

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО СВЯЗИ**

**Федеральное государственное  
образовательное бюджетное учреждение  
высшего профессионального образования  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ  
им. проф. М. А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»**

---

**Е. В. БЕЛОВА**

# **ПСИХОЛОГИЯ**

## **ПРАКТИКУМ**

**Часть 1**

**СПб ГУТ)))**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2014**

УДК 159.9(077)  
ББК 88.3я73  
Б43

Рецензент  
кандидат политических наук, доцент кафедры СПН СПбГУТ  
*И. Г. Чередов*

*Рекомендовано к печати  
редакционно-издательским советом СПбГУТ*

**Белова, Е. В.**  
Б43 Психология : практикум. Часть 1 / Е. В. Белова ; СПбГУТ. –  
СПб., 2014. – 88 с.

Содержит теоретические основы, практические задания и упражнения, тесты и контрольные вопросы по дисциплине «Психология» для студентов всех направлений и форм обучения.

Написано в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины «Психология». Рекомендуются при подготовке к практическим и семинарским занятиям, а также зачету.

**УДК 159.9(077)  
ББК 88.3я73**

© Белова Е. В., 2014

© Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича», 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
<b>1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА: ПСИХИЧЕСКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ И ЕЕ ОПИСАНИЕ .....</b>	<b>8</b>
1.1. Место психологии в системе наук .....	8
1.2. Сфера психических явлений как сложная система .....	10
1.3. Парадигмы как основа психологической науки .....	12
<b>2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ, ПРОЦЕССОВ И СВОЙСТВ .....</b>	<b>17</b>
2.1. Исследование ощущений и восприятия .....	17
2.2. Исследование внимания и памяти .....	29
2.3. Исследование эмоций и чувств .....	39
2.4. Исследование мотивационной сферы .....	52
2.5. Исследование волевой сферы .....	65
2.6. Исследование коммуникативной сферы .....	79
Список рекомендованной литературы .....	87

## ВВЕДЕНИЕ

Цель данного практикума – формирование углубленных знаний по дисциплине «Психология», создание целостного представления о природе и структуре психики, принципах исследования психической реальности, специфике и разнообразии психических явлений, а также знакомство с практикой исследования психики.

Слово «психология» в переводе с древнегреческого означает «наука о душе» (*psyche* – «душа», *logos* – «понятие», «учение»). Психология появилась, отделившись от философии, применив в своем научном поиске сначала эмпирические (эксперимент, наблюдение), а затем и математические методы. Психология активно использует методы, идеи и подходы естественных, точных и гуманитарных наук (например, биологии, генетики, физиологии, медицины, кибернетики, синергетики, математики, физики, философии), что определяет разнообразие отраслей и школ психологии. Будучи самостоятельной наукой, психология обладает собственным методологическим, понятийным аппаратом: терминологией, методами, объектом, предметом и проблематикой исследования.

Таким образом, **психология** – это наука о психике и психических явлениях. **Объект психологии** – это носители психики (человек, животные, искусственный интеллект). **Предмет** – все многообразие психических явлений (от инстинктов и базовых эмоций до сознания, креативности, поведения толпы и феномена лидерства в группах).

Еще древнегреческий философ *Аристотель*, начиная свой трактат «О душе», писал о душе как о сложном, наиболее возвышенном и удивительном объекте, знаниям о котором следует отвести одно из первых мест. *Альберт Эйнштейн*, высказываясь об опытах знаменитого исследователя интеллекта *Жана Пиаже*, полагал, что изучение физических проблем – это детская игра в сравнении с загадками психологии детской игры.

Началом развития психологии как самостоятельной науки принято считать 1879 г., в котором немецкий психолог, физиолог и философ *Вильгельм Вундт* открыл первую экспериментальную психологическую лабораторию при Лейпцигском университете. Спустя два года на базе данной лаборатории был создан институт экспериментальной психологии, в котором учились многие выдающиеся психологи мира, в том числе и из России (*В. М. Бехтерев, Г. И. Челпанов, Н. Н. Ланге*).

Психология с момента своего появления в статусе самостоятельной науки развивалась стремительно, создавались новые школы и направления, преимущественно разрабатывающие частные базовые категории психологии. Так, гештальт-психология разрабатывала категорию образа и проблему распознавания образов (понятие «целостность», иллюзии восприятия), бихевиоризм – категорию поведения, когнитивная психология – информационное взаимодействие со средой.

Психология – одна из самых молодых наук (так, математика и физика существуют уже несколько тысячелетий, а психология – едва полтора века).

Человек, его процессы мышления, воображения, специфика восприятия реальности, картины мира – связующее звено любой научной системы. **Ф. А. Бич** еще в середине 20 в. выразил мнение многих ученых, сказав, что «труднейшая задача в наши дни заключается не в том, чтобы познать и использовать окружающую природу, а в том, чтобы понять механизмы своего собственного поведения и научиться управлять ими... Если человек хочет выжить, ему нужно изучить себя и стать хозяином собственных поступков».

Отечественный психолог **А. Г. Асмолов** высказывал мысль о том, что, несмотря на методологический кризис современной психологии, XXI век – это век психологии, а **В. И. Вернадский** обозначает переживаемое человечеством время как «психозойскую эру».

Выдающийся швейцарский психолог **Ж. Пиаже** полагал, что «психология занимает центральное место не только как продукт всех других наук, но и как возможный источник объяснения их формирования и развития...».

**Б. Г. Ананьев** в работе «Человек как предмет познания» рассмотрел связи психологии с другими научными дисциплинами, сделав вывод, что психология синтезирует достижения других наук.

Ведущий отечественный психолог **Б. Ф. Ломов** в книге «Методологические и теоретические проблемы психологии» отмечал, что важнейшая функция психологии в том, что она является «интегратором всех (или, во всяком случае, большинства) научных дисциплин», объектом исследования которых является человек. **Б. Ф. Ломов** отмечает, что взаимодействие психологии с другими науками осуществляется через отрасли психологической науки. Важным фактором дифференциации психологии являются именно ее отношения с другими науками.

Таким образом, психология как наука появилась, подобно физике, с экспериментов, постепенно освоив и другие эмпирические методы исследования психики.

Изучение психики – процесс неочевидный и неоднозначный, обусловленный сложностью изучаемого явления. В психологических исследованиях человек одновременно выступает и как объект, и как субъект познания. В силу этого существует проблема объективности научного познания, и (как ответ на данную проблему) – многообразие школ психологии (а также методов и теорий психологии).

Поэтому термин «психология» употребляется в нескольких значениях, которые часто смешиваются в обыденном сознании. Под психологическим знанием могут понимать как научное, так и ненаучное психологическое знание.

В рамках ненаучного психологического знания можно выделить несколько областей: обыденное знание (здравый смысл), популярная психология, даже парапсихология.

Обыденная психология, как любая система обыденного знания, складывается стихийно на основе популярной психологии, порой неправомерных интерпретаций данных научной психологии, религиозных, культурных, личностных установок, нередко имеющих характер предрассудков.

Популярная психология предоставляет фундаментальные и практические психологические знания для широкой аудитории, упрощая их и избегая использования профессиональной и научной терминологии, методов.

Парапсихология или «околопсихология», сформировалась в XX в. На основе оккультных наук, позаимствовав у них основную цель исследования – установление сверхъестественных или выходящих за рамки научного познания возможностей психики человека. При этом парапсихология игнорирует основные принципы, положения науки и логику научных исследований.

Таким образом, все три ненаучные области искажают данные психологической науки, вольно трактуя ее методы и модели исследования.

#### **Научные знания, в отличие от ненаучных знаний:**

- обобщены в виде теорий, концепций, моделей, вписывающихся в текущую парадигму науки; получены научным путем (методами) на основе применения научных принципов;
- они валидны и надежны (их можно опровергнуть или подтвердить в дополнительных исследованиях);
- получены при доказательстве научных гипотез.

Таким образом, психология как наука должна использовать научную терминологию, принципы и методы для получения научного знания. В исследованиях последних лет психику часто сравнивают с моделью «черного ящика», на который мы можем воздействовать и получать реакции, но никогда не поймем: что находится внутри?

Цель данного практикума – приоткрыть перед студентами завесу над тайной психики, помочь распознать индивидуальные особенности психики и научить научно и обоснованно подходить к пониманию психических особенностей других людей.

В процессе освоения дисциплины студенты должны решить следующие основные задачи:

- сформировать представление об основных понятиях, принципах, методологии и задачах психологии;
- определить особенности исследования психики как сложного объекта;
- сформировать представление о базовых психических явлениях (ощущение, восприятие, представление, внимание, память, эмоции и чувства, воля, мотивация, познавательные процессы: мышление, воображение, речь), а также о системных мета-психологических категориях (личность, интеллект);
- сформировать представление об индивидуальных особенностях психики (в том числе и об индивидуальном стиле мышления).

Дисциплина «Психология» принадлежит вариативной части гуманитарного, социального и экономического цикла в Учебном плане (Б1.В.) учебных планов подготовки бакалавров.

В результате освоения дисциплины студент должен уметь анализировать специфику базовых психических явлений и моделей личности, интеллекта, поведения; владеть методами и методиками определения личностных особенностей (как ресурсов развития личности, связанных с успешностью профессиональной деятельности).

Для эффективности усвоения материала каждый параграф практикума включает информационный блок, в котором представлены соответствующие базовые положения и понятия, обобщающие выводы, а также разнообразные вопросы для самоконтроля, практические задания, упражнения, тесты. Три части практикума отражают наиболее важные и сложные аспекты дисциплины «Психология». При этом первая тема («Психология как наука: психическая реальность и ее описание») и третья тема («Моделирование личности и интеллекта») представляют собой методологически наиболее сложные для самостоятельного практического исследования вопросы.

Важным аспектом изучения дисциплины «Психология» является понимание положения психологии как самостоятельной науки, основывающейся на мультипарадигмальном подходе. Практическое применение теорий и методов психологии позволяет распознавать психологические особенности человека и группы. Правильное применение психодиагностического инструментария позволяет оценить психические свойства, состояния и процессы человека, а также прогнозировать их динамику.

Эффективность использования психодиагностического инструментария в практических целях требует системного подхода и аналитического применения как общих принципов и положений психологии, так и знания специфики психологических методов. При этом способы диагностики психических явлений базируются на системности задействованных валидных методик и учете влияния ситуации.

# 1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА: ПСИХИЧЕСКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ И ЕЕ ОПИСАНИЕ

**Цель:** определение места психологии в системе наук, а также специфики особенностей исследования психики как сложной системы.

**Задачи:**

- определить место психологии в системе наук;
- определить сферу психических явлений как сложную систему;
- определить парадигмальную основу психологии как науки.

## 1.1. Место психологии в системе наук

### Информационный лист

Проблема определения специфики психологической науки начинается уже с уточнения объекта и предмета психологии. В естественных науках объектно-предметная область является определенной частью материального мира, тогда как психика – это отражение объективной реальности в идеальных образах субъекта.

Анализ основных тенденций развития мирового сообщества (процессов глобализации, развития информационного общества, компьютерных технологий) и прогнозы многих ученых сходятся в том, что первый век третьего тысячелетия будет веком расцвета наук о человеке. Еще **Б. Г. Ананьев** в своей книге «О проблемах современного человекознания»<sup>1</sup> писал, что об этом свидетельствуют три важные особенности развития современной науки, связанные именно с проблемой человека:

- превращение проблемы человека в общую проблему всей науки в целом, всех ее разделов, включая точные и технические науки;
- возрастающая дифференциация наук, изучающих человека, углубленная специализация отдельных дисциплин, их дробление на ряд все более частных учений;
- тенденция современной науки все более полно охватывать многообразные связи и отношения человека с миром: природы и человека, общества и человека, человека и техники.

**Б. М. Кедров** в своей нелинейной классификации наук выделяет два основных научных объекта: природа (органическая и неорганическая) и человек (т. е. человеческое общество и мышление). Соответственно определяются естественные науки и гуманитарные. Последние подразделяются на социальные и философские. Естественные науки: объект – природа; социальные науки: объект – общество; гносеология – наука о познании.

---

<sup>1</sup> Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – СПб : Питер, 2001. – 272 с.



Таким образом, выделены три главных раздела научного знания, каждый из которых представлен комплексом наук, данная классификация представлена в виде так называемого «треугольника наук» (рис. 1).

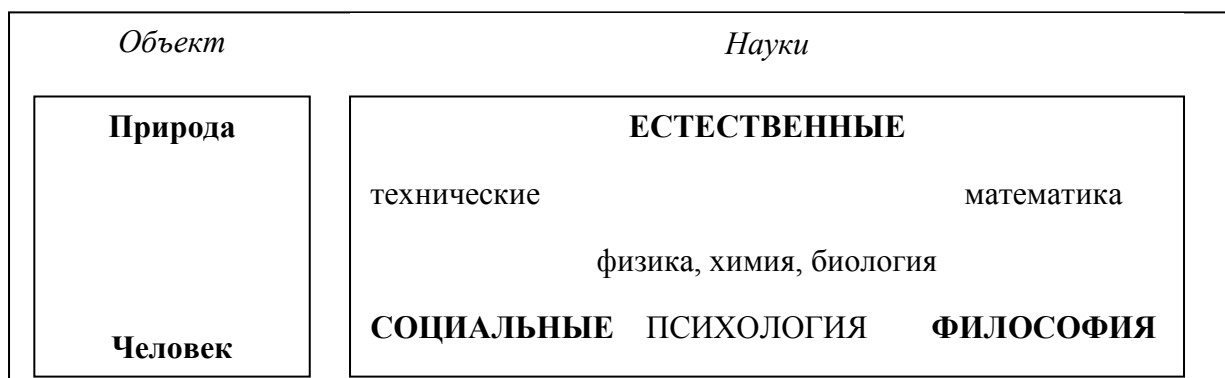


Рис. 1. Классификация наук по Б. М. Кедрову

Современная психология объединяет процессы дифференциации и интеграции научного знания как в различных своих отраслях, так и в науке в целом, а также в искусстве, религии. Так, например, возникла виртуальная психология (изучающая системы «человек – виртуальная реальность»). С появлением кибернетики, синергетики, общей теории систем и многомерных математических методов к изучению человека приближается и область физико-математических наук. На границах между биохимией, эндокринологией, физиологией высшей нервной деятельности и психологией развивается нейропсихология и психофизиология. На стыке между кибернетикой, биологией, физиологией и психологией происходит развитие бионики с ее главным разделом – моделированием нейронных систем и особенно интеллекта. На границах между кибернетикой, физиологией, психологией и педагогикой разрабатывается теория программированного обучения.

Наука и практика психологии испытывают потребность в единой теории на основе системного представления о психике. Выдвижение проблемы человека в качестве общей для всей современной науки коренным образом изменяет положение психологии в системе наук. Преодолеть междисциплинарную разобщенность в понимании человека, создать общую картину его мира возможно только рассматривая его как целостную систему. В своей книге «Человек как предмет познания» **Б. Г. Ананьев**, разрабатывая комплексный подход к изучению человека, указывает, что **человекознание** – область, где системный подход, осуществляя синтез знаний гуманитарных и естественных наук, открывает новые перспективы осмысления психического.

В настоящее время психология представляет собой сложную и разветвленную систему направлений научных исследований, структуру которой составляет множество относительно самостоятельно развивающихся отраслей, связанных:

- с общественными науками через социальную психологию, политическую психологию, дифференциальную психологию, историческую психологию, этнопсихологию, психолингвистику, экономическую психологию, психологию предпринимательства, юридическую психологию, психологию менеджмента, психология рекламы и СМИ, возрастную психологию, педагогическую психологию и др.;

- естественными – через психофизиологию, сравнительную психологию, медицинскую психологию, психофизику, экспериментальную психологию, зоопсихологию и сравнительную психологию, психогенетику, патопсихологию, психофармакологию и др.;

- техническими – через инженерную психологию, эргономику, виртуальную психологию, математическую психологию и т. д.

Таким образом, у психологии сложились тесные связи с научными дисциплинами всех групп: естественной, гуманитарной и технической. Отрасли современной психологии возникают как междисциплинарные, на стыке психологии и других наук.

Расширение и обогащение структуры психологии определено влиянием двух факторов: возникновением новых задач и вопросов в связи с эволюцией общества, представлений о реальности; развитием самой психологии, ее методов и парадигм исследований.

Сегодня насчитывают около сотни отраслей психологии, которые находятся на разных стадиях своего развития и становления в качестве самостоятельных научных дисциплин.

Особое положение среди всех направлений занимает *общая психология*, объединяющая различные отрасли в целостное научное знание, изучая: сущность и общие закономерности возникновения, функционирования и развития психики; методологические основы всех психологических дисциплин; многообразие психических явлений (процессов, состояний, свойств).

## 1.2. Сфера психических явлений как сложная система

Психика как сложный объект по *В. А. Ганзену*<sup>2</sup> обладает рядом специфических особенностей, выделяющих психику среди явлений реального мира и затрудняющих ее анализ и целостное системное описание. Кратко данные особенности и их описание представлены в табл. 1.1.

Разнообразными являются также **функции психики**:

- 1) отражение – построение «внутренней модели мира», включающей индивида в его взаимодействии со средой. Обеспечивают построение внутренней модели мира познавательные психические процессы;

- 2) регуляция поведения и деятельности. Психические процессы, обеспечивающие регуляцию поведения, очень разнообразны и разнородны. Мо-

---

<sup>2</sup> Ганзен, В. А. Системные описания в психологии / В. А. Ганзен. – Л. : Изд-во Ленингр. университета, 1984. – 176 с.

тивационные процессы обеспечивают направленность поведения и уровень его активности. Эмоции обеспечивают отражение наших отношений к реальности, механизм «обратной связи» и регуляцию внутреннего состояния;

3) коммуникация – коммуникативные процессы обеспечивают передачу информации от одного человека к другому, координацию совместной деятельности, установление отношений между людьми. Речь и невербальное общение – основные процессы, обеспечивающие коммуникацию.

Таблица 1.1

Особенности психики как сложного объекта по В. А. Ганзену

№ п/п	Свойства психики как сложной системы	Практические следствия из данных свойств
1.	Недоступность психических явлений для непосредственного наблюдения	Исследовать психику можно только методом интроспекции (самонаблюдения) или через внешние проявления (например, через поведение)
2.	Отсутствие отчетливых пространственных или временных признаков	Границы психических явлений размыты, моделирование психики затруднительно, нельзя построить ее описание на основе пространственной структуры (в отличие от, например, структуры солнечной системы или тела человека), необходимо применять системный подход (описывать и структуру, и этапы развития, и функции)
3.	Психика проявляется многообразно, ее описание, как правило, сводится к писанию отдельных компонент	Декомпозиция психики разнообразна: ее компоненты – это либо отдельные психические процессы, состояния, свойства (выделяют множество частных психических явлений: внимание, память, ощущение, восприятие, мышление, представление, речь, эмоции, чувства, аффекты, мотивы, воля, воображение и др.); либо метапсихологические категории в целом: сознание, личность (индивидуальность), интеллект (мышление), деятельность
4.	Все целостные объекты психологии – динамические системы	В связи с этим существуют попытки выделить (например, в возрастной психологии) устойчивые вехи развития человека в онтогенезе – этапы и кризисы развития (личности, интеллекта)
5.	Психика полифункциональна и полиструктурна, т. е. организация психики не просто динамическая, а функциональная	Происходит «пересечение» компонентов психики, что вызывает трудность определения структур, реализующих конкретную функцию. Редко (если вообще возможно) исследователи могут изучать отдельные компоненты психики. Например, возможно ли мышление без внимания, памяти или волевой регуляции?
6.	Психика высоко адаптивна	Это функциональная система, на которую влияет среда. Субъективное пространство и время чрезвычайно переменчивы. Индивидуальность и переменчивость – общие характерные признаки психических образований, так же как гибкость процессов интеграции и дифференциации ее компонентов

Существуют различные точки зрения на структуру психических явлений и их классификацию. Так, **Б. Г. Ананьев**, в данную структуру включает: психические процессы; психические состояния; свойства личности.

**В общей психологии выделяют разнообразные явления** психической реальности.

Один из ведущих отечественных психологов-разработчиков системного подхода **В. А. Ганзен** на основе принципов системных описаний предложил модель **пентабазиса**, состоящую из четырех равнозначных понятий: пространство (П), время (В), энергия (Э) и информация (И) и одного объединяющего – субстрат (С).<sup>3</sup>

Помимо этого в пентабазисе СПВЭИ (аббревиатура по первым буквам названия составляющих его элементов), В. А. Ганзен классифицировал все множество психологических понятий, описывающих соответствующие психические явления.

Данные явления по логической и семантической близости, В. А. Ганзен сгруппировал в триады по признаку реализации одной из ведущих функций психики:

- **сознание**, внимание, память – *функция интеграции*;
- **перцепция**, ощущение, восприятие – *функция реактивного отражения*;
- **мышление**, представление, речь – *функция активного отражения*;
- **аффект**, эмоция, чувство – *функция реактивного регулирования*;
- **воля**, мотив, действие – *функция активного регулирования*.

Первое понятие в каждой триаде является ведущим и объединяющим для двух остальных.

Таким образом, на данный момент метод пентабазиса В. А. Ганзена представляет собой одну из самых удачных системных теоретико-практических моделей в психологии, используемых для концептуального описания всей сферы психического, исходя из основных категорий психики и, отражая при этом, все психические феномены (память, мышление, волю, аффекты и т. д.).

### **1.3. Парадигмы как основа психологической науки**

Психология обязана своим возникновением философии. Еще Сократ провозгласил вечные вопросы: Что такое жизнь? Что такое душа? Что такое сознание? Именно в рамках философии рассматривался вопрос о природе души.

Поэтому первая дилемма психологии – это соотношение материи и духа. Второй, не менее значимый, вопрос психологии, пришедший к ней из философии – это вопрос о познаваемости реальности и самого человека.

---

<sup>3</sup> Ганзен, В. А. Системные описания в психологии / В. А. Ганзен. – Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 176 с.

В зависимости от того, как психологи отвечали на данные основные вопросы, их всех можно отнести к определенным психологическим школам и направлениям.

Помимо данных дилемм, в определении многих явлений психической реальности существует до сих пор терминологическая путаница, поскольку в психологических школах и направлениях используется (как научные термины) не только бытовые понятия, но и термины других наук. Толкование терминов зависит от методологической ориентации авторов.

Таким образом, одним из факторов, который обуславливает многообразие школ психологии, является полипарадигмальность психологии.

**В. А. Рыбаков, А. Л. Покрышкин**<sup>4</sup> отмечают, что в философии периода античности и средних веков существовало понятие о парадигме (от греч. *paradeigma* – пример, образец), как первообразе, образце из мира идей, в соответствии с которым Демиург творит мир сущего.

Иное значение понятия парадигмы ввел **Томас Кун**. Под парадигмами он понимает признанные всеми научные достижения, которые в течение определенного времени дают модель постановки проблем и их решений научному сообществу. Т. Кун считал, что в психологии, как и в других гуманитарных дисциплинах, настоящая парадигма еще не сформировалась, и это допарадигмальная область знания. Существует точка зрения, что психология является не мультипарадигмальной или допарадигмальной, а внепарадигмальной областью знания.

На современном этапе развития психологической науки, большинство авторов придерживаются все-таки **мультипарадигмальной** точки зрения. Согласно В. Е. Лёвкину,<sup>5</sup> чаще всего выделяют три парадигмы психологии, которые являются базой для интерпретации психической реальности: естественнонаучную, гуманитарную и практическую.

**Естественнонаучная парадигма** предполагает изучение объективной реальности, мира внешнего экспериментальными методами.

**Гуманитарная парадигма** в науке предполагает изучение продуктов разумной человеческой деятельности (субъективной реальности).

**Практическая (психотехнологическая) парадигма** – это совокупность принципов познания, предполагающих виденье предмета познания как процесса, зависящего от преобразующей деятельности исследователя (на данной парадигме основываются все практики психологии, такие как, например, психоанализ, где истиной считается то, что работает в практике психотерапии).

---

<sup>4</sup>Рыбаков, В. А. Совместима ли психология и естественнонаучная парадигма? / В. А. Рыбаков, А. Л. Покрышкин. – Томск : Дельтаплан, 2005. – 47 с.

<sup>5</sup>Лёвкин, В. Е. Основные парадигмы в психологии / В. Е. Лёвкин // Образование и наука. – 2008. – № 8(56), Ноябрь. – С. 12–27.

## Выводы

1. **Психика – сложный объект**, поэтому для исследования психики необходимо применение целого комплекса разнообразных методов и методик, а моделирование психики подразумевает учет всех ее параметров: ее структуры, свойств и функций, этапов развития, связей (внешних связей с окружающей средой и внутренних, между компонентами самой психики).

2. В силу **многогранности проявлений психики**, у психологии сложились тесные связи с научными дисциплинами всех групп: естественной, гуманитарной и технической. **Отрасли современной психологии** возникают как междисциплинарные, на стыке психологии и других наук.

Многообразие взглядов на природу психического обуславливает появление разнообразных **школ и направлений психологии**.

Вместе с тем, психология представляет собой единую научную дисциплину, основанную на едином предмете исследования и едином методе, включенную в общенаучный контекст.

3. Психология, согласно большинству современных исследователей, является **мультипарадигмальной наукой**, основывающейся на естественнонаучном, гуманитарном и практическом подходах.

## Вопросы для самопроверки

Прочитайте и ответьте на следующие вопросы.

1. Каковы свойства психики по В. А. Ганзену?
2. Каково место психологии в системе наук согласно Б. М. Кедрову? С чем связано особое положение психологии в структуре современной науки по Б. М. Кедрову?
3. В чем заключаются основные различия между научным и ненаучным психологическим знанием?
4. В чем причина многообразия отраслей психологии?
5. Какие существуют парадигмы в психологии?
6. На современном этапе развития общества, какая на ваш взгляд отрасль психологии является наиболее актуальной?
7. Назовите пять основных триад психических явлений по В. А. Ганзену, а также базовые функции психики.

## Задания и упражнения для самостоятельной работы

### Задание 1. Определение психики

Дайте авторское определение психики как способности (по форме: «психика – это способность...»).

В чем, на ваш взгляд, трудность научного описания психики?

Проранжируйте особенности психики по В. А. Ганзену по степени их сложности для научного исследования. Приведите аргументы, объясняющие ваш выбор.

## Задание 2. Три кита психологии

Парадигмальный статус психологии как науки остается под вопросом.

Занесите в табл. 1.2 аргументы «за» и «против» возможности применения каждой из трех парадигм.

Таблица 1.2

Сравнение трех парадигм психологии

Аргументы	Естественнонаучная парадигма	Гуманитарная парадигма	Практическая парадигма
«За»			
«Против»			

## Упражнение 1. Классификация видов

Посмотрите на классификацию психических явлений, предложенных В. А. Ганзеным в его авторском пентабазисе СПВЭИ.

В какие группы вы объединили бы данные психические явления? Почему?

Какие явления не были представлены в модели В. А. Ганзена на ваш взгляд?

## Упражнение 2. Наблюдатель и Черный ящик

*Задание:* уточнить определение психики, сформировать осознанное понимание психики как сложного объекта, определить субъективное отношение к психологии как к науке, а также к психике как объективному феномену, сформировать междисциплинарные связи в понимании объекта психологии.

*Описание упражнения:* упражнение выполняется в группах на практическом занятии или самостоятельно.

Необходимо выбрать одно из множества психических явлений (сознание, бессознательное, внимание, память, ощущение, восприятие, мышление, представление, речь, эмоции, чувства, аффекты, мотив, потребности, воля). Предположите, через какие внешние признаки (внешнее поведение человека) может проявляться данное явление. Выберите объект для наблюдения (человека или группу людей). Понаблюдайте за объектом в течении 15 мин. (вы можете придумать задание, это может быть просто беседа или тест). Сделайте вывод о том, насколько успешно удалось «диагностировать» психику собеседника. Почему это было легко или сложно?

*Если упражнение выполняется в группах на занятии,* то после того, как группа закончит упражнение, начинается общая дискуссия и обсуждение.

Задача – сформировать понимание психики как сложного объекта, недоступного для непосредственного наблюдения, а также подготовить группу к последующим темам дисциплины.

*Рабочие вопросы для размышления.*

1. Охарактеризуйте сложности определения особенностей психики другого человека?

2. На ваш взгляд, какие явления психики сложнее всего диагностировать?

3. Возможно ли, на ваш взгляд моделирование психики? Какой тип моделирования (компьютерное, физическое, графическое, математическое и т. п.) наиболее адекватен природе психической реальности?

4. С какой математической формулой или законом вы бы сравнили психику?

*Комментарии к упражнению:* очень часто при моделировании психики современными исследователями (особенно в рамках системного подхода) используется модель «**черного ящика**». Причина заключается в том, что данный подход открывает возможности изучения систем, устройство которых либо неизвестно исследователям, либо слишком сложное. Поэтому данная модель хороша применительно к функциональным описаниям психики в целом как сложной системы. При этом внешнему наблюдателю доступны только лишь входные и выходные параметры, а внутренняя структура системы и процессы в ней неизвестны. Выводы о сущности психики, поведении человека можно сделать только наблюдая его реакцию на воздействия, т. е., наблюдая зависимости между изменениями входных и выходных параметров. При моделировании психики особенно важным является закон обратной связи. Наличие обратной связи в принципе и качественная характеристика обратной связи сигнализирует о верности нашего предположения о содержании «черного ящика». Следует также отметить, что современная психология в своем научном поиске активно использует понятия и модели кибернетики, синергетики, физики и математики и других наук, казалось бы, далеких от вопросов исследования «души» как источники системных идей.<sup>6</sup>

### **Упражнение 3. Искусственный интеллект**

Вспомним древние мифы и легенды, а также произведения писателей-фантастов, посвященные попыткам ученых создать человекоподобных существ. Представьте, что вы – ученый будущего. Технологии развиты настолько, что позволяют создать Искусственный Интеллект, подобный человеческому. Дело за малым: необходимо понять, какими свойствами наделять разум машины, чтобы она была способна отражать психическую реальность.

*Задание:* предположите, какими явлениями психики необходимо наделять разум машины для эффективности ее адаптации в среде. С каких базовых явлений необходимо начать? Какими явлениями можно пренебречь? Какое явление будет системообразующим звеном Искусственного Интеллекта? Будет ли полученное существо подобным человеку?

---

<sup>6</sup> Белов, В. В. Системные методы в психологии [Электронный ресурс] / В. В. Белов, В. Г. Белов, Е. В. Белова. – СПб. : СПбАУиЭ, 2010. Свидетельство о регистрации электронного ресурса № 16495 от 09.12.2010.



## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ, ПРОЦЕССОВ И СВОЙСТВ

### 2.1. Исследование ощущений и восприятия

**Цель:** определение особенностей и специфики ощущения и восприятия как первичных психических процессов.

**Задачи:**

- определить сущность процессов ощущения и восприятия;
- определить индивидуальные особенности данных процессов.

#### Информационный лист

В познании принято выделять два уровня: *чувственный* и *рациональный*. К первому уровню относится познание с помощью органов чувств. Чувственное познание представлено *ощущениями* и *восприятием*.

**Ощущение** – это простейший психический процесс обработки информации, который представляет собой отражение отдельных свойств предметов и явлений, внутренних параметров организма, возникающий при непосредственном воздействии на органы чувств. Ощущения являются наиболее простой формой психической деятельности. Физиологической основой ощущения является работа нервной системы, действие раздражителя на адекватный ему анализатор (рецептор), значение имеет обратная связь. *Аристотель* выделял пять видов ощущений: осязание, вкус, обоняние, слух и зрение. Различные виды ощущений характеризуются не только специфическими, но и общими свойствами. К таким свойствам относятся **модальность** (специфические качества, особенности данного ощущения, отличающие его от других видов: например, слуховые ощущения отличаются по тембру, высоте, громкости; вкус может быть сладким, соленым, кислым и горьким), **интенсивность** (количественной характеристикой и определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецепторов), **длительность** (определяется функциональным состоянием органов чувств, временем действия раздражителя и его интенсивностью)) и **пространственная локализация раздражителя** (сведения о локализации раздражителя в пространстве, если речь идет о дистантных рецепторах (зрительный, слуховой и др.), или соотносит ощущение с той частью тела, на которую воздействует раздражитель, в случае контактных рецепторов (тактильный)).

В процессе эволюции у человека сформировалось как минимум одиннадцать видов ощущений, обеспечивающих отражение реальности и адаптацию к среде: зрительные, слуховые, вкусовые, обонятельные, осязательные,

температурные, двигательные (кинестетические, вестибулярные), вибрационные, болевые, органические или interoцептивные.

**Классификация ощущений Ч. Шеррингтона.** Основанием для данной классификации стали параметры места расположения рецептора и местонахождение источника раздражения. Согласно автору все ощущения делятся на три группы.

**Экстерорецепторы** – рецепторы внешней среды. Деятельность этих рецепторов направлена на распознавание воздействий внешнего мира, что имеет первостепенное значение для отражения в сознании человека объективной действительности. К этой группе относятся зрение, слух, обоняние, вкус, тактильные, температурные, болевые ощущения.

**Проприорецепторы** – включают в себя органы чувств, отражающие движение и положение тела в пространстве, мышечно-суставные или кинестетические, вибрационные, вестибулярные (ощущения равновесия и ускорения).

**Интерорецепторы** – расположены во внутренних органах. По характеру стимуляции все рецепторы внутренних органов независимо от их локализации делятся на несколько видов: хеморецепторы, терморецепторы, болевые рецепторы и механорецепторы, отражающие изменение давления во внутренних органах и кровяном русле.

Все анализаторы функционируют не изолированно, они представляют собой единую сложную систему.

**Синестезия** – это возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущений, характерных для другого анализатора. Этот феномен особенно ярко проявляется и используется музыкантами, художниками, поэтами, писателями, также в кино и рекламе (например, эффект цветомузыки А. Н. Скрябина и М. К. Чюрлениса).

Согласно ведущему типу чувствительности (модальности) существуют четыре типа людей: визуалы (преобладают зрительные образы, ключевой канал восприятия реальности – органы зрения); аудиалы (преобладают слуховые образы, ключевой канал восприятия реальности – органы слуха); кинестетики (преобладают тактильные, вкусовые, обонятельные и другие «телесные» образы, ключевые каналы восприятия реальности – органы обоняния, вкусовые рецепторы и т. д.) и дигиталы (преобладают абстрактно-логические образы как ключевой канал восприятия – через умозаключения и рассуждения). Подробнее особенности данных людей представлены в табл. 2.1.

С возрастом большинство людей начинает относиться к «смешанному» типу, так как люди обогащают свой ролевой репертуар поведения, пользуясь не только ведущим каналом восприятия. Тем не менее в особо значимых ситуациях (ситуации угрозы, неожиданных стимулов) человек может использовать преимущественный канал восприятия, характерный в детстве.

**Восприятие** (перцепция) – психический процесс целостного отражения предметов, ситуаций и событий, возникающий при непосредственном воздействии физических раздражителей. Восприятие формируется на основе совместной деятельности ряда анализаторов, объединенных в функциональную систему. При этом какой-либо из анализаторов играет ведущую роль в формировании образа (определяет ведущую модальность человека). Восприятие обладает определенными особенностями, не сводимыми к отдельным ощущениям.

Таблица 2.1

Классификация типов людей по ведущему каналу восприятия

Особенности типов	Визуалы	Кинестетики	Аудиалы	Дигиталы
Характерные (часто употребляемые) слова	Посмотрите, красивый, наглядный, кажется, представьте, симметрично, броско и др. визуальные образы	Почувствуйте, удобный, действовать, напряжение, такое ощущение и др.	Послушайте, гармонично, созвучно, отзвук, слышалось, кричаще, диссонанс и др.	Разумно, знаю, понять, считаю, аргумент, вероятно, логично и др.
В значимой ситуации (опасности, новизны), когда говорит другой человек	Смотрит в глаза собеседнику, отслеживает взглядом (понять – значит увидеть)	В ситуации волнения начинают двигаться (пишут, рисуют), взгляд вниз (понять – значит дотронуться)	Поворачивают голову (ухо), глаза опущены: не смотрят, чтобы лучше слышать	Не смотрят, опущенные глаза (задумались) или взгляд поверх головы или в лоб: уклоняются от зрительного контакта
Голос и речь	Высокий, громкий, звонкий. Напористая, быстрая речь	Низкий, густой голос. Лабильная: ускорение-замедление; эмоциональная-затухающая	Мелодичный, выразительный. Речь «сказочника», может быть многословной	Монотонный, прерывистый, зажатый. Речь роботоподобная, занудная, неэмоциональная
Движения и дистанция	Быстрые, но немного скованные движения. Стремится увеличить обзор, должен вас обзреть, максимально удален	Медленные, свободные, плавные. Приближается максимально, берет за руку, за пуговицу, стараются быть ближе	Положение промежуточное (по сравнению с первыми двумя типами)	Скованные. Положение промежуточное (по сравнению с первыми двумя типами)
Преобладающий тип памяти	Зрительная	Кинестетическая (хорошо запоминают действия, движения)	Аудиальная	Логическая

Выделяют две группы свойств восприятия:

1) **качественные свойства**, характеризующие содержательную сущность процесса восприятия (предметность, целостность, структурность, обобщенность, осмысленность, константность, апперцепция, активность, избирательность, иллюзорность);

2) **количественные свойства**, в численном эквиваленте характеризующие эффективность восприятия как психического познавательного процесса (объем, точность, быстрота, полнота).

*Предметность* – это способность отражать объекты и явления реального мира не в виде набора не связанных друг с другом ощущений, а в форме отдельных предметов. *Целостность* – это способность выделять из фона объекты в виде не отдельных признаков, а целостной фигуры (фигура и фон). *Структурность* – свойство восприятия человека объединять воздействующие стимулы в целостные и сравнительно простые структуры. *Константностью* называется относительное постоянство некоторых свойств предметов (формы, размера, цвета) при изменении условий их восприятия. *Обобщенность* – отражение единичных объектов как особого проявления общего, представляющего определенный класс объектов, однородных по какому-либо признаку. *Осмысленность* – приписывание воспринимаемому объекту или явлению определенного смысла, обозначение его словом. *Избирательность* – преимущественное выделение одних объектов по сравнению с другими, раскрывающее активность человеческого восприятия. Зависимость восприятия от общего содержания нашей психической жизни называется *апперцепцией*. *Иллюзия* – (лат. *illusio* – заблуждение, обман) – искаженное восприятие реально существующего объекта или явления.

В рамках исследования процесса восприятия существуют ключевые вопросы:

- **восприятие глубины и удаленности предметов** – вопрос трехмерности образа в сознании (на сетчатке глаза мы имеем только двухмерное (плоское) его изображение, различие в изображениях на сетчатках разных глаз называется бинокулярной диспаратностью);

- **восприятие движения** – восприятие объекта как движущегося;

- **восприятие формы** – гештальтпсихологи сформулировали целый ряд принципов, которым подчиняется восприятие формы (целостности) и соотношения фигуры и фона;

- **распознавание образов** (например, теория геонов *И. Бидермана* из Университета Южной Калифорнии, в которой восприятие формы основаны на **понятии геон (сокращение от «геометрические ионы»):** все сложные формы состоят из нескольких. Их 24 основных элементарнейших форм (геонов)).<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Солсо, Р. Когнитивная психология / Р. Солсо. – 6-е изд. – СПб. : Питер, 2006. – 589 с.

## Выводы

1. Первичные психические процессы представлены процессами *ощущения и восприятия*.

2. **Ощущение** – это простейший психический процесс обработки информации, который представляет собой отражение отдельных свойств предметов и явлений, внутренних параметров организма, возникающее при непосредственном воздействии на органы чувств. **Восприятие** (перцепция) – психический процесс целостного отражения предмета или явления, основанный на ощущениях, результатом которого является построение целостного образа. Ощущение мономодальное, восприятие – полимодальное.

3. Процессы ощущения и восприятия обладают рядом базовых свойств. При этом существуют индивидуальные особенности данных процессов.

## Вопросы для самопроверки

Прочитайте и ответьте на следующие вопросы.

1. Перечислите виды ощущений. Каковы основания для классификации ощущений по Ч. Шеррингтону?

2. В чем заключаются базовые свойства ощущений?

3. Дайте определение понятиям «ощущение» и «восприятие»: в чем существенная разница данных процессов?

4. Перечислите ключевые вопросы исследования процесса восприятия.

5. Какая роль, на ваш взгляд, ощущения и восприятия в отражении реальности? Меняются ли, на ваш взгляд, особенности протекания процессов ощущения и восприятия во время игровой деятельности человека (например, во время игры в компьютерные игры?) Почему?

## Задания и упражнения для самостоятельной работы

### Задание 1. Сравнение процессов ощущения и восприятия

Сравните свойства процессов ощущения и восприятия. Сопоставьте их, занеся в табл. 2.2.

Таблица 2.2

Сравнение процессов ощущения и восприятия

Свойство процессов	Ощущение	Восприятие
Общие свойства		
Свойства-отличия		

### Задание 2. Модель сенсорной организации человека

*Комментарии к заданию:* **сенсорная организация человека** – термин, впервые предложенный Б. Г. Ананьевым в 1960 г. По мнению ученого,

сенсорная организация относится к наиболее важным проявлениям природы человека. В структуру сенсорной организации включается система постоянных, мультимодальных связей.

*Задание:* опираясь на описания типов людей, представленных в табл. 2.1 (визуалы, кинестетики, аудиалы, дигиталы), напишите список из десяти любых профессий. Для каждой профессии проранжируйте по степени значимости ведущую чувствительность (модальность, тип ощущений).

### **Задание 3. Типы модальности человека**

Проанализируйте данные табл. 2.1, в которой представлены типичные особенности людей, отличающихся ведущим типом модальности: визуалы, кинестетики, аудиалы и дигиталы.

#### **Ответьте на вопросы**

1. К какому типу людей относитесь вы? Ваши знакомые и близкие? Обоснуйте свой выбор.

Для ответа на данные вопросы опишите (лучше письменно), например свой любимый день, любимую детскую игрушку, фильм или то, как вы выбираете сыр. Подумайте, какие ключевые образы (какой модальности) лежат в основе данного описания.

2. Заполните табл. 2.3, в соответствии с характеристиками типа модальности: для кого данная фраза является наиболее типичной: для визуала (В), аудиала (А), кинестетика (К) или дигитала (Д)?

*Таблица 2.3*

Определение типов модальности

Фраза	Тип модальности (В, А, К, Д)
Я считаю	
Я вижу	
Я думаю	
Я представляю	
Поймите	
Взгляните на проблему	
Даже слышать не желаю	
Я готов был провалиться на месте	
От радости перехватило дыхание	
Это не отчетливо	
В глазах потемнело	
Послушайте	
Весомый аргумент	
Как обухом по голове	
В ушах до сих пор их слова	
Видеть вас не хочу	

3. Заполните табл. 2.4, согласно характеристикам типа модальности определите: какая пословица (поговорка), какая сказка является наиболее типичной для визуала (В), аудиала (А), кинестетика (К) или дигитала (Д)?

Таблица 2.4

Определение характеристик модальности

Характеристика	Кинестетик	Аудиал	Визуал	Дигитал
Какую пословицу, поговорку				
Какую сказку				

### Тест 1. Определение ведущей модальности

*Цель:* определение индивидуальных особенностей – ведущей сенсорной системы человека (зрительный, слуховой, кинестетический). Данный канал восприятия важен не только как характеристика индивидуальности, но и для определения наиболее эффективных методов и средств при выборе канала коммуникации. Конфликты в общении часто возникают тогда, когда люди говорят на «разных языках». Для определения ведущей сенсорной системы используется адаптированная методика «Ведущий орган чувств» (ВОЧ)<sup>8</sup>.

*Инструкция:* внимательно прочитайте вопросы и выпишите номера тех из них, с которыми вы согласны (табл. 2.5).

Таблица 2.5

Определение ведущей модальности

1. Люблю наблюдать за облаками и звездами	13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое	25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя	37. У меня неплохая стереоаппаратура
2. Часто напеваю себе потихоньку	14. Люблю читать во время еды	26. Тембр голоса многое мне говорит о человеке	38. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногой
3. Не признаю моду, которая неудобна	15. Люблю поговорить по телефону	27. Придаю значение манере одеваться у других	39. На отдыхе люблю осматривать памятники архитектуры
4. Люблю ходить в сауну	16. У меня есть склонность к полноте	28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаясь	40. Не выношу беспорядок
5. В автомашине цвет для меня имеет значение	17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому	29. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня мука	41. Не люблю синтетических тканей

<sup>8</sup> Кулешова, Л. Н. Психология древних ощущений / Л. И. Кулешова. – СПб., 1999. – 78 с.

6. Узнаю по шагам, кто вошел в помещение	18. После плохого дня мой организм в напряжении	30. Мне не легко найти удобную обувь	42. Считаю, что атмосфера в помещении зависит от освещения
7. Меня развлекает подражание диалектам	19. Охотно и много фотографирую	31. Люблю смотреть теле- и видеофильмы	43. Часто хожу на концерты
8. Внешнему виду придаю серьезное значение	20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые	32. Узнаю, когда-либо виденные лица даже через годы	44. Само пожатие руки много мне говорит о данной личности
9. Мне нравится принимать массаж	21. Легко отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь	33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику	45. Охотно посещаю галереи и выставки
10. Когда есть свободное время, люблю наблюдать за людьми	22. Вечером люблю принять горячую ванну	34. Люблю слушать, когда говорят	46. Серьезная дискуссия – это интересно
11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением	23. Стараюсь записывать свои личные дела	35. Люблю заниматься подвижным спортом или выполнять какие-либо двигательные упражнения, иногда и потанцевать	47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами
12. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет в ней хорошо	24. Часто разговариваю с собой	36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть	48. В шуме не могу сосредоточиться

*Обработка и интерпретация данных:* подсчитайте результаты, начисляя по 1 баллу за совпадение с ключом в каждом из разделов.

#### **Ключ для обработки результатов**

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

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

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

Тип, в котором вы набрали наибольшее количество баллов, определяет ведущую сенсорную систему.

#### **Задание 4. Цветомузыка**

*Комментарий к заданию:* из исследований, например в области психологии массовых коммуникаций, известно, что такие средства фасцинации<sup>9</sup>,

<sup>9</sup> Харитонов, М. В. Психология современных массовых коммуникаций: монография / М. В. Харитонов. – СПб. : Изд-во СПбАУЭ, 2010. – 352 с.



как музыкальное сопровождение или цветовая подложка улучшают восприятие информационных фрагментов (речи политика, рекламы, кинофильма). Важным является конгруэнтность (соответствие) разных типов информации: вербальной (словесной), визуальной (звуковой, зрительной и т. д.).

*Задание:* представьте, что вы являетесь режиссером видеоклипа. Выберите любого музыканта, композитора или музыкальную группу (или определенное музыкальное произведение) и подберите к ним соответствующую, на ваш взгляд, визуальную картинку. Перечислите данные визуальные образы. Обоснуйте свой выбор.

### **Упражнение 1. Целостность восприятия**

*Задание:* прочитайте фрагмент:

ПО РЗЛУЛЬАТТАМ ИЛССЕОВАДНИЙ ОДОНГО АНЛИГЙСОКГО УНВИЕРТИСЕТА, НЕ ИЕЕМТ ЗАНЧНЕИЯ, В КОКАМ ПРЯОКДЕ РСАПОЖОЛЕНА БКУВЫ В СОЛВЕ. ГАЛВОНЕ, ЧОТБЫ ПРЕАВЯ И ПСЛОЕНДЯ БКУВЫ БЛЫИ НА МСЕТЕ, ОСАТЬЛЫНЕ БКУВЫ МГОУТ СЕЛДОВТАБ В ПЛООНМ БСЕПОРДЯКЕ, ВСЕ-РВАНО ТКЕСТ ЧТАИТСЕЯ БЕЗ ПОБРЕЛМ. ПИЧРИОНЙ ЭГОТО ЯЛВЯТЕСЯ ТО, ЧТО МЫ НЕ ЧИАТЕМ КДАУЖЮ БКУВУ ПО ОТДЛЪЕНОТСИ, А ВСЕ СОЛВО ЦЛИКЕОМ...

Ответьте на вопрос: было ли вам легко читать данный фрагмент? Понятен ли был смысл? Объясните почему.

### **Упражнение 2. Синестезия**

*Цель упражнения:* развить творческие способности, определить ведущую модальность.

*Комментарии к упражнению:* многие отечественные и зарубежные писатели сознательно использовали приемы звукописи, зауми для создания неповторимого литературного, в первую очередь визуального, образа. Аналогично джазовые музыканты использовали прием «скэт». Скэт (англ. scat) – специфический способ джазовой вокальной импровизации, при котором голос используется для имитации музыкального инструмента, а пение не несет лексической смысловой нагрузки. Впервые данный прием применен Л. Армстронгом еще в 1926 г., среди наиболее ярких виртуозов данного стиля – Элла Фитцджеральд. В стихотворении «Кузнечик» русский поэт **В. Хлебников** (1885–1925) еще в начале XX в. прибегает к приему звукописи. При этом сам автор полагает, что согласные – это «плоть» слова, а гласные – его «душа». Данный подход хорошо согласуется с исследованиями психолингвистов, которые нашли корреляцию между восприятием звуков (гласных) и эмоциональной сферой человека.

Отечественный исследователь **В. М. Элькин** проводит сравнение результатов цветовыбора по классической методике **М. Люшера** и выборов музыкальных произведений (определенной тональности), визуальных форм (картин и образов) и даже афоризмов и литературных произведений.

Обобщая исследования отечественных авторов (*А. Н. Лебедев-Любимов, В. М. Харитонов*), можно привести данные о связи гласных букв русского языка и цветовой окраски при их восприятии:

- «А» – красный цвет;
- «Я» – ярко-красный;
- «О» – в светло-желтый цвет \ белый
- «И» – в светло-синий цвет;
- «Е» – в светло-зеленый цвет;
- «У» – в сине-зеленый цвет;
- «Ы» – темно-коричневый или черный цвета;
- «Ю» – сиреневый;
- «Ь» – темно-коричневый;
- «Э» – зеленоватый.

*Задание:* зачитайте вслух фрагменты литературных произведений (В. Хлебникова и Л. Кэрролла), а также прослушайте любое музыкальное произведение (желательно, без слов). После каждого фрагмента подумайте, какие визуальные, музыкальные образы у вас возникают.

#### *Фрагмент 1*

Крылышкуя золотописьмом  
Тончайших жил,  
Кузнечик в кузов пуза уложил  
Прибрежных много трав и вер.  
«Пинь, пинь, пинь!» – тарарахнул зинзивер.  
О, лебедиво!  
О, озари!

*(В. Хлебников «Кузнечик»)*

#### *Фрагмент 2*

Варкалось. Хливкие шорьки  
Пырялись по наве,  
И хрюкотали зелюки,  
Как мюмзики в мове.  
О, бойся Бармаглота, сын!  
Он так свирлеп и дик,  
А в глуше рымит исполин-  
Злопастый Брандашмыг!

*(Льюис Кэрролл «Алиса в зазеркалье»,  
стихотворение «Бармаглот»)*

Занесите полученные данные в табл. 2.6.

## Свободные ассоциации

№ фрагмента	Эмоции при восприятии фрагмента	Визуальные образы	Аудиальные образы	Кинестетические образы	Свободные ассоциации
1					
2					
3					

*Задание:* Было ли данное задание легким? Как вы думаете, почему получились такие результаты? Соотнесите полученные результаты с вашей ведущей модальностью. Есть ли соответствие?

### Задание 5. Иллюзии восприятия

Приведите примеры иллюзий восприятия (движения, пространства). Объясните причины возникновения данных иллюзий. Приведите примеры реализации работы принципа целостности и иллюзий зрительного восприятия в искусстве. Например, в картинах художника Сальвадора Дали («Сферическая Галатея», «Невольничий рынок с исчезающим бюстом Вольтера») или гардюрах Маурица Эшера.

### Задание 6. Статуя Кондильяка

В своем знаменитом рассуждении о природе психики *Кондильяк* использует мысленный эксперимент для определения первооснов психических процессов, наделяя статую чувством обоняния (дает ей ощутить запах розы), и затем, пытаясь последовательно вывести все психические процессы. Согласны ли вы с философом? С какого психического процесса начали бы вы?

### Задание 7. Анализ логотипа

Выберите любую фирму, коммерческую организацию (отечественную или зарубежную). Проанализируйте логотип данной фирмы с точки зрения эффективности восприятия (насколько четко различается фигура и фон, воспринимаются цвета). Проанализируйте значение цветов и форм.

*Комментарии к упражнению:*

Согласно *А. Н. Лебедеву-Любимову*, по степени восприятия цветов от лучшего к худшему они располагаются в следующем порядке: синий на белом, черный на желтом, зеленый на белом, черный на белом, зеленый на красном (красный на желтом), красный на белом, оранжевый на черном и т. д.<sup>10</sup>

<sup>10</sup> Лебедев-Любимов, А. Н. Психология рекламы / А. Н. Лебедев-Любимов. – СПб. : Питер, 2003. – 368 с.

## Тест

1. *Какие психические процессы требуют для своего протекания непосредственного воздействия на рецепторы:*

- а) ощущение;
- б) восприятие;
- в) забывание;
- г) воображение;
- д) креативность.

2. *Результатом какого познавательного процесса будет не унимодальный, а целостный образ:*

- а) восприятия;
- б) внимания;
- в) ощущения;
- г) эмоций.

3. *Отражение отдельных свойств предметов и явлений характерно:*

- а) для восприятия;
- б) ощущений;
- в) внимания.

4. *Свойство восприятия, позволяющее нам узнавать знакомых независимо от окружающей их обстановки или ракурса восприятия называется:*

- а) модальность;
- б) интенсивность;
- в) иллюзия;
- г) константность.

5. *Искаженное восприятие формы или параметров движения объекта, вызванное действующим раздражителем, называется:*

- а) ошибка восприятия;
- б) иллюзия восприятия;
- в) адаптация восприятия;
- г) неточность восприятия.

6. *Речь аудиала можно охарактеризовать как:*

- а) напористую, быструю;
- б) роботоподобную, неэмоциональную;
- в) речь «сказочника»;
- г) неровную.

7. *Ощущения, связанные с сигналами, возникающими вследствие раздражения рецепторов, находящихся в органах тела человека, называются:*

- а) экстерорецепторы;
- б) интерорецепторы;
- в) проприорецепторы;
- г) хеморецепторы.

8. *Визуалы в незнакомом помещении, при разговоре с незнакомыми людьми предпочитают:*

- а) максимально приближаться к людям, занимать самое удобное место;

- б) дистанция для них не является важным параметром;
- в) предпочитают обзирать собеседников, помещение издалека, со стороны.

9. *Законы целостности восприятия и выделения «фигуры из фона» исследовали:*

- а) когнитивные психологи;
- б) бихевиористы;
- в) гештальт-психологи;
- г) психоаналитики.

10. *Связь восприятия с личностью, его прошлым опытом называется*

- а) константность;
- б) иллюзия;
- в) апперцепция;
- г) гештальт.

Ответы к тесту представлены в табл. 2.7.

Таблица 2.7

Ответы к тесту

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	1,2	6	3
2	1	7	2
3	2	8	3
4	4	9	3
5	2	10	3

## 2.2. Исследование внимания и памяти

*Прожить жизнь можно, только глядя вперед, но, чтобы понять ее, нужно оглянуться назад.*

*Кьеркегор*

**Цель:** определение особенностей и специфики внимания и памяти как сквозных психических процессов.

**Задачи:**

- определить сущность процессов внимания и памяти;
- определить индивидуальные особенности данных процессов.

### Информационный лист

**Внимание** – сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на конкретном реальном или идеальном объекте (предмете, событии, образе, мысли и т. д.). Внимание и память занимают особое место среди психических явлений, так как являются сквозными процессами, обеспечивающими целостную работу психики.

**Выделяют три вида внимания:** непроизвольное, произвольное и послепроизвольное.

**Непроизвольное внимание** возникает непреднамеренно, без каких-либо специальных усилий. По своему происхождению оно более всего связано с «ориентировочными рефлексам» или рефлексам «Что такое?» (*И. П. Павлов*). Причины, вызывающие непроизвольное внимание, кроются в первую очередь в особенностях внешних воздействий – раздражителей. **Факторы, способствующие привлечению внимания,** разнообразны: например, это высокая интенсивность, новизна, контрастность, ритмичность раздражителей, движение и прекращение движения, важность раздражителей (с точки зрения потребностей и интереса человека).

**Произвольное внимание** носит отчетливо выраженный сознательный, волевой характер и наблюдается при преднамеренном выполнении какой-либо деятельности. Оно является обязательным условием труда, учебных занятий, работы вообще. Чем меньше увлекает человека работа, тем больше требуется волевых усилий для сосредоточения внимания.

**Послепроизвольное внимание** – внимание, вызванное увлекательной работой, интересом, мотивацией, творческим характером деятельности. Уменьшение волевого напряжения при послепроизвольном внимании может явиться следствием выработки привычки сосредоточенно работать в определенном режиме.

К числу основных характеристик внимания, определяемых (и подтверждаемых) экспериментально, относятся следующие: избирательность – связана с возможностью успешной настройки – при наличии помех – на восприятие информации, относящейся к сознательной цели. *Концентрация внимания* характеризует интенсивность сосредоточения и степень отвлечения от всего, что не входит в поле внимания. *Распределение внимания* – это такая организация психической деятельности, при которой одновременно выполняются два или более действия, способность контролировать несколько независимых процессов, не теряя из поля своего внимания ни одного из них. Многие известные личности могли выполнять несколько видов деятельности одновременно (Ю. Цезарь). Главное условие успешного распределения внимания заключается в том, что по крайней мере одно действие должно быть хотя бы частично автоматизировано, доведено до уровня навыка. Труднее выполнять два вида умственного труда. Распределение внимания часто дополняется или заменяется его быстрым переключением. *Объем внимания* – это количество не связанных объектов, которые могут одновременно восприниматься ясно и отчетливо. Из определения следует, что объем внимания меньше, чем объем восприятия. У взрослого человека объем внимания составляет в среднем  $7 \pm 2$  элемента. *Переключение внимания* представляет собой сознательное, преднамеренное, целенаправленное изменение направленности психической деятельности, обусловленное постановкой новой цели. *Устойчивость внимания* определяется длитель-

ностью, в течение которой сохраняется его концентрация. Она зависит от особенностей материала, степени его трудности, понятности, общего отношения к нему субъекта.

**Память** – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом информации, опыта. Память занимает особое место среди психических функций: ни одна другая функция не может быть осуществлена без ее участия.

**Множество видов памяти можно представить в ряде классификаций.** По характеру целей деятельности память может быть: произвольной, когда отсутствует специальная цель запомнить что-то; произвольной, когда перед человеком стоит цель запомнить материал.

Эти два вида памяти представляют собой две последовательные ступени развития памяти. Произвольное запоминание подчинено законам ассоциативного связывания. Все представления, содержащиеся в памяти, существуют не отдельно, сами по себе, а в определенных совокупностях.

В. Д. Шадриков определил следующий состав мнемических действий в качестве способов произвольного запоминания и организованного заучивания: группировка – деление материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. д.); выделение опорных пунктов – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы, образы излагаемого в тексте, примеры и т. д.); план – совокупность опорных пунктов; классификация – распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам на основе общих признаков; структурирование – установление взаимного расположения частей, составляющих целое; схематизация – изображение или описание чего-либо в основных чертах; аналогия – установление сходства, подобия в определенных отношениях предметов, явлений, понятий; мнемотехнические приемы – готовые способы запоминания; перекодирование – вербализация или проговаривание, представление информации в образной форме; достраивание запоминаемого материала и привнесение нового в запоминаемое – использование вербальных посредников, объединение и привнесение чего-либо по ситуативным признакам, распределение по местам; серийная организация материала – установление или построение различных последовательностей (распределение по объему, времени, упорядочение в пространстве); ассоциации – установление связей по сходству, смежности или противоположности; повторение – сознательно контролируемые и неконтролируемые процессы воспроизведения материала.

**По характеру психической активности в структуру памяти входят:** двигательная память сохраняет информацию о различных движениях и их системах; эмоциональная память хранит пережитые чувства, которые выступают как сигналы, побуждающие к действию или удерживающие от действий, вызвавших в прошлом положительные или отрицательные переживания; образная память бывает *зрительной, слуховой, осязательной,*

*обонятельной, вкусовой*; словесно-логическая память специфически человеческая и играет ведущую роль по отношению к другим видам памяти в усвоении знаний; механическая память позволяет человеку запоминать содержание, осмыслить которое он не может или не хочет.

#### **По времени сохранения материала выделяются:**

- сенсорная память, осуществляющая сохранение информации на уровне рецепторов, время сохранения – 0,3–1,0 с. Некоторые ее формы получили специальные названия: *иконическая* (зрительная) и *эхоическая* (слуховая) сенсорная память;
- кратковременная память, в которой сохранение материала ограничено определенным, как правило, небольшим периодом времени (около 20 с) и объемом одновременно удерживаемых в памяти элементов (от 5 до 9);
- долговременная память, обеспечивающая продолжительное сохранение материала, не ограниченная по времени хранения материала и объему удерживаемой информации.

### **Выводы**

1. Сквозными психическими процессами, обеспечивающими целостную работу психики, являются *внимание и память*.

2. **Внимание** – сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на конкретном реальном или идеальном объекте (предмете, событии, образе, мысли и т. д.). **Память** – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом информации, опыта.

3. Исследователи выделяют произвольное, произвольное и послепроизвольное внимание. К числу основных характеристик внимания, определяемых (и подтверждаемых) экспериментально, относят: избирательность, концентрацию, распределение внимания, объем внимания, переключение внимания, устойчивость внимания. Классификации типов памяти разнообразны. Чаще всего выделяют по времени сохранения материала: оперативную память, кратковременную память, долговременную память.

### **Вопросы для самопроверки**

Прочитайте и ответьте на следующие вопросы.

1. Дайте определения понятиям «внимание» и «память». В чем состоит отличительная особенность данных психических процессов?
2. Перечислите типы внимания. Какой тип внимания в большей степени, на ваш взгляд, зависит от мотивации человека? Почему?
3. В чем заключаются базовые свойства внимания?
4. Какие существуют классификации типов памяти.
5. Какие существуют приемы улучшения запоминания? Какой из приемов, на ваш взгляд, является самым эффективным? Почему?



## Задания и упражнения для самостоятельной работы

### Тест 1. Корректорная проба Бурдона

*Задание:* все К подчеркнуть, все И – зачеркнуть.

СХАВСХЕВИХНАИСНХВХВКСНАИСЕХВХЕНАИСНЕВХАК  
ВНХИВСНАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАИСАИСНАВХНВК  
НХИСХВХЕКВХИВХЕИСНЕИНАИЕНКХККХЕКВКИСВХИ  
ХАКХНСКАИСВЕКВХНАИСНХЕКХИСНАКСКВХКВНАВСН  
ИСНАИКАЕХКИСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВИСНАИХВИКХ  
СНАИСВНКХВАИСНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАИСНАСНКИВ  
КХКЕКНВИСНКХВЕХСНАИСКЕСИКНАЕСНКХКВИХКАКС  
АИСНАЕХКВЕНВХКЕАИСНКАИКНВЕВНКВХАВЕИВИСНА  
КАХВЕИВНАХИЕНАИКВИЕАКЕИВАКСВЕИКСНАВАКЕСВ  
НКЕСНКСВХИЕСВХКНВВСКВЕКНИЕСАВИЕХЕВНАИЕН  
ХЕИВКАИСНАСНАИСХАКВННАКСХАИЕНАСНАИСВКХЕВ  
ЕВХКХСНЕИСНАИСНКВКХВЕКЕКВНАИСНАИСНКЕКВКХ  
АВСНАХКАСЕСНАИСЕСХКВАИСНАСАВКХСНЕИСХИХЕК  
ВИКВЕНАИЕНЕКХАВИХНВИХКХЕХНВИСНВСАЕХИСНАИ  
НКЕХВИВНАЕИСНВИАЕВАЕНХВХВИСНАЕИЕКАИВЕКЕХ  
КЕИСНЕСАЕИХВКЕВЕИСНАЕАИСНКВЕХИКХНКЕАИСНА  
ЕАКАЕКХЕВСКХЕКХНАИСНКВЕВЕСНАИСЕКХЕКНАИСН  
ИСНЕИСНВИЕХКВХЕИВНАКИСХАИЕВКЕКВКИЕХЕИСНАИ  
СНАИСАКВСНХАЕСХАИСНАЕНКИСХКЕХВХВСКНЕИЕНА  
ЕКХЕКНАИВКВКХЕХИСНАИХКАХЕНАИЕНИКВКЕИСНАИ  
ЕХВКВИЕХАИЕХЕКВСНЕИЕСВНЕВИСНАЕАХНХКСНАХС  
ИСНАИЕИНЕВИСНАИВЕВХСИСВАИЕВХЕИХСКЕИЕХКИЕ  
КЕВХВАЕСНАСНКИСХЕАЕХКВЕХЕАИСНАСВАИСЕВЕКЕ  
ХВЕКХСНКИСЕКАЕКСНАИИЕХСЕХСНАИСВНЕКХСНАИА  
АВЕНАХИАКХВЕИВЕАИКВАВИХНАХКСВХЕХИВХАИСНА  
ВНСИЕАХСНАНАЕСНВКСНХАЕВИКАИКНКНАВСНЕКВХК  
СИАЕСВКХЕКСНАКСХВХКВСНХКСВЕХКАСНАИСКСХКЕ  
НАИСНХАВКЕВХКИЕИСНАИНХАСНЕХКСХЕВКХЕИХНАИ  
ХЕВХЕНВИХНКВХЕКНАИСНХАИВЕНАИХНХКВХЕНАИСН  
ВКЕВХАИСНАХКВНВАИЕНСХВКХЕАИСНАВХСВКАХСНА  
КИСНКЕКНСВАИСВАЕХСХВАИСНАЕКХЕКАИВНАВЕКВЕ  
АЕНКАИСХАИСНХИСВКВСЕКХВЕКИСНАИСНАИСКВЕСВ  
ИСКАИКВКНВХСКВНАИЕНИСНАИХАВКНВЕХВАНКИЕХ  
ЕВХЕВНАИСКАИАНАКХКВКЕКЕКВНХИСКАИСНВХАВХВ  
НАИСНХСХВКИСНАИЕХЕКХНАИСНВЕХВЕИСНХВКХКВН  
ХКВНХВКСНХНАИСНВКАХСВКХВХАИСНАНАХСНХВХВХ  
АИСХААИКХАЕВЕХКСНВИВАИСНАХКИВХЕКИАХИНАИС

## Ключ и обработка результатов

Необходимо подсчитать количество ошибок. Ошибкой считается пропуск тех букв, которые должны быть зачеркнуты, а также неправильное зачеркивание.

**Возможно посчитать концентрацию внимания**, которая оценивается по формуле:

$$K = C^2/P,$$

где  $C$  – число строк таблицы, просмотренных за минуту;

$P$  – количество ошибок (пропусков или ошибочных зачеркиваний лишних знаков).

### Тест 2. Умеете ли вы подчиняться указаниям?

Пройдите этот тест, имея в своем распоряжении всего 3 минуты.

*Инструментарий:* для выполнения задания необходим лист бумаги и ручка.

1. До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.
2. Напишите печатными буквами ваше имя в правом верхнем углу листа.
3. Обведите ваше имя.
4. В левом верхнем углу нарисуйте 5 маленьких квадратов.
5. В каждом квадратике нарисуйте крестик.
6. Напишите свое имя в верхней части листа.
7. Под вашим именем в правом верхнем углу напишите номер своего телефона. Если у вас его нет, напишите № 100.
8. Громко назовите номер, который вы написали, так, чтобы всем было слышно.
9. Обведите этот номер.
10. Поставьте крестик в левом нижнем углу листа.
11. Обведите этот знак треугольником.
12. Своим обычным голосом сосчитайте вслух в обратном порядке от 10 до 1.
13. Заключите в прямоугольник слово «угол» в предложении под № 4.
14. В верхней части листа проделайте острием ручки три маленьких дырочки.
15. Громко крикните: «Я почти закончил!».
16. Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания № 1 и № 2.

### Задание 1. Методика Мюнстерберга

Методика направлена на определение избирательности внимания. Рекомендуется для использования при профотборе на специальности, требующие хорошей избирательности и концентрации внимания, а также высокой помехоустойчивости.

Инструкция: «Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача – как можно быстрее считывая текст, подчеркнуть эти слова».

*Пример:*

рюклбюсрадостьуфрkip.

Время работы – 2 мин. Методика применяется как в группе, так и индивидуально. Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова).

### **Стимульный материал**

Бсолнцевтргщоцэрайонзгучновостьхэыгчяфактьуэкзаметрочяпцкипр  
щашгакпрокуроргурсеабетеорияемтоджебьамхоккей/троицафцуйгяхтаргат  
щтелевизорболджщзхюэлщьбпамятьшогхеюжипргщщнздвосприятиейцу  
кендшизхьвафьшродлблюбовьябфырплодсядспектаклячсиньбюнбюерадос  
тьуфциеждлортпнародшалдхэшщгиернкуыфйшрепортажэкждорлафывю  
фбьконкурсйфнянячыувскарплличностьзжэьеюдщглюджинэрплаваниеедт  
лжэзбьтрдшжнпрывкомедияшлкуйфотчаяниейфрлпькрымжячвтлджэыхфта  
сенлабораториягшдщнруцтригшчтлроснованиезхжьюбкакншдэркетавроцру  
квсмтрпсихиатрияблмстчыйфясмтщзаяцгэньнзхтмтестприкц

**Уровни развития** (всего 38 слов):

от 0 до 28 % низкий уровень;

от 29 до 39 % уровень ниже среднего;

от 40 до 60 % средний уровень;

от 61 до 71 % уровень выше среднего;

от 72 до 100 % высокий уровень.

### **Ответ (ключ) к заданию 1**

Бсолнцевтргщоцэрайонзгучновостьхэыгчяфактьуэкзаметрочяпцкипр  
рщашгакпрокуроргурсеабетеорияемтоджебьамхоккей/троицафцуйгяхта  
ргатщтелевизорболджщзхюэлщьбпамятьшогхеюжипргщщнздвосприя  
тиейцукендшизхьвафьшродлблюбовьябфырплодсядспектаклячсиньбюн  
бюерадос~~ть~~вуфциеждлортпнародшалдхэшщгиернкуыфйшрепортажэкжд  
орлафывюфбьконкурсйфнянячыувскарплличностьзжэьеюдщглюджинэ  
рплаваниеедтлжэзбьтрдшжнпрывкомедияшлкуйфотчаяниейфрлпькрым  
жячвтлджэыхфтасенлабораториягшдщнруцтригшчтлроснованиезхжьюбк  
акншдэркетавроцруквсмтрпсихиатрияблмстчыйфясмтщзаяцгэньнзхтмтест  
прикц

### **Тест 3. Методика оценки переключения внимания**<sup>11</sup>

*Цель:* оценить переключение внимания. Необходимо в предложенной таблице на сером и белом фоне попеременно находить определенные буквы и числа. Оценивается количества правильно воспроизведенных пар букв.

<sup>11</sup> Психологические тесты : в 2 т. / под ред. А. А. Карелина. – М., 2003. – Т. 2. – С. 231.



## Тест 4. Хороший рассказчик

*Инструментарий:* для выполнения задания необходим лист бумаги и ручка.

*Прочитайте текст один раз.*

«Я выехал верхом на коне, рассчитывая прибыть на место к девяти часам. К этому времени все двенадцать охотников соберутся в сторожке. Погода неожиданно изменилась, начался холодный проливной дождь. Через четыре часа пути конь начал спотыкаться. Вдруг из травы выпорхнуло семь куропаток. Не медля ни секунды, я выстрелил из своего ружья. Конь вздрогнул. Подстреленных птиц я подобрал. На встречу с друзьями-охотниками я приехал с добычей».

Запишите текст так, как вы его запомнили после одного прочтения.

**Ключ и интерпретация:** числа в скобках обозначают смысловые единицы или числа, которые встречаются в тексте.

«Я выехал верхом на коне (1), рассчитывая прибыть на место к девяти часам (2, 3). К этому времени все двенадцать охотников соберутся в сторожке (4, 5). Погода неожиданно изменилась (6), начался холодный проливной дождь (7). Через четыре часа пути конь начал спотыкаться (8, 9). Вдруг из травы выпорхнуло семь куропаток (10, 11). Не медля ни секунды (12), я выстрелил из своего ружья (13). Конь вздрогнул (14). Подстреленных птиц я подобрал (15). На встречу с друзьями-охотниками я приехал с добычей (16)».

За воспроизведение каждой смысловой единицы (1, 2, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 16) поставьте себе 1 балл.

За воспроизведение каждого числа, интервала времени (3, 4, 8, 10, 12) – 2 балла.

Подсчитайте общую сумму баллов.

### Результаты теста

Если в итоге вы набрали 17–21 балл, то уровень вашей смысловой памяти очень высок. Вы легко определяете и запоминаете смысловые единицы в рассказе или беседе, запоминаются факты и время, места и события.

Если ваш результат – 8–16 баллов, ваша смысловая память развита хорошо. Вы можете отличить главную информацию от второстепенной. Некоторые детали (числа, временные интервалы, эпитеты) могут забываться.

0–7 баллов – усталость, низкая концентрация внимания или низкий уровень смысловой памяти. Есть смысл учиться использовать мнемотехники.

### Упражнение 1. Диагностика слухоречевой памяти

*Инструкции:* прочитайте вслух набор из 10 слов (табл. 2.9). После однократного прочтения набора запишите все слова, которые вы запомнили. Аналогично прочитайте и запишите оставшиеся наборы слов. Время запоминания одного набора – 35 секунд (за 35 секунд произносится без повторов 10 слов), время на письменное воспроизведение – 45 секунд.

## Диагностика слухоречевой памяти

1 набор	2 набор	3 набор	4 набор
1. торт	1. слово	1. слон	1. чай
2. время	2. плащ	2. роза	2. ночь
3. ягода	3. тормоз	3. слух	3. ветка
4. лампочка	4. дом	4. чашка	4. парта
5. мысль	5. журнал	5. луна	5. космос
6. стол	6. самолет	6. мел	6. полка
7. земля	7. число	7. воздух	7. малина
8. крыло	8. вишня	8. обои	8. колесо
9. галстук	9. часы	9. снег	9. шапка
10. картошка	10. мясо	10. футболка	10. музыка

**Шкала оценок**

Оцените количество правильно названных слов в каждом наборе. Просуммируйте результат. Переведите общее количество в баллы: **1 балл** – 16 слов; **2 балла** – 17–19 слов; **3 балла** – 20–21 слово; **4 балла** – 22–24 слова; **5 баллов** – 25 слов; **6 баллов** – 26–28 слов; **7 баллов** – 29–30 слов; **8 баллов** – 31–32 слова; **9 баллов** – 33–34 слова; **10 баллов** – 35–40 слов.

**Уровни развития памяти:**

- 10 баллов** – очень высокий;
- 8–9 баллов** – высокий;
- 4–7 баллов** – средний;
- 2–3 балла** – низкий;
- 0–1 балл** – очень низкий.

**Упражнение 2. Заучивание 10 слов А. Р. Лурия**

*Цель:*

Оценка состояния памяти, утомляемости, активности внимания.

*Инструкция к тесту:* прочитайте внимательно десять слов один раз. Прочитав, запишите слова в любом порядке. Повторяйте до тех пор, пока вы верно не воспроизведете весь список слов. Через час запишите этот же список, предварительно его не читая.

**Стимульный материал**

Число, хор, камень, гриб, кино, солнце, дождь, шмель, лампа, рысь.

*Интерпретация:* взрослый человек к третьему повторению обычно воспроизводит правильно до 9 или 10 слов. Если человек сразу воспроизвел 8–9 слов, а затем, с каждым разом все меньше и меньше, то это может говорить о повышенной утомляемости, забывчивости или рассеянности.

Число слов, удержанных и воспроизведенных час спустя, свидетельствует о долговременной памяти.

### **Задание 1. 10 слов**

*Инструментарий:* для выполнения задания необходим лист бумаги и ручка.

Внимательно прочитайте предложенные ниже 10 слов. Затем сразу же запишите те слова, которые вы запомнили (в любом порядке).

Хлеб, дом, пианино, река, стол, время, окно, дождь, муха, книга.

*Вопросы:* сколько слов вы запомнили правильно? Какие слова вы не назвали? Какие слова было труднее вспоминать? Почему? Были ли слова, которые вы записали, но их среди заданных слов не было? Использовали ли вы мнемонические техники? Какие мнемонические техники наиболее эффективные?

*Примечание:* можно использовать методику для тренировки внимания, например, самостоятельно создавая ряд слов. Также вместо слов могут быть бессмысленные слоги (например, «ха, мымк, опк»).

## **2.3. Исследование эмоций и чувств**

**Цель:** определение особенностей и специфики эмоциональной сферы личности.

### **Задачи:**

- определить сущность эмоциональной сферы, классификацию эмоций;
- определить индивидуальные особенности эмоциональной сферы.

### **Информационный лист**

**Эмоции** – это особый класс психических процессов и состояний, связанных с потребностями и мотивами и отражающих в форме переживаний значимость действующих на субъекта явлений и ситуаций, особая форма проявления отражательной функции мозга. В психологии эмоции определяются как переживание человеком в данный момент своего отношения к чему-либо (к наличной или будущей ситуации, к другим людям, к самому себе и т. д.).

**Эмоциональная сфера делится на эмоциональные явления разного рода.**

1. Эмоциональный тон.
2. Эмоциональные реакции.
3. Собственно эмоции.
4. Настроение.
5. Чувства.

*Эмоциональный тон* – врожденные переживания, сопровождающие отдельные ощущения и проявляющиеся в полярной форме (удовольствие-отторжение, приближение-избегание). *Эмоциональные реакции* –

кратковременные эмоциональные проявления, существующие в период действия раздражителя. *Собственно эмоции* – это более кратковременное, но достаточно сильно выраженное переживание человеком радости, горя, страха и т. п. Они возникают по поводу удовлетворения или неудовлетворения потребностей и имеют хорошо осознаваемую причину появления. *Настроение* – это слабо выраженное устойчивое эмоциональное состояние, причина которого человеку может быть не ясна. Оно постоянно присутствует у человека в качестве эмоционального тона, повышая или понижая его активность в общении или работе. *Аффект* – быстро возникающее, очень интенсивное и кратковременное эмоциональное состояние, вызываемое сильным или особо значимым для человека стимулом. При аффекте мало продумываются последствия совершаемого, вследствие чего поведение человека становится импульсивным. После аффекта часто наступает упад сил, равнодушие ко всему окружающему или раскаяние в содеянном. *Настроение* – устойчиво и относительно слабо выраженное эмоциональное состояние. Настроение определяется тем, как складываются взаимоотношения человека с окружающими, как он воспринимает события своей жизни. *Страсть* – сильное, глубокое, абсолютно доминирующее эмоциональное переживание.

*Эмоция* – это психофизиологический феномен, поэтому о переживаниях человека можно судить как по самоотчету человека о переживаемом им состоянии, так и по характеру изменения психомоторики и физиологических параметров: мимике, пантомиме (позе), двигательным реакциям, голосу и вегетативным реакциям (частоте сердечных сокращений, артериальному давлению, частоте дыхания). Наибольшей способностью выражать различные эмоциональные оттенки обладает лицо человека. Еще *Леонардо да Винчи* считал, что брови и рот по-разному изменяются при различных причинах плача, а *Л. Н. Толстой* описывал 85 оттенков выражения глаз и 97 оттенков улыбки, раскрывающих эмоциональное состояние человека.

*Базовые эмоции*: есть и у животных (*Ч. Дарвин* «Выражение эмоций у человека и животных»); это врожденные характеристики человека; одинаковы в проявлениях не зависимо от страны, возраста, пола.

Согласно *П. Экману* («Узнай лжеца по выражению лица»), базовых эмоций семь: радость (довольство), удивление, печаль (грусть), гнев (злость), отвращение, презрение, страх.

В зависимости от модальности, качества переживаний *К. Изардом* были выделены десять фундаментальных эмоций: интерес-возбуждение, радость, удивление, горе-страдание, гнев-ярость, отвращение-омерзение, презрение-пренебрежение, страх-ужас, стыд-застенчивость, вина-раскаяние. Первые три эмоции К. Изард относит к положительным, остальные семь – к отрицательным.



Интересным является отличие **эмоций от чувств**. *Чувства* – устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами; одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью. Высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях. Это, своего рода, «осознанные эмоции». Одно и то же чувство может реализоваться в различных эмоциях, а также включать спектр эмоций (например, любовь может быть связана с эмоциями радости, гнева, печали, сочувствия, ревности и т. д.).

### Выводы

1. Эмоциональная сфера представлена разнообразными процессами, свойствами и состояниями. Эмоциональная сфера делится на эмоциональные явления разного рода: эмоциональный тон, эмоциональные реакции, собственно эмоции, настроения, чувства.

2. **Базовые эмоции** есть и у животных и у человека; это врожденные характеристики, одинаковые в своих проявлениях (в том числе и мимических). Согласно *П. Экману*, базовых эмоций семь: радость (довольство), удивление, печаль (грусть), гнев (злость), отвращение, презрение, страх.

3. Интересным является отличие **эмоций от чувств**. *Чувства* – высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях. Это своего рода «осознанные эмоции». Одно и то же чувство может реализоваться в различных эмоциях, а также включать спектр эмоций.

### Вопросы для самопроверки

Прочитайте и ответьте на следующие вопросы.

1. Дайте определение понятию «эмоции». Из каких явлений состоит эмоциональная сфера?

2. Какие существуют классификации базовых эмоций? В чем отличие базовых эмоций от других эмоциональных явлений?

3. В чем отличие чувств от эмоций? Приведите примеры литературных персонажей, которые испытывая одно и то же чувство (например, любовь или ненависть), проявляли его в своем поведении по-разному? Чем бы вы объяснили причины данных отличий?

4. Перечислите ключевые параметры психомоторики и физиологические параметры, в которых выражается изменение эмоций человека или животного. Какие из них являются наиболее наглядными?

5. Напишите список из пяти любых чувств. Какое определение вы бы дали каждому из них? Значимы ли данные чувства для вас? Из каких эмоций данные чувства, на ваш взгляд, складываются? Как они проявляются внешне? Легко ли определить наличие данных чувств у собеседника? Почему?

## Задания и упражнения для самостоятельной работы

### Упражнение 1. Актерская студия

Посмотрите на список из семи базовых эмоций, согласно *П. Экману*: радость (довольство), удивление, печаль (грусть), гнев (злость), отвращение, презрение, страх.

Скажите «Здравствуйте», «До свидания» по очереди с интонациями, соответствующими каждой из данных эмоций. Понаблюдайте за своим отражением в зеркале. Изменилась ли ваша мимика, интонации голоса? Какие изменения вы наблюдали? Какие эмоций, на ваш взгляд, вызывают самые сильные мимические изменения? Насколько легко удастся вам при обычном разговоре угадать эмоцию собеседника по интонациям?

### Тест 1. Диагностика эмоционального интеллекта (методика Н. Холла)<sup>12</sup>

Методика предложена Н. Холлом для выявления способности понимать межличностные отношения, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой как важнейшей компетенции современного человека.

Вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, отметьте тот столбец с соответствующим баллом справа (табл. 2.10), который больше всего отражает степень вашего согласия с высказыванием.

#### Обозначение баллов

- 3 балла: полностью не согласен;
- 2 балла: в основном не согласен;
- 1 балл: отчасти не согласен;
- 1 балл: отчасти согласен;
- 2 балла: в основном согласен;
- 3 балла: полностью согласен.

Таблица 2.10

Диагностика эмоционального интеллекта

№	Высказывания	Балл (степень согласия)					
		3	2	1	–1	–2	–3
1	Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни						
2	Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни						
3	Я спокоен, когда испытываю давление со стороны						

<sup>12</sup> Ильин, Е. И. Эмоции и чувства / Е. И. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – С. 633–634.

4	Я способен наблюдать изменение своих чувств						
5	Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни						
6	Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие как веселье, радость, внутренний подъем и юмор						
7	Я слежу за тем, как я себя чувствую						
8	После того как что-то расстроило меня, я могу легко справиться со своими чувствами						
9	Я способен выслушивать проблемы других людей						
10	Я не заикливаюсь на отрицательных эмоциях						
11	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других						
12	Я могу действовать успокаивающе на других людей						
13	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия						
14	Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам						
15	Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей						
16	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности						
17	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема						
18	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения						
19	Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы»						
20	Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто						
21	Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица						
22	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать						
23	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются						
24	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей						
25	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью						
26	Я способен улучшить настроение других людей						
27	Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми						
28	Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей						
29	Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей						
30	Я могу легко отключиться от переживания неприятностей						

## Ключ

*Подсчет результатов:* по каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа. Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

*Шкала «Эмоциональная осведомленность»* (знание своих эмоциональных проявлений) – пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

*Шкала «Управление своими эмоциями»* (эмоциональная гибкость) – пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

*Шкала «Самотивация»* (произвольное управление своими эмоциями) – пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

*Шкала «Эмпатия»* (умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию собеседника, умение понять собеседника по невербальным признакам) – пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

*Шкала «Распознавание эмоций других людей»* (умение воздействовать на эмоциональное состояние других) – пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

*Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов имеют следующие градации:* 14 и более – высокий; 8–13 – средний; 7 и менее – низкий.

**Интегративный уровень эмоционального интеллекта** с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям: 70 и более – высокий; 40–69 – средний; 39 и менее – низкий.

### **Тест 2. Методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов В. В. Бойко<sup>13</sup>**

*Инструкция:* прочитайте суждения и отвечайте «да» или «нет».

1. Обычно к концу рабочего дня на моем лице заметна усталость.
2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление на партнеров (теряюсь, волнуясь, замыкаюсь или, напротив, много говорю, веду себя неестественно).
3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности.
4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.
5. Я в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если тебе не хочется.
6. Я обычно умею скрыть от партнеров вспышки эмоций.
7. Часто в общении с коллегами я продолжаю думать о чем-то своем.
8. Бывает, я хочу выразить партнеру эмоциональную поддержку (внимание, сочувствие, сопереживание), но он этого не чувствует, не воспринимает.
9. Чаще всего в моих глазах или в выражении лица видна озабоченность.

---

<sup>13</sup> Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара : Бахрах-М, 2001. – 672 с.

10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии к партнерам.
11. Все мои неприятные переживания обычно написаны на моем лице.
12. Если я увлекаюсь разговором, то мимика лица становится излишне выразительной, экспрессивной.
13. Пожалуй, я несколько эмоционально скован, зажат.
14. Я обычно нахожусь в состоянии нервного напряжения.
15. Обычно я чувствую дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке.
16. Иногда близкие люди одергивают меня: расслабь мышцы лица, не криви губы, не морщи лицо и т. п. .
17. Разговаривая, излишне жестикулирую.
18. Обычно в новой ситуации мне трудно быть раскованным, естественным.
19. Пожалуй, мое лицо часто выражает печаль или озабоченность, хотя на душе спокойно.
20. Мне затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.
21. Если я хочу, то мне всегда удается скрыть свою неприязнь к плохому человеку.
22. Мне часто бывает почему-то весело без всякой причины.
23. Мне очень просто сделать по собственному желанию или по заказу разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т. д.
24. Мне говорили, что мой взгляд трудно выдержать.
25. Мне что-то мешает выражать теплоту, симпатию человеку, даже если я испытываю эти чувства к нему.

### Ключ

За каждое совпадение с ключом присваивается балл по соответствующей шкале (табл. 2.11).

*Таблица 2.11*

Результаты теста 2

«Помехи» в установлении эмоциональных контактов	Ответы ключа
1. Неумение управлять эмоциями, дозировать их	+1, -6, +11, +16, -21
2. Неадекватное проявление эмоций	-2, +7, +12, +17, +22
3. Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций	+3, +8, +13, +18, -23
4. Доминирование негативных эмоций	+4, +9, +14, +19, +24
5. Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе	+5, +10, +15, +20, +25

*Интерпретация:* сумма набранных баллов может колебаться в пределах от 0 до 25.

Чем больше баллов, тем более выражена та или другая эмоциональная «помеха». При этом малое количество баллов (0–2) может говорить о недостаточной искренности в ответах.

Результат – не более 5 баллов говорит о том, что эмоции обычно не мешают вам общаться с партнерами.

6–8 баллов – некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении.

9–12 баллов – свидетельство того, что ваши эмоции «на каждый день» в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами.

13 баллов и больше – эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми, возможно, вы подвержены каким-либо дезорганизирующим реакциям или состояниям.

Следует обратить внимание на те «помехи», которые получили 3 и более баллов.

### **Тест 3. Эмоциональная направленность человека по Б. И. Додонову<sup>14</sup>**

*Цель:* выявление эмоциональной направленности испытуемых: альтруистические, коммуникативные, глорические, практические, пугнические, романтические, акизитивные, гедонистические, гностические, эстетические эмоции.

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

Выполните в указанном порядке следующие задания.

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

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

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

*Например:* 2, 8, 3, 5, 1, 6, 2, 4, 7, 10 (если не уверены, что на первое место поставили действительно самое желанное для вас переживание, заключать номер в кружок не надо).

#### *Перечень переживаний*

1. Чувство необычайного, таинственного, неизведанного, появляющегося в незнакомой обстановке, местности.

---

<sup>14</sup> Додонов, Б. И. Эмоциональная направленность / Б. И. Додонов // Диагностика эмоционально-нравственного развития / ред. и сост. И. Б. Дерманова. – СПб., 2002. – С.132–134.

2. Радостное волнение, нетерпение при приобретении новых вещей, предметов коллекционирования, удовольствие от мысли, что скоро их станет еще больше.

3. Радостное возбуждение, подъем, увлеченность, когда работа идет хорошо, когда видишь, что добиваешься успешных результатов.

4. Удовлетворение, гордость, подъем духа, когда можешь доказать свою ценность как личности или превосходства над соперниками, когда тобой искренне восхищаются.

5. Веселье, беззаботность, хорошее физическое самочувствие, наслаждение вкусной едой, отдыхом, непринужденной обстановкой, безопасностью и безмятежностью жизни.

6. Чувство радости и удовлетворения, когда удается сделать что-либо хорошее для дорогих тебе людей.

7. Горячий интерес, наслаждение при познании нового, при знакомстве с поразительными научными фактами. Радость и глубокое удовлетворение при постижении сути явлений, подтверждении ваших догадок и предположений.

8. Боевое возбуждение, чувство риска, упоение им, азарт, острые ощущения в минуту борьбы, опасности.

9. Радость, хорошее настроение, симпатия, признательность, когда общаешься с людьми, которых уважаешь и любишь, когда видишь дружбу и взаимопонимание, когда сам получаешь помощь и одобрение со стороны других людей.

10. Своеобразное сладкое и красивое чувство, возникающее при восприятии природы или музыки, стихов и других произведений искусства.

### **Обработка и интерпретация результатов теста**

Эмоции и соответствующие им номера переживаний в тестовом материале представлены в табл. 2.12.

*Таблица 2.12*

Интерпретация результатов теста

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

## Обработка результатов теста

В анкете переживанию, поставленному на первое место, присваивается оценка в 10 баллов, далее по убывающей – 9, 8, 7 и т. д. Таким образом, можно выявить ведущую эмоциональную направленность личности. В данной классификации используются только те «речевые модели», которые обязательно передают специфический компонент эмоции, ее окрашенность «в цвет» определенной потребности. Б. И. Додонов выделяет 10 видов таких эмоций.

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

2. *Коммуникативные эмоции* возникают на основе потребности в общении.

3. *Глорические эмоции* связаны с потребностью в самоутверждении, в славе.

4. *Прагматические эмоции* вызываемы деятельностью, ее успешностью или неуспешностью.

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

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

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

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

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

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

### Тест 4. Методика диагностики показателей и форм агрессии

А. Басса и А. Дарки (адаптация А. К. Осницкого)<sup>15</sup>

Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из четырех возможных ответов: «да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «нет».

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.

2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.

---

<sup>15</sup> Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара : Бахрах-М, 2001. – 672 с.



3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.

41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.
74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

## Ключ и интерпретация результатов

При обработке данных в обычных условиях ответы «да» и «пожалуй, да» объединяются (суммируются как ответы «да»), так же как и ответы «нет» и «пожалуй, нет» (суммируются как ответы «нет»).

1. Физическая агрессия ( $k = 11$  – т. е. полученный результат умножаем на коэффициент соответствующий): 1+, 9–, 17–, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2. Вербальная агрессия ( $k = 8$ ): 7+, 15+, 23+, 31+, 39–, 46+, 53+, 60+, 66–, 71+, 73+, 74–, 75–.

3. Косвенная агрессия ( $k = 13$ ): 2+, 10+, 18+, 26–, 34+, 42+, 49–, 56+, 63+.

4. Негативизм ( $k = 20$ ): 4+, 12+, 20+, 28+, 36–.

5. Раздражение ( $k = 9$ ): 3+, 11–, 19+, 27+, 35–, 43+, 50+, 57+, 64+, 69–, 72+.

6. Подозрительность ( $k = 11$ ): 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65–, 70–.

7. Обида ( $k = 13$ ): 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8. Чувство вины ( $k = 11$ ): 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

Сумма баллов, умноженная на коэффициент, указанный в скобках при каждом параметре агрессивности, позволяет получить удобные для сопоставления – нормированные – показатели, характеризующие индивидуальные и групповые результаты (нулевые значения не просчитываются). Суммарные показатели:

(«1» + «2» + «3»): 3 = ИА – индекс агрессивности;

(«6» + «7»): 2 = ИВ – индекс враждебности.

1. Использование физической силы против другого лица – **физическая агрессия**.

2. Выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных обращений к другим лицам (угроза, проклятия, ругань) – **вербальная агрессия**.

3. Использование окольным путем направленных против других лиц сплетен, шуток и проявление ненаправленных, неупорядоченных, взрывов ярости (в крике, топаний ногами и т. п.) – **косвенная агрессия**.

4. Оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета и руководства, которая может нарастать от пассивного сопротивления до активных действий против требований, правил, законов – **негативизм**.

5. Склонность к раздражению, готовность при малейшем возбуждении излиться во вспыльчивости, резкости, грубости – **раздражение**.

6. Склонность к недоверию и осторожному отношению к людям, происходящая из убеждения, что окружающие намерены причинить вред – **подозрительность**.

7. Проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, недовольства кем-то именно или всем миром за действительные или мнимые страдания – **обида**.

8. Отношение и действия по отношению к себе и окружающим, происходящие из возможного убеждения самого обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает нехорошо: вредно, злобно или бессовестно – **аутоагрессия** (чувство вины).

## 2.4. Исследование мотивационной сферы

**Цель:** определение особенностей и специфики мотивационной сферы личности.

**Задачи:**

- определить сущность мотивационной сферы личности;
- определить индивидуальные мотивационные особенности личности.

### Информационный лист

*Тот, кто идет вперед – теряет покой,  
тот, кто стоит на месте – теряет себя.  
Кьеркегор*

**Мотивация** (лат. moveo – двигаю) определяется как процесс, связывающий личностные и ситуационные параметры регуляции деятельности, направленной на преобразование предметной ситуации для реализации соответствующего мотива, для осуществления определенного предметного отношения личности к окружающей ситуации. Совокупность устойчивых мотивов, определяющих избирательность отношений и активности человека и относительно независимых от наличных ситуаций, называется **направленностью личности**.

Основными признаками мотива являются: активизация деятельности (энергетический потенциал), направление активности на определенную цель, селективное внимание (на определенный вид раздражителей), подготовка к типичным образцам реагирования, реализация деятельности до достижения цели или до смены более сильной мотивацией.

**Направленность как подструктура личности включает в себя различные побуждения:** ее мотивы, потребности, диспозиции, интересы, стремления, намерения, идеалы, нормы, самооценки, оценки других людей, уровень притязаний, установки и т. п.

**А. Н. Леонтьев выделил две основные функции мотивов:** побуждение (мотивы-стимулы) и смыслообразование (мотивы-смыслы). Распределение функций смыслообразования и побуждения между мотивами одной и той же деятельности позволяет понять главные отношения, характеризующие мотивационную сферу личности, – **иерархию мотивов**.

Наиболее популярной и широко используемой является теория американского психолога, одного из основателей гуманистической психологии **А. Маслоу**. Основной идеей классификации **А. Маслоу** является принцип относительного приоритета актуализации мотивов, гласящий, что, прежде чем активизируются и начнут определять поведение потребности более высоких уровней, должны быть удовлетворены потребности низшего уровня.

**Иерархическая модель мотивации А. Маслоу состоит из пяти уровней:**

- 1) физиологические потребности – голод, жажда и т. п.;
- 2) потребности безопасности;
- 3) потребности в социальных связях;
- 4) потребности самоуважения;
- 5) потребности самоактуализации.

Существуют также дефицитарные мотивы (Д-мотивы, дефицитные мотивы) и мотивы роста (метапотребности). Первые действуют по принципу снятия напряжения, человек находится в «зоне комфорта», отсутствует личностный рост; а удовлетворение вторых способствует повышению напряжения, созданию ситуации «вызова», способствующей росту личности.

В табл. 2.13 представлены примеры метапотребностей по Маслоу.<sup>16</sup>

*Таблица 2.13*

Примеры метапотребностей по Маслоу

№	Метапотребность	Характеристики
1	Целостность	Единство, интеграция, тенденция к тождеству, взаимосвязанность, простота, организация, структура, дихотомия трансцендентного, порядок
2	Совершенство	Необходимость, справедливость, точность, неизбежность, уместность, правосудие, завершенность, долженствование
3	Завершение	Окончание, финал, утверждение, исполнение, судьба, рок
4	Закон	Справедливость, незапятнанность, порядок, законность, долженствование
5	Активность	Процесс, подвижность, спонтанность, саморегуляция, полное функционирование
6	Богатство	Дифференциация, сложность
7	Простота	Честность, открытость, сущность, абстракция, основная структура
8	Красота	Правильность, форма, живость, простота, богатство, цельность, совершенство, завершенность, неповторимость, благородство
9	Доброта	Правота, желательность, долженствование, справедливость, добрая воля, честность
10	Уникальность	Особенность, индивидуальность, несравнимость, новизна
11	Ненапряженность	Легкость; отсутствие напряжения, усилий, сложностей; изящество, совершенство
12	Игра	Забава, удовольствие, развлечение, юмор, изобилие, легкость
13	Истина, честь, реальность	Открытость, простота, богатство, долженствование, чистая и незамутненная красота, завершенность, сущность
14	Опора на себя	Самостоятельность, независимость, отсутствие необходимости в других для того, чтобы быть самим собой, самоопределение, выход за пределы среды, отдельность, жизнь по своим собственным правилам

<sup>16</sup> Хьелл, Л. А. Теории личности. Основные положения, исследования и применение : учеб. пособие для вузов / Л. А. Хьелл, Д. Дж. Зиглер. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2007. – 607 с.

А. Маслоу характеризовал болезни, появляющиеся в результате неудовлетворенных метапотребностей, как *метапатологии*, которые могут выражаться как недоверие, цинизм, скептицизм, ненависть, антипатия, отращение, расчет только на себя и для себя, вульгарность, нетерпеливость, отсутствие вкуса, бесцветность, дезинтеграция, распад, разложение, утрата чувства собственного «Я» и индивидуальности, ощущение себя постоянно меняющимся и анонимным, безнадежность, нежелание чего-либо добиваться, гнев, непризнание законов, тотальный эгоизм, мрачность, депрессия, угрюмость, отсутствие интереса к жизни, параноидное отсутствие чувства юмора, перекладывание ответственности на других, бессмысленность, отчаяние, утрата смысла жизни и т. д.<sup>17</sup>

Большинство людей стремятся совершенствоваться, но только некоторые (как правило, одаренные) люди достигают совершенства (по подсчетам А. Маслоу, их меньше, чем 1 % всего населения). Это объясняется тем, что многие люди просто не видят своих возможностей, не подозревают об их существовании или не понимают пользы самосовершенствования.

Склонность сомневаться в своих способностях, страх успеха, который мешает человеку стремиться к самосовершенствованию, тем самым уменьшая шансы для самоактуализации, А. Маслоу называл *комплексом Ионы*. При этом людям требуется «благоприятное» общество, в котором они могли бы наиболее полно раскрыть свои человеческие возможности.

В концепции мотивации *Д. Макклелланда* рассматриваются три основные группы потребностей: во власти, в успехе, в причастности.

Любопытная эмпирическая закономерность, которая связывает мотивацию и качество деятельности представляется в исследованиях Р. М. Йеркса и Дж. Д. Додсона: соотношение мотивации и качества деятельности выражается колоколообразным графиком: при повышении мотивации до определенного уровня растет и качество деятельности, но дальнейшее повышение мотивации после достижения плато приводит к снижению продуктивности. Также при более сложной задаче является более оптимальным более низкий уровень мотивации.

## Выводы

1. Мотивационная сфера личности является ключевым регулятором деятельности человека, представлена разнообразными мотивационными компонентами личности, определяющими ее направленность (через мотивы, потребности, диспозиции, интересы, стремления, намерения, идеалы, нормы, самооценки, оценки других людей, уровень притязаний, установки и т. п.)

2. А. Н. Леонтьев **выделил две основные функции мотивов:** побуждение (мотивы-стимулы) и смыслообразование (мотивы-смыслы).

---

<sup>17</sup> Хьелл, Л. А. Теории личности. Основные положения, исследования и применение : учеб. пособие для вузов / Л. А. Хьелл, Д. Дж. Зиглер. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2007. – 607 с.

3. Существуют разнообразные классификации мотивов, базирующиеся на разнообразных основаниях. Так, наиболее популярной является Пирамида потребностей А. Маслоу. Иерархическая модель состоит из пяти уровней, а также сквозных дефицитарных мотивов и мотивов роста (метапотребностей).

### Вопросы для самопроверки

Прочитайте и ответьте на следующие вопросы.

1. Дайте определение понятию «мотивация». Из каких компонентов состоит мотивационная сфера личности?
2. Какие типы мотивов выделил А. Н. Леонтьев? В чем их функции?
3. Сравните теории мотивации А. Маслоу и Д. Макклелланда. Какая классификация мотивов, на ваш взгляд, более удачная? Почему?
4. Что такое «комплекс Ионы»? С какими мотивами по А. Н. Леонтьеву вы бы связали преодоление данного комплекса?
5. Считаете ли вы себя самоактуализирующимся человеком? Докажите.

### Задания и упражнения для самостоятельной работы

#### Тест 1. Методика диагностики направленности личности Б. Басса (ориентационная анкета)<sup>18</sup>

*Инструкция:* опросный лист состоит из 27 пунктов. По каждому из них возможны три варианта ответов: а, б, в.

Выберите один ответ, который в наибольшей степени выражает ваше мнение или соответствует реальности, и еще один, который, наоборот, наиболее далек от его мнения, или же наименее соответствует реальности. Ответ «наиболее» получает 2 балла, «наименее» – 0, оставшийся невыбранным – 1 балл (табл. 2.14).

Старайтесь быть максимально правдивым! Среди вариантов ответа нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайтесь угадать, какой из ответов является «правильным» или «лучшим» для вас. Время от времени контролируйте себя, правильно ли вы записываете ответы, рядом с теми ли пунктами. В случае, если вы обнаружите ошибку, исправьте ее, но так, чтобы направление было четко видно.

1. *Наибольшее удовлетворение я получаю:*

- а) от одобрения моей работы;
- б) сознания того, что работа сделана хорошо;
- в) сознание того, что меня окружают друзья.

2. *Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:*

---

<sup>18</sup> Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара : Бахрах-М, 2001. – 672 с.

- а) тренером, который разрабатывает тактику игры;
  - б) известным игроком;
  - в) выбранным капитаном команды.
3. *По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:*
- а) проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;
  - б) вызывает интерес к предмету, так что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;
  - в) создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.
4. *Мне нравится, когда люди:*
- а) радуются выполненной работе;
  - б) с удовольствием работают в коллективе;
  - в) стремятся выполнить свою работу лучше других.
5. *Я хотел бы, чтобы мои друзья:*
- а) были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;
  - б) были верны и преданы мне;
  - в) были умными и интересными людьми.
6. *Лучшими друзьями я считаю тех:*
- а) с кем складываются хорошие взаимоотношения;
  - б) на кого всегда можно положиться;
  - в) кто может многого достичь в жизни.
7. *Больше всего я не люблю:*
- а) когда у меня что-то не получается;
  - б) когда портятся отношения с товарищами;
  - в) когда меня критикуют.
8. *По-моему, хуже всего, когда педагог:*
- а) не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними;
  - б) вызывает дух соперничества в коллективе;
  - в) недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.
9. *В детстве мне больше всего нравилось:*
- а) проводить время с друзьями;
  - б) ощущение выполненных дел;
  - в) когда меня за что-нибудь хвалили.
10. *Я хотел бы быть похожим на тех, кто:*
- а) добился успеха в жизни;
  - б) по-настоящему увлечен своим делом;
  - в) отличается дружелюбием и доброжелательностью.
11. *В первую очередь школа должна:*
- а) научить решать задачи, которые ставит жизнь;
  - б) развивать прежде всего индивидуальные способности ученика;



в) воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.

12. *Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:*

- а) для общения с друзьями;
- б) для отдыха и развлечений;
- в) для своих любимых дел и самообразования.

13. *Наибольших успехов я добиваюсь, когда:*

- а) работаю с людьми, которые мне симпатичны;
- б) у меня интересная работа;
- в) мои усилия хорошо вознаграждаются.

14. *Я люблю, когда:*

- а) другие люди меня ценят;
- б) испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы;
- в) приятно провожу время с друзьями.

15. *Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы:*

- а) рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом и т. п., в котором мне довелось участвовать;
- б) написали о моей деятельности;
- в) обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.

16. *Лучше всего я учусь, если преподаватель:*

- а) имеет ко мне индивидуальный подход;
- б) сумеет вызвать у меня интерес к предмету;
- в) устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.

17. *Для меня нет ничего хуже, чем:*

- а) оскорбление личного достоинства;
- б) неудача при выполнении важного дела;
- в) потеря друзей.

18. *Больше всего я ценю:*

- а) успех;
- б) возможности хорошей совместной работы;
- в) здравый практичный ум и смекалку.

19. *Я не люблю людей, которые:*

- а) считают себя хуже других;
- б) часто ссорятся и конфликтуют;
- в) возражают против всего нового.

20. *Приятно, когда:*

- а) работаешь над важным для всех делом;
- б) имеешь много друзей;
- в) вызываешь восхищение и всем нравишься.

21. *По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:*

- а) доступным;
- б) авторитетным;
- в) требовательным.

22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:
- а) о том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;
  - б) о жизни знаменитых и интересных людей;
  - в) о последних достижениях науки и техники.
23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:
- а) дирижером;
  - б) композитором;
  - в) солистом.
24. Мне бы хотелось:
- а) придумать интересный конкурс;
  - б) победить в конкурсе;
  - в) организовать конкурс и руководить им.
25. Для меня важнее всего знать:
- а) что я хочу сделать;
  - б) как достичь цели;
  - в) как организовать людей для достижения цели.
26. Человек должен настроиться на то, чтобы:
- а) другие были им довольны;
  - б) прежде всего, выполнить свою задачу;
  - в) его не нужно было упрекать за выполненную работу.
27. Лучшие всего я отдыхаю в свободное время:
- а) в общении с друзьями;
  - б) просматривая развлекательные фильмы;
  - в) занимаясь своим любимым делом.

Таблица 2.14

Бланк ответов к тесту 1

№ п/п	а	б	в	№ п/п	а	б	в	№ п/п	а	б	в
1				10				19			
2				11				20			
3				12				21			
4				13				22			
5				14				23			
6				15				24			
7				16				25			
8				17				26			
9				18				27			

### Ключ

По каждому ответу анализируется совпадение с одним из типов направленности. Баллы, набранные по всем 27 пунктам, суммируются для каждого вида направленности отдельно. Определяется ведущая направленность.

С помощью методики выявляются следующие направленности (табл. 2.15).

1. **Направленность на себя (Я)** – ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.

2. **Направленность на общение (О)** – стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

3. **Направленность на дело (Д)** – заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

Таблица 2.15

Пример направленности, которую выявляет методика Б. Басса

№ п/п	Я	О	Д	№ п/п	Я	О	Д
1	А	В	Б	15	Б	В	А
2	Б	В	А	16	А	В	Б
3	А	В	Б	17	А	В	Б
4	В	Б	А	18	А	Б	В
5	Б	А	В	19	А	Б	В
6	В	А	Б	20	В	Б	А
7	В	Б	А	21	Б	А	В
8	А	Б	В	22	Б	А	В
9	В	А	Б	23	В	А	Б
10	А	В	Б	24	Б	В	А
11	Б	В	А	25	А	В	Б
12	Б	А	В	26	В	А	В
13	В	А	Б	27	Б	А	В
14	А	В	Б				

## Тест 2. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса<sup>19</sup>

*Примечание: для эффективности диагностики мотивационной сферы личности, как правило, проводится не один, а целая серия из трех тестов (мотивация к успеху Элерса, мотивация избегания неудач Элерса и склонность к риску Шуберта). Результаты данных тестов интерпретируются вместе.*

<sup>19</sup> Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара : Бахрах-М, 2001. – 672 с.

Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «ДА» (+) или «НЕТ» (–).

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.

2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.

3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.

4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.

5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.

6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.

7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.

8. Я более доброжелателен, чем другие.

9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.

10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах отдыха.

11. Усердие – это не основная моя черта.

12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.

13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.

14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.

15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.

16. Препятствия делают мои решения более твердыми.

17. У меня легко вызвать честолюбие.

18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.

19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.

20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.

21. Нужно полагаться только на самого себя.

22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.

23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.

24. Я менее честолюбив, чем многие другие.

25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.

26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.

27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.

28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.

29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.

30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.

31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.

32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.

33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.

34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.

35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.

36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

### Ключ

Вы получили по 1 баллу за ответы «ДА» на следующие вопросы 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Вы также получили по 1 баллу за ответы «НЕТ» на вопросы 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39. Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не учитываются.

Подсчитайте сумму набранных баллов.

### Результат

От 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху (человек склонен ставить перед собой либо слишком простые, либо слишком сложные задачи).

От 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации.

От 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации (склонность стремиться к успеху).

Свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

### Тест 3. Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса<sup>20</sup>

*Инструкция:* вам предлагается список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке (табл. 2.16). В каждой строке выберите только одно из 3-х слов, которое наиболее точно вас характеризует и отметьте его.

Таблица 2.16

Диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач

1	СМЕЛЫЙ	БДИТЕЛЬНЫЙ	ПРЕДПРИИМЧИВЫЙ
2	КРОТКИЙ	РОБКИЙ	УПРЯМЫЙ
3	ОСТОРОЖНЫЙ	РЕШИТЕЛЬНЫЙ	ПЕССИМИСТИЧНЫЙ
4	НЕПОСТОЯННЫЙ	БЕСЦЕРЕМОННЫЙ	ВНИМАТЕЛЬНЫЙ
5	НЕУМНЫЙ	ТРУСЛИВЫЙ	НЕДУМАЮЩИЙ
6	ЛОВКИЙ	БОЙКИЙ	ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНЫЙ
7	ХЛАДНОКРОВНЫЙ	КОЛЕБЛЮЩИЙСЯ	УДАЛОЙ
8	СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ	ЛЕГКОМЫСЛЕННЫЙ	БОЯЗЛИВЫЙ

<sup>20</sup> Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара : Бахрах-М, 2001. – 672 с.

9	НЕЗАДУМЫВАЮЩИЙСЯ	ЖЕМАННЫЙ	ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНЫЙ
10	ОПТИМИСТИЧНЫЙ	ДОБРОСОВЕСТНЫЙ	ЧУТКИЙ
11	МЕЛАНХОЛИЧНЫЙ	СОМНЕВАЮЩИЙСЯ	НЕУСТОЙЧИВЫЙ
12	ТРУСЛИВЫЙ	НЕБРЕЖНЫЙ	ВЗВОЛНОВАННЫЙ
13	ОПРОМЕТЧИВЫЙ	ТИХИЙ	БОЯЗЛИВЫЙ
14	ВНИМАТЕЛЬНЫЙ	НЕБЛАГОРАЗУМНЫЙ	СМЕЛЫЙ
15	РАССУДИТЕЛЬНЫЙ	БЫСТРЫЙ	МУЖЕСТВЕННЫЙ
16	ПРЕДПРИИМЧИВЫЙ	ОСТОРОЖНЫЙ	ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНЫЙ
17	ВЗВОЛНОВАННЫЙ	РАССЕЯННЫЙ	РОБКИЙ
18	МАЛОДУШНЫЙ	НЕОСТОРОЖНЫЙ	БЕСЦЕРЕМОННЫЙ
19	ПУГЛИВЫЙ	НЕРЕШИТЕЛЬНЫЙ	НЕРВНЫЙ
20	ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ	БОЙКИЙ	ОТЧАЯННЫЙ
21	ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНЫЙ	ПРЕДАННЫЙ	АВАНТЮРНЫЙ
22	УКРОЩЕННЫЙ	БЕЗРАЗЛИЧНЫЙ	НЕБРЕЖНЫЙ
23	ОСТОРОЖНЫЙ	БЕЗЗАБОТНЫЙ	ТЕРПЕЛИВЫЙ
24	РАЗУМНЫЙ	ЗАБОТЛИВЫЙ	ХРАБРЫЙ
25	ВНИМАТЕЛЬНЫЙ	НЕУСТРАШИМЫЙ	ДОБРОСОВЕСТНЫЙ
26	ПОСПЕШНЫЙ	ПУГЛИВЫЙ	БЕЗЗАБОТНЫЙ
27	РАССЕЯННЫЙ	ОПРОМЕТЧИВЫЙ	ПЕССИМИСТИЧНЫЙ
28	ОСМОТРИТЕЛЬНЫЙ	РАССУДИТЕЛЬНЫЙ	ПРЕДПРИИМЧИВЫЙ
29	ТИХИЙ	НЕОРГАНИЗОВАННЫЙ	БОЯЗЛИВЫЙ
30	ОПТИМИСТИЧНЫЙ	БДИТЕЛЬНЫЙ	БЕЗЗАБОТНЫЙ

### Ключ и интерпретация

Вы получаете по 1 баллу за следующие выборы, приведенные в ключе (первая цифра перед дефисом означает номер строки, вторая цифра после дефиса – номер столбца, в котором нужно слова. *Например, 1/2* означает, что слово, получившее 1 балл в первой строке, во втором столбце – «бдительный»). Другие выборы баллов не получают.

#### Ключ подсчета

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

*Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите.*

От 2 до 10 баллов: низкая мотивация к защите.

От 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации.

От 17 до 20 баллов: высокий уровень мотивации.

Свыше 20 баллов: слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

При диагностике личности на выявление **мотивации к успеху и мотивации к избеганию неудач Т. Элерс** дает интерпретацию преобладающим мотивам. Индивиды, у которых преобладает мотивация к успеху, предпочитают средний или низкий уровень риска. Им свойственно избегать высокого риска.

При сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации, однако они много работают для достижения успеха, стремятся к успеху. Индивиды с низким уровнем мотивации к успеху проявляют неуверенность в себе, тяготятся выполняемой работой. Выполнение трудных заданий вызывает у них дискомфорт.

Индивиды, у которых преобладает мотив избегания неудач, предпочитают малый, или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу. У них, как правило, высокий уровень защиты и страха перед несчастными случаями (они же чаще попадают в неприятности, так как мысленно моделируют стратегию поведения, ведущую к ним).

Доминирование у человека мотива избегания неудач приводит к занижению самооценки и уровню притязаний. Повторяющиеся неудачи могут привести такого человека в состояние привычной подавленности, к устойчивому снижению веры в себя и к хронической боязни неудач. У таких людей, как правило, низкий уровень развития мотивации достижения. Люди с низким уровнем мотивации к успеху проявляют неуверенность в себе, тяготятся выполняемой работой. Выполнение трудных заданий вызывает у них дискомфорт.

Немецкий ученый **Ф. Буркард** полагает, что установка на защитное поведение в работе зависит от трех факторов: степени предполагаемого риска; преобладающей мотивации; опыта неудач на работе.

Усиливают установку на защитное поведение два обстоятельства: первое, когда без риска удается получить желаемый результат; второе, когда рискованное поведение ведет к неудаче. Достижение же безопасного результата при рискованном поведении, наоборот, ослабляет установку на защиту, т. е. мотивацию к избеганию неудач.

#### **Тест 4. Методика диагностики степени готовности к риску Шуберта<sup>21</sup>**

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

- 2 балла – полностью согласен, полное «ДА»;
- 1 балл – скорее «ДА», чем «НЕТ»;
- 0 баллов – ни «ДА», ни «НЕТ», нечто среднее;
- 1 балл – больше «НЕТ», чем «ДА»;
- 2 балла – полное «НЕТ».

1. Превысили бы вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?

2. Согласились бы вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?

---

<sup>21</sup> Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара : Бахрах-М, 2001. – 672 с.

3. Встали бы вы на пути убегающего опасного взломщика?
4. Могли бы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км/час?
5. Можете ли вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?
6. Стали бы вы первым переходить очень холодную реку?
7. Одолжили бы вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет вам вернуть эти деньги?
8. Вошли бы вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?
9. Могли бы вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?
10. Могли бы вы без тренировки управлять парусной лодкой?
11. Рискнули бы вы схватить за уздечку бегущую лошадь?
12. Могли бы вы после 10 стаканов пива ехать на велосипеде?
13. Могли бы вы совершить прыжок с парашютом?
14. Могли бы вы при необходимости проехать без билета от Таллина до Москвы?
15. Могли бы вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?
16. Могли бы вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?
17. Могли бы вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию.
18. Могли бы вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/час?
19. Могли бы вы в виде исключения вместе с семьей другими людьми, подняться в лифте, рассчитанном только на шесть человек?
20. Могли бы вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?
21. Взялись бы вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?
22. Могли бы вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?
23. Могли бы вы по указанию вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил вас, что провод обесточен?
24. Могли бы вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?
25. Могли бы вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?

### **Ключ и интерпретация**

Подсчитайте сумму набранных вами баллов в соответствии с инструкцией.



Положительные ответы, свидетельствуют о склонности к риску. Значения результатов: от –50 до +50 баллов.

Меньше –30 баллов: слишком осторожны.

От –10 до +10 баллов: средние значения.

Свыше +20 баллов: склонны к риску.

Методика позволяет оценить особенности поведенческих реакций человека в ситуациях, сопряженных с неопределенностью для жизни, требующих нарушения установленных норм, правил. Рекомендуется при подборе лиц, пригодных для работы в условиях, связанных с риском, может быть использована с целью прогнозирования деятельности управляющего, работников военных ведомств, служб чрезвычайных происшествий и т. п. Риск понимается как действие наудачу в надежде на счастливый исход или как возможная опасность, как действие, совершаемое в условиях неопределенности.

Любопытным является связь высокой готовности к риску с низкой мотивацией к избеганию неудач (защитой).<sup>22</sup> Готовность к риску прямо пропорционально связана с числом допущенных ошибок. При этом с возрастом готовность к риску падает; у более опытных работников готовность к риску ниже, чем у неопытных; у женщин готовность к риску реализуется при более определенных условиях, чем у мужчин; у военных командиров и руководителей предприятий готовность к риску выше, чем у студентов; с ростом отверженности личности, в ситуации внутреннего конфликта растет готовность к риску; в условиях группы готовность к риску проявляется сильнее, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий.

Следует отметить, что в отечественных (и зарубежных) исследованиях, успешные предприниматели, например, отличаются высокой мотивацией достижений, низкой мотивацией избегания неудач, а также склонностью к разумному риску (что, возможно, обусловлено спецификой их деятельности: действиями в ситуациях неопределенности).

## 2.5. Исследование волевой сферы

**Цель:** определение особенностей волевой сферы личности.

**Задачи:**

- определить сущность волевой сферы личности;
- определить индивидуальные особенности волевой сферы личности.

### Информационный лист

В самом общем виде понятие *воли* может быть определено как сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Волевые процессы

---

<sup>22</sup> Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.

обеспечивают выполнение двух взаимосвязанных функций: побудительной и тормозной: *побудительная* – непосредственно связана с мотивационными факторами и заключается в инициировании того или иного действия, деятельности по преодолению объективных и субъективных препятствий; *тормозная* – состоит в сдерживании мотивов и желаний, несогласующихся с главными целями деятельности, идеалами, ценностями, взглядами, мировоззрением личности.

Структуру сложного волевого акта образуют следующие основные этапы:

- 1) возникновение мотивов деятельности;
- 2) борьба мотивов;
- 3) решение о действии;
- 4) исполнение принятого решения.

Нередко 1-й, 2-й и 3-й этапы объединяют, называя эту часть волевого действия *подготовительным звеном*, 4-й этап является при этом *исполнительным звеном*.

Волевая регуляция поведения человека в ее наиболее развитом виде – это сознательное управление собственными мыслями, чувствами, желаниями и поведением.<sup>23</sup>

Среди уровней психической регуляции выделяются следующие:

- 1) произвольная регуляция (допсихические произвольные реакции; образная (сенсорная) и перцептивная регуляция);
- 2) произвольная регуляция (речемыслительный уровень регулирования);
- 3) волевая регуляция (высший уровень произвольной регуляции деятельности, обеспечивающий преодоление трудностей при достижении цели).

Все волевые процессы, составляющие механизм регуляции, имеют несколько существенных фаз:

- 1) возникновение побуждения и постановка цели;
- 2) стадия обсуждения и борьба мотивов;
- 3) принятие решения;
- 4) исполнение.

Процесс принятия решения достаточно сложен, и его скорость во многом зависит от личностных особенностей человека, а также:

- 1) наличия разумных оснований для осуществления волевого акта;
- 2) динамики и силы внешних обстоятельств, определяющих шкалу мотивов;
- 3) темперамента и характерологических особенностей человека, принимающего решение.

Динамика воли разнообразна: воля не требуется (желания человека просты, однозначны, любое желание осуществимо в легком мире); требу-

---

<sup>23</sup> Психология и педагогика : учеб. пособие / В. М. Николаенко, Г. М. Залесов, Т. В. Андрюшина и др.; отв. ред. канд. филос. наук, доцент В. М. Николаенко. – М. : ИНФРА-М; Новосибирск : НГАЭиУ, 2000. – 175 с.

ются волевые усилия по преодолению препятствий реальной действительности, нужно терпение, но сам человек внутренне спокоен, уверен в своей правоте в силу однозначности своих желаний и целей; требуются волевые усилия по преодолению внутренних противоречий, сомнений (борьба мотивов и целей при принятии решения); требуются интенсивные волевые усилия, чтобы преодолеть внутренние сомнения для выбора решений и осуществления действий в условиях объективных помех и трудностей (волевое действие здесь выступает как сознательно принятое к осуществлению намеренное целенаправленное действие на основе внешней и внутренней необходимости).

**Волевые свойства личности** разнообразны: *целеустремленность* – волевое свойство личности, проявляющееся в подчинении человеком своего поведения устойчивой жизненной цели, целевая направленность принимаемых решений и их исполнения; *решительность* – волевое свойство личности, которое проявляется в быстром и продуманном выборе цели и определении способов ее достижения (решительность необходима особенно в сложных ситуациях, связанных с риском); *смелость* – способность к преодолению страха и растерянности, учитывая грозящие опасности; *настойчивость* – волевое свойство личности, которое проявляется в способности доводить до конца принятые решения, достигать поставленные цели; *выдержка* (самообладание) – волевое свойство личности, которое проявляется в способности сдерживать психические и физические проявления, мешающие достижению цели (противопоставляется *импульсивности* склонности действовать по первому побуждению, поспешно, не обдумывая своих поступков); *мужество* – сложное волевое свойство личности, предполагающее наличие не только смелости, но и настойчивости, выдержки, уверенности в себе (это не кратковременное состояние, а длительное систематическое преодоление внутренних и внешних трудностей при решении больших и сложных жизненно важных задач); *инициативность* – волевое свойство, благодаря которому человек действует творчески, это отвечающая времени и условиям активная и смелая гибкость действий и поступков человека; *самостоятельность* – волевое свойство, проявляющееся в умении самостоятельно ставить цели, находить пути их достижения и выполнять принятые решения (противоположное качество – *внушаемость*; внушаемый человек легко поддается чужому влиянию, не умеет критически относиться к чужим советам и противостоять им); *дисциплинированность* – это волевое свойство личности, заключающееся в сознательном подчинении своего поведения общественным правилам и нормам; *решительность* заключается в отсутствии излишних колебаний и сомнений при борьбе мотивов, в своевременном и быстром принятии решений (в выборе доминирующего мотива, а также в выборе адекватных средств достижения поставленной цели).

## Выводы

1. Волевая сфера личности является ключевым регулятором деятельности человека, представлена разнообразными волевыми свойствами личности.

2. Среди уровней психической регуляции выделяют произвольную, произвольную, волевою регуляции. Последний уровень представляет собой высший уровень регуляции деятельности, обеспечивающий сознательное преодоление трудностей при достижении цели.

3. Волевое усилие зависит от факторов мировоззрения личности, моральной устойчивости, а также наличия общественной значимости целей, установки по отношению к действию, уровня самоорганизации личности.

## Вопросы для самопроверки

Прочитайте и ответьте на следующие вопросы.

1. Дайте определение понятию «воля». Как, на ваш взгляд, феномены «мотивации» и «воли» связаны?

2. Перечислите уровни психической регуляции. Какую роль в жизни человека играет волевая регуляция поведения?

3. Какие существуют свойства «волевой личности»? На ваш взгляд, какие свойства у вас развиты, а какие необходимо развивать? В каких ситуациях данные свойства проявляются?

## Задания и упражнения для самостоятельной работы

### Тест 1. Методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»<sup>24</sup>

Прочтите утверждения и дайте ответ «да» или «нет».

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.

2. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.

3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.

4. Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний.

5. У меня часто болит голова.

6. Иногда я говорю неправду.

7. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.

8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.

9. Бывает, что я сержусь.

10. Теперь мне трудно надеяться на то, что чего-нибудь добьюсь в жизни.

---

<sup>24</sup> Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара: Бахрах-М, 2001. – 672 с.

11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие во всех собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин по близости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. Запоры у меня бывают редко.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен – я не полнею и не худею.
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят мои сексуальные (половые) проблемы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или непристойная шутка вызывает у меня смех.

44. Счастливей всего я бываю, когда один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я любил сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно – они не занимают меня.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
60. Я человек нервный, легко возбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других людей (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к любым другим условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимым.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризный и раздражительный.

80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов и психиатров.

81. Иногда я принимаю валериану, элениум, кодеин и другие успокаивающие средства.

82. У меня есть судимые родственники.

83. В юности я имел приводы в милицию.

84. Случалось, что мне грозили оставить в школе на второй год.

*Обработка данных:* подсчитывается сумма баллов – правильных ответов, соответствующих «ключу».

«ДА» вопросы: 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84.

«НЕТ» вопросы: 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 37, 38, 39, 46, 49, 54, 55, 58, 61, 68.

Методика содержит шкалу для проверки искренности ответов (*шкала лжи*).

«ДА» вопросы: 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43.

*Начинать подведение итогов следует с проверки искренности ответов респондента:* если по данной шкале опрашиваемый набирает 5 и более баллов, результаты опроса недостоверны, ибо человек хочет казаться лучше, а не таким, какой он есть.

*Интерпретация результатов:* нервно-психическая неустойчивость тем больше, чем больше получено баллов. Полученный балл надо соотнести с условной шкалой НПУ (в интервале от 1 до 10 пунктов). Чем больше значение пункта условной шкалы, тем больше нервно-психическая устойчивость (табл. 2.17).

Таблица 2.17

Интерпретация результатов теста 1

Полученные баллы НПУ	Пункты шкалы НПУ	Значение пунктов шкалы НПУ
33 и более 29–32, 23–28, 18–22	1, 2, 3, 4	Чем ниже пункт, тем больше нервно-психическая неустойчивость в стрессе
14–17	5	Среднее
11–13, 9–10, 7–8, 6, 5 и менее	6 7, 8, 9, 10	Чем выше пункты, тем больше нервно-психическая устойчивость и меньше риск дезадаптации в стрессе

## Упражнение 1. Уровень субъективного контроля

*Инструкции:* самостоятельно пройдите методику диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера (подробное описание данной адаптированной методики, ключи и интерпретация результатов представлены, например, в практикуме «Практическая психодиагностика. Методики и тесты»<sup>25</sup>

<sup>25</sup> Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара: Бахрах-М, 2001. – 672 с.

на страницах 288–297). Методика состоит из 44 утверждений, касающихся различных сторон жизни и отношения к ним. Необходимо оценить степень своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями по 6-бальной шкале (от «полностью согласен» до «полностью не согласен»).

**В основе определения УСК личности** – идея о том, что люди различаются между собой по тому, как и где они локализуют контроль над значительными для себя событиями. Возможны два полярных типа такой локализации: **экстернальный и интернальный**. В первом случае человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил – случая, других людей и т. д. Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своей собственной деятельности. Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального к интернальному типу. При этом локус контроля, характерный для индивида, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться.

## **Тест 2. Методика по определению силы воли (Р. С. Немова)<sup>26</sup>**

Тест состоит из 20 суждений. На каждое из суждений предусмотрено несколько альтернативных ответов. Выберите на каждое из суждений наиболее подходящую с вашей точки зрения альтернативу. Данные вашего выбора запишите на отдельном листке.

1. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние ваши поступки оказывают на окружающих?

- а) очень редко;
- б) редко;
- в) достаточно часто;
- г) очень часто.

2. Случается ли вам говорить людям что-либо такое, во что вы сами не верите, но утверждаете из упрямства, наперекор другим?

- а) да;
- б) нет.

3. Какие из перечисленных ниже качеств вы более всего цените в людях?

- а) настойчивость;
- б) широту мышления;
- в) умение показать себя.

4. Имеете ли вы склонность к педантизму?

- а) да;
- б) нет.

5. Быстро ли вы забываете о неприятностях, которые случаются с вами?

- а) да;

---

<sup>26</sup>Психодиагностика персонала. Методики и тесты : учеб. пособие для факультетов: психологических, экономических и менеджмента ; в 2 т. – Самара : Бахрах-М, 2007.



- б) нет.
6. Любите ли вы анализировать свои поступки?
- а) да;
- б) нет.
7. Находясь среди людей, хорошо вам известных, вы:
- а) стараетесь придерживаться правил поведения, принятых в этом обществе;
- б) стремитесь оставаться самим собой.
8. Приступая к выполнению трудного задания, стараетесь ли вы не думать об ожидающих вас проблемах?
- а) да;
- б) нет.
9. Какая из перечисленных ниже характеристик вам более всего подходит?
- а) мечтатель;
- б) «рубаха-парень»;
- в) усерден в работе;
- г) пунктуален и аккуратен;
- д) любит философствовать;
- е) суетлив.
10. При обсуждении того или иного вопроса вы:
- а) всегда высказываете свою точку зрения, даже если она отличается от мнения большинства;
- б) считаете, что в данной ситуации лучше всего промолчать и невысказывать свою точку зрения;
- в) внешне поддерживаете большинство, внутренне оставаясь при своем мнении;
- г) принимаете точку зрения других, отказываясь от права иметь собственное мнение.
11. Какое чувство у вас вызывает неожиданный вызов к руководителю?
- а) раздражение;
- б) тревогу;
- в) озабоченность;
- г) никакого чувства не вызывает.
12. Если в пылу полемики ваш оппонент срывается и допускает личный выпад против вас, то вы:
- а) отвечаете ему тем же;
- б) не обращаете на это внимания;
- в) демонстративно оскорбляетесь;
- г) прерываете с ним разговор, чтобы успокоиться.

13. Если вашу работу забраковали, то вы:

- а) испытываете досаду;
- б) испытываете чувство стыда;
- в) гневаетесь.

14. Если вы вдруг попадаете впросак, то кого вините в этом в первую очередь?

- а) самого себя;
- б) судьбу, невезение;
- в) объективные обстоятельства.

15. Не кажется ли вам, что окружающие вас люди недооценивают ваши способности и знания?

- а) да;
- б) нет.

16. Если друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:

- а) злитесь на них;
- б) стараетесь уйти от них и держаться подальше;
- в) сами включаетесь в игру и начинаете подыгрывать им, подшучивая над собой;
- г) делаете безразличный вид, но в душе негодуете.

17. Если вы очень спешите и вдруг не находите свою вещь на привычном месте, куда вы ее обычно кладете, то:

- а) будете молча продолжать ее поиск;
- б) уйдете, оставив нужную вещь дома.

18. Что скорее всего выведет вас из равновесия?

- а) длинная очередь в приемной у какого-нибудь чиновника, к которому вам необходимо срочно попасть;
- б) толчея в общественном транспорте;
- в) необходимость приходить в одно и то же место несколько раз подряд по одному и тому же вопросу.

19. Закончив с кем-то спор, продолжаете ли вы его вести мысленно, приводя все новые аргументы в защиту своей точки зрения?

- а) да;
- б) нет.

20. Если для выполнения срочной работы вам представится возможность выбрать себе помощника, то кого из следующих возможных кандидатов в помощники вы предпочтете:

- а) исполнительного, но безынициативного человека;
- б) человека, знающего дело, но спорщика и несговорчивого;
- в) человека одаренного, но с ленцой.

*Оценка результатов тестирования*

В табл. 2.18, помещенной ниже, указано количество баллов за тот или иной избранный ответ.

Баллы к тесту 2

№ п/п	Вариант ответа					
	а	б	в	г	д	е
1	0	1	2	3	–	–
2	0	1	–	–	–	–
3	1	1	0	–	–	–
4	2	0	–	–	–	–
5	0	2	–	–	–	–
6	2	0	–	–	–	–
7	2	0	–	–	–	–
8	0	2	–	–	–	–
9	0	1	3	2	2	0
10	2	0	0	0	–	–
11	0	1	2	0	–	–
12	0	2	1	3	–	–
13	2	1	0	–	–	–
14	2	0	0	–	–	–
15	0	2	–	–	–	–
16	0	1	2	0	0	–
17	2	0	1	–	–	–
18	1	0	2	–	–	–
19	0	2	–	–	–	–
20	0	1	2	–	–	–

Если сумма набранных баллов 14 и менее, то данный человек считается человеком со слабой волей.

При сумме баллов от 15 до 25 характер и воля человека считаются достаточно твердыми, а поступки в основном реалистичными и взвешенными.

При общей сумме баллов от 26 до 38 характер человека и его воля считаются очень твердыми, а его поведение в большинстве случаев – достаточно ответственным. Есть, правда, опасность увлечения силой воли с целью самолюбования.

При сумме баллов выше 38 воля и характер человека считаются близкими к идеальным, но иногда возникает сомнение в том, достаточно ли правильно и объективно человек себя оценил.

### **Тест 3. Методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях)**

Методика исследования базисных **копинг-стратегий** «Индикатор стратегий преодоления стресса» создан *Д. Амирханом* в 1990 г. Методика представляет собой краткий самооценочный опросник состоящий из 33 утверждений, определяющий базисные копинг-стратегии, их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения (табл. 2.19).

## Самооценочный опросник по методике Д. Амирхана

Вопросы	Да	Скорее да, чем нет	Нет
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом			
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему			
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять			
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы			
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо			
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи			
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше			
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией			
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора			
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах			
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий			
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу			
13. Больше времени, чем обычно, провожу один			
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению			
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение			
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы			
17. Обдумываю про себя план действий			
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно			
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше			
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации			
21. Избегаю общения с людьми			
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем			
23. Иду к другу за советом – как исправить ситуацию			
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему			
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей			
26. Сплю больше обычного			
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе			
28. Представляю себя героем книги или кино			
29. Пытаюсь решить проблему			
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного			
31. Принимаю помощь от друзей или родственников			
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше			
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения			

## Обработка и интерпретация результатов

**Д. Амирхан** определил три базисные копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание (уклонение). Ответы испытуемого сопоставляются с ключом (табл .2.20).

Таблица 2.20

Ключ к тесту 3

Базисная копинг-стратегия	Номера пунктов
Разрешение проблем	2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33
Поиск социальной поддержки	1, 5, 7, 12, 14, 19, 24, 23, 25, 31, 32
Избегание	4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30

Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале – 11 баллов, максимальная – 33 балла. Преобладающей считается стратегия, сумма баллов по которой выше остальных более чем на три балла.

### Тест 4. Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т. А. Немчинова)<sup>27</sup>

Опросник состоит из 50 утверждений. Укажите, пожалуйста, согласны (+) или не согласны (–) вы с каждым высказыванием.

#### Тестовый материал

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.

<sup>27</sup> Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара: Бахрах-М, 2001. – 672 с.

17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я – человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов-совпадений с ключом.

## Ключ

Каждый ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 и ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл.

*Суммарная оценка:* 40–50 баллов рассматривается как показатель *очень высокого* уровня тревоги; 25–40 баллов свидетельствует о *высоком* уровне тревоги; 15–25 баллов – о *среднем (с тенденцией к высокому)* уровне; 5–15 баллов – о *среднем (с тенденцией к низкому)* уровне и 0–5 баллов – о *низком* уровне тревоги.

## 2.6. Исследование коммуникативной сферы

**Цель:** определение индивидуальных особенностей коммуникативной сферы личности.

**Задачи:**

- определить сущность коммуникативной стороны личности, процесса речи;
- определить индивидуальные особенности коммуникативной сферы личности.

## Информационный лист

**Речь** – это психический процесс, благодаря которому осуществляется взаимодействия людей посредством языка. *Язык* – это система условных символов, с помощью которых передаются сочетания звуков, имеющих для людей определенное *значение и смысл*.

Язык, формируясь в процессе общения людей, является продуктом общественно-исторического развития. Всякий язык определяется *лексическим составом* (системой значимых слов), *грамматикой* (системой различных форм слов и словосочетаний) *фонетическим составом* (системой звуков).

В отличие от языка **речью** принято называть сам процесс словесного общения, который может осуществляться в форме *сообщения, указания, вопроса, приказа*. Всякое слово – это обобщение, которое в речи приобретает определенный смысл благодаря *контексту и смысловому подтексту*. Эмоциональное отношение отражается в *эмоционально-выразительной стороне речи* (тон высказывания).

Существует два базовых типа речи: *устная* и *письменная*. Устная речь делится на *диалогическую* и *монологическую* (например, речь оратора, лектора, докладчика). Основными функциями речи являются: *выражение* – высказывание своего отношения к определенному предмету, явлению и к самому себе; *воздействие* – побуждение другого человека или группы

людей к определенному действию или мнению через приказ, призыв или убеждение; *сообщение* – обмен информацией, *обозначение* – заключается в способности давать названия предметам и явлениям с помощью абстрактных понятий.

В слове заключены важнейшие предпосылки *дискурсивного*, рассуждающего, логически расчлененного и осознанного мышления. Согласно мнению *Л. С. Выготского*, *Ж. Пиаже* развитие речевой способности и интеллекта у ребенка – взаимосвязанные процессы. Эгоцентризм речи определен эгоцентризмом мышления. Гипотеза лингвистической относительности Сепира – Уорфа (выдвинутая еще в 30-х гг. XX в. Б. Уорфом на основе идей Э. Сепира) гласит: структура языка определяет структуру мышления и способ познания внешнего мира.

Существует особый тип речи – *внутренняя речь* (проявляется, например, во время планирования). В отличие от *внешней речи* данный тип речи обладает особым синтаксисом, внутренняя речь – это внутренний план речевого мышления: сокращается подлежащее и остается сказуемое с относящимися к нему частями предложения, проявляется агглютинация – слияние слов в одно с их существенным сокращением, объединением смысла. При возникновении затруднений в деятельности человека активность его эгоцентрической речи возрастает.

### Выводы

1. Коммуникативная сфера личности является базой процесса социализации человека, его развития в общественной среде. При этом развитие речевой способности и интеллекта (вербального, в первую очередь), – взаимосвязанные явления.

2. Существует особый тип речи – *внутренняя речь*. В отличие от *внешней речи* данный тип речи обладает особым синтаксисом, внутренняя речь – это внутренний план речевого мышления. В исследованиях *Ж. Пиаже* рассматривалось развитие речевой способности и интеллекта у ребенка. Децентрация как процесс формирования взрослых форм мышления проявляется в том числе и в отказе от эгоцентризма речи. Таким образом, природа высших психических процессов (мышление, речь) – взаимосвязана.

3. Гипотеза лингвистической относительности Сепира – Уорфа (отражает связь мышления и речи) гласит: структура языка определяет структуру мышления и способ познания внешнего мира.

### Вопросы для самопроверки

Прочитайте и ответьте на следующие вопросы.

1. Дайте определение понятиям «речь» и «язык». В чем существенная разница между данными явлениями?

2. В чем заключается суть гипотезы лингвистической относительности Сепира – Уорфа?



3. Существует ли связь между мышлением и речью? В чем она, на ваш взгляд, проявляется?

### **Задания и упражнения для самостоятельной работы**

#### **Тест 1. Методика выявления «коммуникативных и организаторских склонностей» (КОС-2)<sup>28</sup>**

Данная методика предназначена для выявления коммуникативных и организаторских склонностей личности (умение четко и быстро устанавливать контакты с людьми, стремление расширять контакты, участие в групповых мероприятиях, умение влиять на людей, стремление проявлять инициативу и т. д.).

Методика содержит 40 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен дать ответ «да» или «нет». Время выполнения методики 10–15 мин. При этом отдельно определяется уровень коммуникативных и организаторских склонностей.

#### **Вопросы**

1. Есть ли у вас стремление к изучению людей и установлению знакомств с различными людьми?
2. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-либо из ваших товарищей?
4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
6. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?
7. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вам отказаться от своих намерений?
9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
10. Любите ли вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли вам включаться в новые для вас компании (коллективы)?
12. Часто ли вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?

---

<sup>28</sup> Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара : Бахрах-М, 2001. – 672 с.

13. Легко ли вам удается устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?

14. Стремитесь ли вы добиться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?

15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?

16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?

17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?

18. Часто ли в решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?

19. Раздражают ли вас окружающие люди, и хочется ли вам побыть одному?

20. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?

21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?

22. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удается закончить начатое дело?

23. Испытываете ли вы затруднение, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?

24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?

25. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?

26. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?

27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди незнакомых людей?

28. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?

29. Полагаете ли, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу?

30. Принимаете ли вы участие в общественной работе в школе (на производстве)?

31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых?

32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято товарищами?

33. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомый коллектив?

34. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?

35. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?

36. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?

37. Верно ли, что у вас много друзей?

38. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?

39. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

### Ключ

За каждое совпадение с ключом приплюсовывается балл.

Чем больше баллов – тем сильнее выраженность данного свойства

Коммуникативные склонности.

«+»: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.

«-»: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские склонности.

«+» 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.

«-» 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

### Тест 2. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко<sup>29</sup>

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 верю 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, самолете.

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 другой личности – бестактно.

11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.

12. Я легко могу представить себя каким-либо 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.

---

<sup>29</sup> Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара : Бахрах-М, 2001. – 672 с.

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 им.
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 понимал бы без лишних слов.
25. Я невольно или из 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 настроженным, замкнутым человеком.
30. У меня творческая натура – поэтическая, художественная, артистичная.
31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.
32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.
33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.
34. Когда друзья начинают 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 данных:* подсчитывается число правильных ответов (соответствующих «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 в эмпатии: +5, -11, -17, -23, -29, -35.

6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

*Интерпретация результатов:* анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. Оценки на каждой шкале могут варьироваться от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

*Рациональный канал эмпатии* характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.

*Эмоциональный канал эмпатии.* Фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством «вхождения» в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла энергетическая подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

*Интуитивный канал эмпатии.* Балльная оценка свидетельствует о способности респондента видеть 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. Интуиция, надо полагать, менее зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

*Установки, способствующие или препятствующие эмпатии,* соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии, вероятно, снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

*Проникающая способность* в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует информационно-энергетическому обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии,

а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

*Идентификация* – еще одно неперемное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя – уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов. По нашим предварительным данным, можно считать: 30 баллов и выше – очень высокий уровень эмпатии; 29–22 – средний; 21–15 – заниженный; менее 14 баллов – очень низкий.

## Список рекомендованной литературы

### Основная

1. *Гуревич, П. С.* Психология [Электронный ресурс]: учеб. пособие / П. С. Гуревич. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 320 с.
2. *Рубинштейн, С. Л.* Основы общей психологии [Электронный ресурс] : учебник / С. Л. Рубинштейн. – М. : Питер, 2010. – 720 с.
3. Когнитивная психология [Электронный ресурс] : учебник / И. В. Блинникова [и др.]. – М. : Перс Сэ, 2012. – 479 с.
4. *Ступницкий, В. П.* Психология [Электронный ресурс] : учебник / В. П. Ступницкий, О. И. Щербакова, В. Е. Степанов. – М. : Дашков и К, 2013. – 520 с.

### Дополнительная

1. *Ананьев, Б. Г.* О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – СПб : Питер. 2001. – 272 с.
2. *Ананьев Б. Г.* Избранные психологические труды : в 2 т. / Б. Г. Ананьев. – М., 1980. – Т. 1. – 230 с.
3. *Асмолов, А. Г.* Психология личности : Принципы общепсихологического анализа : учеб. для вузов / А. Г. Асмолов. – М. : Академия; М. : Смысл, 2002. – 416 с.
4. *Белов, В. В.* Системные методы в психологии [Электронный ресурс] / В. В. Белов, В. Г. Белов, Е. В. Белова. – СПб. : СПбАУиЭ, 2010.
5. *Ганзен, В. А.* Системные описания в психологии / В. А. Ганзен. – Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 176 с.
6. *Ефимова, Н. С.* Социальная психология : учеб. / Н. С. Ефимова, А. В. Литвинова. – М. : Юрайт, 2012. – 448 с.
7. *Солсо, Р.* Когнитивная психология / Р. Солсо. – 6-е изд. – СПб. : Питер, 2006. – 589 с.
8. *Коломинский, Я. Л.* Основы психологии : учеб. пособие / Я. Л. Коломинский. – М. : АСТ, 2010. – 352 с.
9. *Котова, И. Б.* Общая психология : учеб. пособие / И. Б. Котова, О. С. Канаркевич. – М. : Дашков и Ко, 2011. – 480 с.
10. *Кулешова, Л. Н.* Психология древних ощущений / Л. И. Кулешова. – СПб., 1999. – 78 с.
11. *Ларченко, Н. А.* Учебный словарь по психологии / Н. А. Ларченко. – Рн/Д : Феникс, 2012. – 224 с.
12. *Ломов, Б. Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – М. : Директ-Медиа, 2008. – 1174 с.
13. *Майерс, Д.* Социальная психология / Д. Майерс. – 7-е изд. – СПб. : Питер, 2012. – 800 с.
14. *Мейжис, И. А.* Социальная психология / И. А. Мейжис, Л. Г. Почебут. – СПб. : Питер, 2010. – 672 с.
15. *Маклаков, А. Г.* Общая психология : учеб. для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2012. – 592 с.
16. *Немов, Р. С.* Психология : учеб. для вузов / Р. С. Немов. – М. : Юрайт, 2011. – 639 с.
17. *Немов, Р. С.* Общая психология. Введение в психологию : в 3 т. / Р. С. Немов. – М. : Юрайт, 2011. – Т. 1. – 736 с.
18. *Немов, Р. С.* Общая психология. Познавательные процессы и психические состояния : в 3 т. / Р. С. Немов. – М. : Юрайт, 2011. – Т. 2. – 1008 с.
19. *Немов, Р. С.* Общая психология. Психология личности : в 3 т. / Р. С. Немов. – М. : Юрайт, 2012. – Т. 3. – 752 с.

20. *Никандров, В. В.* Психология : учеб. для вузов / В. В. Никандров. – М. : ВОЛТЕРС КЛУБЕР, 2009. – 1008 с.
21. *Нуркова, В. В.* Психология : учеб. / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. – М. : Юрайт, 2012. – 576 с.
22. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара : Бахрах-М, 2001. – 672 с.
23. *Рогов, Е. И.* Общая психология : учеб. пособие / Е. И. Рогов. – 4-е изд. – Рн/Д. : Феникс, 2010. – 556 с.
24. *Руденко, А. М.* Психология : учеб. / А. М. Руденко. – Рн/Д. : Феникс, 2012. – 556 с.
25. *Столяренко, Л. Д.* Основы психологии : учеб. пособие / Л. Д. Столяренко. – М. : Проспект, 2012. – 464 с.
26. *Столяренко, Л. Д.* Психология личности : учеб. пособие / Л. Д. Столяренко. – 2-е изд. – Рн/Д. : Феникс, 2011. – 574 с.
27. *Столяренко, Л. Д.* Социальная психология : учеб. пособие / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – М. : Юрайт, 2012. – 220 с.
28. *Петровский, А. В.* Теоретическая психология : учеб. пособие для вузов / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – М. : Академия, 2003. – 496 с.
29. *Хьелл, Л. А.* Теории личности. Основные положения, исследования и применение : учеб. пособие для вузов / Л. А. Хьелл, Д. Дж. Зиглер. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2007. – 607 с.
30. *Харитонов, М. В.* Психология современных массовых коммуникаций : монография / М. В. Харитонов. – СПб. : Изд-во СПбАУЭ. – 2010. – 352 с.
31. *Чернова, Г. Р.* Психология общения : учеб. пособие / Г. Р. Чернова, Т. В. Слотина. – СПб. : Питер, 2012. – 240 с.
32. *Шишкоедов, П. Н.* Общая психология : учеб. пособие / П. Н. Шишкоедов. – М. : ЭКСМО, 2009. – 348 с.



**Белова Елизавета Васильевна**

**Психология**

**Практикум**

**Часть 1**

Редактор *С. Д. Щербакова*

Компьютерная верстка *Н. А. Ефремовой*

План 2014–2015 гг., п. 104 а

Подписано к печати 18.11.2014

Объем 5,5 усл.-печ. л. Тираж 15 экз. Заказ 534

Редакционно-издательский центр СПбГУТ

191186 СПб., наб. р. Мойки, 61

Отпечатано в СПбГУТ