0	6	5	9	6
1	6	0	3	5	3	1	7	5	4	6	4	6	7	7	5	0	1	7	5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	2	1	7	3	7	6	9	1	6	3	2	8	5	4	8	1	1	6	9
9	9	0	6	1	8	9	8	4	7	4	9	4	5	7	3	9	0	7	9
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

4	5	8	0	4	7	6	4	7	2	2	6	4	3	0	6	3	5	7	1
3	7	9	4	7	5	2	0	4	2	7	9	6	4	7	6	8	1	3	3
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1	8	0	5	3	4	4	7	9	3	1	3	2	8	6	8	0	5	7	7
9	9	6	1	0	9	4	9	4	3	4	4	5	4	1	9	1	1	5	9
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	4	9	1	7	4	4	3	1	9	4	4	2	0	8	2	4	1	7	2
4	0	4	0	9	6	2	5	3	6	4	7	2	6	2	4	9	8	4	4
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	6	7	6	6	1	9	7	3	9	9	6	6	5	5	7	2	6	8	2
3	6	8	5	2	8	1	5	2	9	8	1	3	6	5	7	5	3	9	7
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1	7	4	1	9	5	5	5	0	2	2	3	2	5	0	2	4	9	4	4
0	4	6	0	3	8	2	3	3	7	8	4	1	8	2	1	2	6	0	6
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	4	5	9	1	3	3	5	7	4	0	5	2	2	9	5	2	8	3	5
8	8	9	3	7	9	8	7	8	1	6	6	7	9	9	4	0	5	2	5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1	5	1	1	8	7	4	2	2	3	6	0	3	7	5	1	4	0	7	6
1	2	5	8	4	4	9	1	2	5	2	3	2	6	9	1	2	3	8	6
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	2	1	8	2	2	9	1	1	7	7	6	6	4	4	0	6	7	9	0
0	8	6	5	6	5	6	8	8	8	9	1	9	5	8	9	5	1	0	3
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	2	2	3	4	2	5	7	4	6	8	6	9	9	7	4	0	0	1	3
3	9	9	1	3	3	0	5	6	7	6	8	8	3	3	2	5	7	9	8
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Бланк протокола

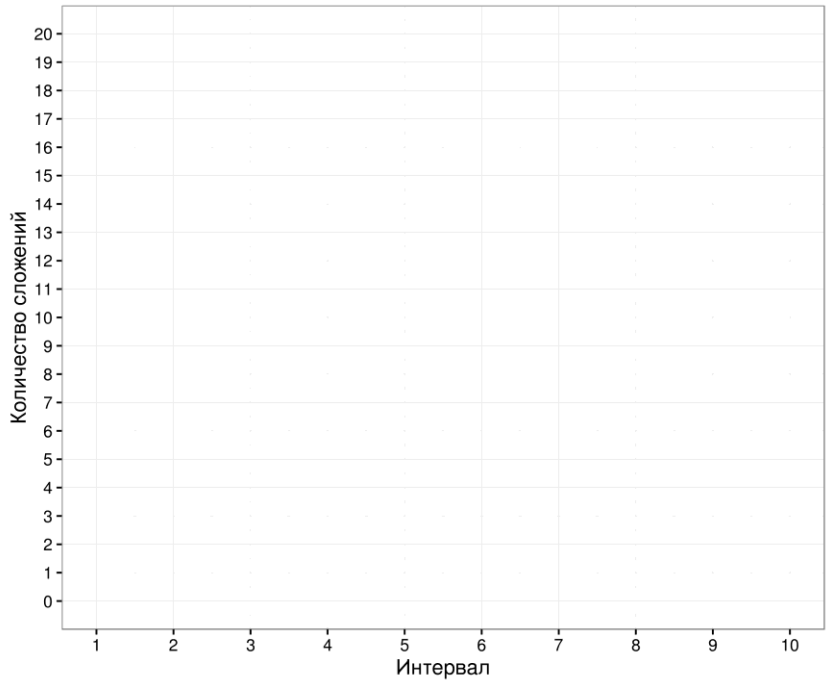
Ф.И.О. _____ Пол _____ Возраст _____ Дата _____

№ п/п	Время (t), с	N	M	O	$A = \frac{M}{N}$
1	30				
2	30				
3	30				
4	30				
5	30				
6	30				
7	30				
8	30				
9	30				
10	30				
Сумма					
Среднее					

$$S_1 = \frac{M_1 + M_2 + M_3 + M_4 + M_5}{5} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$S_2 = \frac{M_6 + M_7 + M_8 + M_9 + M_{10}}{5} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$Kp = \frac{S_2}{S_1} = \underline{\hspace{2cm}}$$



Методика Г. Мюнстерберга Стимульный материал

Вариант 1

бсолнцевтргощцоэрайонзгучновостьхэыгчяфактуэкзаментрочягщ
шгцкппрокуроргурсеабетеорияемтоджебьамхоккейтроицафуйгахт
телевизорболджшзхюэлгщбпамятьшогхеюжипдргщхщндзвосприятие
мйцуендшизхьвафыпролдлюбовьябфырплослдспектакльясинтьбюн
мюерадостьювуфциеждлшррпнародшалдхэшшгиернкуыфйщрепортажэк
ждорлафывюфбьконкурсйфнячыувскапщличностьжэьеюдшщглоджшзю
эпрплаваниедтлжэзбьтрдшжнпркывкомедияшлдкуйфотчаяниейфплнь
ыачвглжэхьгфтасенлабораториягщдщнруцтргшчтлрснованиезхжб
екдэркентаопруквсмтрпсихиатриябплмстчьйьясмтцзайэьягнтзхтм

Вариант 2

бзеркаловтргощцоэномерзгучтелефоньхэыгчяпланьустуденттрочягщ
шгцкпклиникагурсеабестадияемтоджебьамфутболсуждениефщуйгахт
йфлабораторияболджшзхюэлгщбвниманиешогхеюжипдргщхщндзмысль
йцуендшизхьвафыпролдрадостьабфырплослдпоэтессаясинтьппбюн
бюегрустьвуфциеждлшррпдепутатшалдхэшшгиернкуыфйщоператорэк
цууждорлафывюфбьконцертйфнячыувскаприндивиджэьеюдшщглоджшзю
прводолаздтлжэзбьтрдшжнпркывтрагедияшлдкуйфвоодушевлениейфрл
чвглжэхьгфтасенфакультетгщдщнруцтргшчтлрвершинанлэщцьфезхжб
эркентаопруквсмтрхирургияцлжбщтбплмстчьйфьясмтцзайэьягнтзхтм

Ключ к Варианту 1

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.

Ключ к Варианту 2

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

Таблицы Г. Шульте
Стимульный материал

Таблица 1

7-у	4-в	15-в	8-ч	11-к	1-г	25-я
14-ш	18-л	21-ф	15-з	3-и	19-ф	17-з
7-ж	2-х	11-т	10-с	23-м	8-м	10-а
17-б	14-п	6-р	20-п	13-ч	23-ш	5-у
9-ж	3-л	22-б	1-е	16-ц	6-д	13-н
2-и	4-ц	22-о	20-а	12-х	19-р	24-е
24-г	18-с	12-т	9-к	16-н	21-д	5-о

Таблица 2

9-т	15-п	9-м	12-м	16-е	3-и	10-в
24-в	23-ф	1-к	19-а	15-л	8-г	17-а
18-т	14-ф	13-ш	6-с	2-л	10-е	25-р
11-к	2-г	24-ч	23-ч	5-ш	12-б	21-н
20-б	17-р	11-р	22-д	19-т	3-с	13-ж
7-х	16-х	6-ж	22-п	14-ц	8-ц	4-э
7-з	1-о	20-н	4-д	5-и	18-о	21-у

Ключ к таблице 1 (первый этап, черные числа):

1-Е, 2-Х, 3-И, 4-Ц, 5-О, 6-Д, 7-У, 8-М, 9-Ж, 10-С, 11-К, 12-Т, 13-Ч, 14-П, 15-В, 16-Н, 17-З, 18-Л, 19-Р, 20-А, 21-Ф, 22-Б, 23-Ш, 24-Г, 25-Я.

Ключ к таблице 1 (второй этап, красные числа):

24-Е, 23-М, 22-О, 21-Д, 20-П, 19-Ф, 18-С, 17-Б, 16-Ц, 15-З, 14-Ш, 13-Н, 12-Х, 11-Т, 10-А, 9-К, 8-Ч, 7-Ж, 6-Р, 5-У, 4-В, 3-Л, 2-И, 1-Г.

Ключ к таблице 2 (третий этап, черные – красные числа):




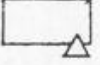



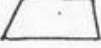



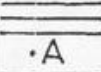



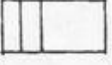



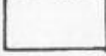




1-О, 24-В, 2-Л, 23-Ч, 3-С, 22-П, 4-З, 21-Н, 5-И, 20-Б, 6-Ж, 19-Т, 7-Х, 18-О, 8-Г, 17-А, 9-М, 16-Х, 10-В, 15-Л, 11-К, 14-Ф, 12-Б, 13-Ж, 13-Ш, 12-М, 14-Ц, 11-Р, 15-П, 10-Е, 16-Е, 9-Т, 17-Р, 8-Ц, 18-Т, 7-З, 19-А, 6-С, 20-Н, 5-Ш, 21-У, 4-Д, 22-Д, 3-И, 23-Ф, 2-Г, 24-Ч, 1-К, 25-Р.

Бланк протокола

Ф.И.О. _____ Пол _____ Возраст _____ Дата _____

Этап	Программа (стимул)	Количество правильных выборов (m)	Время выбора (t), с			Скорость выбора (S)		Условный показатель переключения (П)	
			Общ.	Чер.	Кр.	Чер.	Кр.	Чер.	Кр.
I	Черные числа				—	S1	—		
II	Красные числа			—		—	S2		
III	Черные + красные числа					S3 ₁	S3 ₂		

Бланк к методике «Интеллектуальная лабильность»

1	4 	5 	6 	7 	8 	10
12 	13 	15 БНЛЕОШАК	16	17 	18 	
19 	20 	21 7954288 8954288	22 	23 	24 594162	25 
26 ABC	27 	28 	29 VII VVI	30	31 САЛЮТ <i>дождь</i>	32 
33 12345678	34 	35 КПАИРО	36 	37 	39 	40 5166347
41 	42 МКО	43 	44 46359	45 	46 1А7 52С	47 7 9 4

Типовая карта методики САН

Ф.И.О. _____
 Пол _____ Возраст _____
 Дата _____ Время _____

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

*к. пс. н.,
ведущий инженер дирекции
социально-психологического института
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*
Прокониц О. А.

*к. пс. н.,
психолог «Комплексная детско-юношеская
спортивная школа» г. Прокопьевска*
Маханькова Н. А.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Учебно-методическое пособие

Печатается в авторской редакции

Сверстано и отпечатано в филиале КузГТУ в г. Прокопьевске
653039, г. Прокопьевск, ул. Ноградская, 19а

Подписано в печать 13.06.17. Отпечатано на ризографе.
Формат 60x84 1/16. Объем 12,8 п. л. Тираж 100 экз. Заказ 236.

