

О.В. Турусова

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Практикум и рабочая тетрадь студента

Издательство "Самарский университет", 1992

Предлагаемый практикум содержит систематизированную информацию исследовательского характера по основным разделам общей психологии и ориентирует студентов на самостоятельное овладение умениями и навыками психодиагностического исследования.

Результаты психологических исследований заносятся студентами в таблицы, помещенные в каждом разделе пособия, анализируются и обобщаются. Систематический самоанализ процесса и результата овладения психодиагностическими методами способствует развитию у студентов рефлексивных способностей, оценочных эталонов, т.е. развитию профессионально-педагогического сознания.

При сопоставлении пособия был использован методический опыт работы Петербургской, Московской и Казанской психологических школ, Самарского педагогического и Самарского авиационного институтов.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Практикум и рабочая тетрадь студента

Ф.И.О. _____

Факультет _____

Курс _____

Группа _____

ВВЕДЕНИЕ

Задачи лабораторно-практических занятий по общей психологии:

- расширить и углубить психологические знания у студентов;
- выработать умение применять психологические знания на практике, в частности, умение анализировать в психологическом плане собственное поведение и поведение других людей в сложных условиях обучения и воспитания и многообразных жизненных ситуациях;
- сформировать профессиональный педагогический интерес к вопросам самоанализа, совершенствования путем самовоспитания;
- ознакомить студентов с методами и приемами психологических исследований;
- сформировать навыки самостоятельной работы над научной литературой;
- выработать умение обобщать экспериментальные факты и готовить доклады.

На занятиях рассматриваются следующие темы:

- I. Личность, ее психологическая структура и проявления.
- II. Методы психологии.
- III. Внимание.
- IV. Память.
- V. Мышление.
- VI. Темперамент.
- VII. Межличностные отношения в группах и коллективах.

Успешность лабораторно-практических занятий зависит от следующих общих требований, которые необходимо помнить и выполнять студенту.

Каждому занятию должна предшествовать самостоятельная домашняя работа. Она заключается во внимательном изучении соответствующих глав учебника, методических пособий и рекомендованной литературы. Самостоятельная работа над книгой проводится следующим обра-

зом. Перед изучением темы нужно ознакомиться с перечнем основных ее вопросов по программе, затем прочесть конспект лекций и только после этого приступить к работе над главой учебника. При первом чтении следует сосредоточить внимание на уяснении основных положений темы. При последующей работе с текстом целесообразно составить конспект изучаемого материала. В нем рекомендуется записывать самое существенное, причем, не в виде цитат, а своими словами. Изучение курса психологии нельзя сводить к заучиванию различных определений, хотя их надлежит воспроизводить точно. Главное – осмысление существа психологических понятий. Материал можно считать усвоенным только тогда, когда студент свободно воспроизводит его своими словами и иллюстрирует собственными примерами.

В ходе лабораторных занятий студент выполняет задания по определенной теме. Необходимо строго придерживаться условий работы, излагаемых в каждом задании. Результаты работы фиксируются в протоколах, которые вместе с выводами следует сдавать в конце занятия преподавателю.

В целях учета текущей успеваемости студентов выполнение каждого задания оценивается преподавателем по пятибалльной системе.

Тема 1. ЛИЧНОСТЬ, ЕЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА И ПРОЯВЛЕНИЯ

Контрольные вопросы

1. В чем сущность понятий "индивид", "личность", "индивидуальность"?
2. Каково соотношение биологического и социального в человеке?
3. Какова психологическая структура признаков личности?
4. Раскройте основные стороны самосознания личности.

Задачи

- №№ 32, 34, 35, 39, 41, 43, 45, 51 /по В.С.Мерлину/;
№№ 2, 3, 5, стр. 64–65 /по Л.И.Шербакову/.

Литература

- Общая психология /Под ред. А.В.Петровского. М.: Просвещение, 1989. Гл. 4.
- Общая психология /Под ред. В.В.Богословского. М.: Просвещение, 1981. Гл. 4, 5.
- Платонов К.К. Структура и развитие личности. М.: Наука, 1986.
- Робер М.-А., Тильман Ф. Психология индивида и группы. М.: Прогресс, 1988.
- Сборник задач по общей психологии /Под ред. В.С.Мерлина. М.: Просвещение, 1974.
- Практикум по общей психологии /Под ред. А.И.Щербакова. М.: Просвещение, 1979.

Направленность личности рассматривается как отношение субъекта к целям деятельности и представляет собой систему отношений личности / эмоциональных, познавательных, поведенческих /.

1. МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ НА ЛИЧНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ. НА ГРУППОВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

/ А.Л.Попов, И.М.Осупов /

Необходимый материал: Анкета по определению поведенческой направленности.

Инструкция испытуемому: Данная анкета содержит 30 пунктов, на каждый из которых возможны три варианта ответа: А, В и С.

Прочтите первый пункт. Выберите из него одно утверждение, которое более всего подходит вашей точке зрения. Найдите в первой строке бланка ответов графу, например, С, если вы ее выбрали, а слева от этой буквы / под словами "больше всего" / поставьте жирную точку. Повторно прочтите первый пункт. Из двух оставшихся утверждений "А" и "В" выберите то, которое меньше всего соответствует вашему мнению по этому пункту / допустим, "А" /. Найдите в той

же первой строке графу "А" и справа от буквы / под словами "меньше всего" / поставьте жирную точку. Переходите к ответу на следующий пункт анкеты. Будьте внимательны. Ни один из пунктов пропускать нельзя. В каждой строке бланка должны быть только две отметки.

Анкета по определению поведенческой
ориентированности личности

1. Больше всего удовлетворение в жизни дает:
 - А. Оценка выполненной работы.
 - В. Сознание, что работа выполнена хорошо.
 - С. Сознание, что находишься среди друзей.
2. В спортивных играх мне хотелось бы, чтобы я был:
 - А. Тренером, который разрабатывает тактику игры.
 - В. Известным игроком.
 - С. Выбранным капитаном команды.
3. Лучшими преподавателями являются те, которые:
 - А. Проявляют интерес к учащимся и к каждому имеют индивидуальный подход.
 - В. Вызывают интерес к предмету настолько, что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете.
 - С. Создают в коллективе такую атмосферу, в которой никто не боится высказывать свою точку зрения.
4. Самые худшие преподаватели те, которые:
 - А. Не могут скрыть своей неприязни к некоторым учащимся.
 - В. Вызывают у всех дух соперничества друг с другом.
 - С. Производят впечатление, что преподаваемый предмет их не интересует.
5. Я радуюсь, когда мои друзья:
 - А. Помогают другим, когда для этого представляется случай.
 - В. Всегда преданны, верны, надежны.
 - С. Интеллигентны и у них много интересов.
6. Лучшими друзьями я считаю тех:
 - А. С которыми хорошо строятся взаимные отношения.
 - В. Которые умеют больше, чем я.
 - С. На которых всегда можно положиться.

7. Хотелось бы, чтобы известность приходила к тем, кто:
- А. Добился успеха в жизни.
 - В. Может сильно любить.
 - С. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.
8. При равной возможности мне хотелось бы быть:
- А. Научным работником.
 - В. Начальником отдела.
 - С. Опытным летчиком.
9. В детстве мне нравилось:
- А. Играть со сверстниками.
 - В. Создавать строения из песка.
 - С. Когда меня хвалили.
10. Мне не нравится, когда я:
- А. Наталкиваюсь на препятствия, мешающие осуществлению порученного дела.
 - В. Замечаю серьезное ухудшение отношений в коллективе.
 - С. Выслушиваю критику старших.
11. Основная роль школы должна была бы заключаться:
- А. В подготовке учащихся к трудовой деятельности.
 - В. В развитии индивидуальных способностей.
 - С. В воспитании умения строить хорошие взаимоотношения с людьми.
12. Некоторые учреждения мне не нравятся из-за того, что в них:
- А. Недемократическая система.
 - В. Человек теряет свою индивидуальность в массе других людей.
 - С. Невозможно проявление инициативы.
13. Если бы у меня было больше свободного времени, мне бы хотелось использовать его для:
- А. Общения с друзьями.
 - В. Любимых дел и самообразования.
 - С. Беспечного отдыха.
14. Максимальные достижения для меня возможны в случае, если:
- А. Я работаю с людьми, которые мне нравятся.
 - В. Выполняю работу, которая мне по душе.
 - С. Мои усилия достаточно вознаграждаются.
15. Я люблю, когда:
- А. Другие люди меня пенят.
 - В. Чувствую удовлетворение от выполненной работы.
 - С. Приятно провожу время с друзьями.

16. Если бы обо мне писали в газетах, мне бы хотелось, чтобы:
- А. Написали о каком-либо деле, которое мне удалось.
 - В. Похвалили меня за мою деятельность.
 - С. Сообщили о том, что меня выбрали на руководящую должность.
17. Мои учебные успехи связаны с тем, что преподаватель:
- А. Нашел ко мне индивидуальный подход.
 - В. Развивая интерес, стимулировал меня к занятиям.
 - С. Вызвал дискуссию по разбираемым вопросам.
18. Нет ничего хуже, чем:
- А. Оскорбления личного достоинства.
 - В. Неуспех при выполнении важной работы.
 - С. Потеря друзей.
19. Я ценю:
- А. Успех.
 - В. Совместную работу.
 - С. Практичность.
20. Я считаю, что очень мало людей:
- А. Радуются выполненной работе.
 - В. С удовольствием работают в коллективе.
 - С. Выполняют свою работу действительно хорошо.
21. Я не переношу:
- А. Ссоры и споры.
 - В. Отметание всего нового, передового.
 - С. Людей, не уважающих себя.
22. Мне бы хотелось:
- А. Чтобы другие хотели дружить со мной.
 - В. Помогать другим в общем деле.
 - С. Вызывать восхищение у других.
23. Мне нравятся руководители, которые:
- А. Требовательны.
 - В. Пользуются авторитетом.
 - С. Доступны в общении.
24. Мне хотелось бы, чтобы:
- А. В определенных вопросах решения принимались коллективно.
 - В. Ответственные лица принимали решения самостоятельно.
 - С. В принятии решения учитывалось достоинство человека.

25. Мне бы хотелось прочесть книгу:
- А. Об искусстве ладить с людьми.
 - В. О жизни знаменитого человека.
 - С. Типа "Сделай сам".
26. Если бы у меня были музыкальные способности, мне бы хотелось быть:
- А. Дирижером.
 - В. Солистом.
 - С. Композитором.
27. Свободное время я с удовольствием проведу:
- А. Смотря детективный фильм.
 - В. В общении и развлечениях с товарищами.
 - С. Занимаясь любимым делом.
28. При одинаковом вознаграждении для меня приятнее:
- А. Выдумать интересный конкурс.
 - В. Победить в таком конкурсе.
 - С. Организовать и провести такой конкурс.
29. Для меня важнее знать:
- А. Что я хочу сделать.
 - В. Как достичь цели.
 - С. Как привлечь других к достижению моей цели.
30. Человек должен вести себя так, чтобы:
- А. Другие были им довольны.
 - В. Задача, поставленная им перед собой, была решена.
 - С. Не вызывать упреков и укоров.

Бланк ответов на анкету
по определению поведенческой
направленности

Ф.И.О. _____

Число, месяц, год рождения _____

Число детей в семье, в которой воспитывался / ась / _____,

являясь по счету _____ ребенком.

Дата _____

№ вопро- са	Больше всего	Меньше всего	Больше всего	Меньше всего	Больше всего	Меньше всего
1		A		C		B
2		B		C		A
3		A		C		B
4		A		B		C
5		B		A		C
6		C		A		B
7		A		C		B
8		C		B		A
9		C		A		B
10		C		B		A
11		B		C		A
12		B		A		C
13		C		A		B
14		C		A		B
15		A		C		B
16		B		C		A
17		A		C		B
18		A		C		B
19		A		B		C
20		C		B		A
21		C		A		B
22		C		A		B
23		B		C		A
24		C		A		B
25		B		A		C
26		B		A		C
27		A		B		C
28		B		C		A
29		A		C		B
30		C		A		B
Сумма	$d_c =$	$B_c =$	$d_b =$	$B_b =$	$d_3 =$	$B_3 =$
Разность	$\chi_c = d_c - B_c =$		$\chi_b = d_b - B_b =$		$\chi_3 = d_3 - B_3 =$	
Оценка	$\chi_c + 30 =$		$\chi_b + 30 =$		$\chi_3 + 30 =$	
Уровень						

Ход эксперимента: Группе или отдельным лицам еще раз напоминают о цели исследования, например:

- изучение особенностей характера, склонностей;
- изучение отношения к себе и другим людям;
- самопознание;
- изучение отношения к работе;
- изучение проявления чувств и эмоций в процессе работы.

Раздают бланки анкеты / вопросника /и ответов, и просят указать фамилию, группу, дату и время эксперимента.

Зачитывают или раздают инструкцию по заполнению бланка ответов / см. 5 страницу пособия /, одновременно на пробном вопросе демонстрируют необходимые действия. Никаких объяснений по процедуре обработки не дается.

Затем приступают к заполнению бланка ответов. При групповом проведении исследования рекомендуется с самого начала вежливо пререкать всякие попытки заглянуть в бланк соседа, попросив не мешать ему. Те, кто закончит работу раньше остальных, сдают бланк ответов и вопросник и выходят.

Принимая бланки, экспериментатор проверяет заполнение граф.

Обработка результатов: Подсчитывается количество баллов по каждому из столбцов бланка ответов / см. бланк ответов /.

Производится вычитание в каждой паре этих сумм. Прибавляется к каждому из предыдущих результатов сумма 30 и записывается итог / с учетом знака слагаемых / после знака "=". Полученные итоговые баллы сопоставляются с оценочной шкалой / см. табл. 1 /.

В графе "Уровень" бланка ответов записывается соответствующий диагноз.

Таблица 1

Оценочная шкала анкеты по определению поведенческой направленности личности

Уровень	Направленность					
	на себя		на взаимодействие		на задачу	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Очень высокий	37	35	40	43	35	48
Высокий	29-36	28-34	32-39	34-42	40-48	38-47
Средний	21-28	20-27	24-31	26-33	32-39	30-37
Низкий	14-20	11-19	14-23	18-25	24-31	21-29
Очень низкий	13	10	13	17	23	20

Интерпретация полученных результатов:

Направленность на себя характеризует человека, решающего в деятельности прежде всего вопросы персонального престижа, занятого прежде всего самим собой, — человека с ослабленным вниманием к другим людям, последние для него лишь зрители, свидетели его затруднений, побед. Учеба или работа для него — способ самоутверждения. Такой человек чаще остальных пытается оказать давление на группу, навязать свое мнение, отвергая разумные требования членов группы, говорит больше, чем слушает, в обмене мнениями склонен к поспешным выводам относительно других. Часто одевается "сверх моды на вершок", очень болезненно переносит критику в свой адрес.

Перечисленные недостатки, тем не менее, не мешают таким людям добиваться довольно серьезных успехов в целом ряде видов деятельности: в индивидуальных видах спорта, в творчестве; такие люди некоторое время бывают полезны в руководстве некомпетентными группами.

Направленность на взаимные действия. Преобладание мотивов взаимодействия с другими людьми с позиций моральных норм является одним из положительных моментов в оценке человека. Человек с такой направленностью отличается стремлением сохранять с людьми хорошие дружеские отношения, постоянно общаться, быть включенным в коллективную деятельность, постоянно увеличивать число новых знакомых / не порывая со старыми /, понять другого человека; для такого человека характерен своеобразный настрой на других, а не на себя.

Однако то положительное, что было перечислено, ведет к некоторым сопутствующим качествам. Люди с направленностью на взаимные действия редко берут на себя ответственность за последствия действий группы, хотя, как правило, искренне согласны с этими действиями. Но гораздо чаще они попросту уступают давлению группы или "ополчаются" против непопулярных членов группы. Их активный пыл пропадает вместе с утратой поддержки со стороны группы. В совместном "думании" они стараются уловить "ветер идей", но редко бывают авторами оригинальных идей. Стремясь к пониманию мыслей и чувств другого, они чаще всего так и не достигают этой цели.

Направленность на задачу. Для лиц с такой направленностью сама деятельность является наибольшей потребностью – с ее полезными для общества продуктами, с явными критериями успеха и неуспеха. Для человека, направленного на решение задачи, необходим коллектив. Именно в коллективе он проявляет свои способности, будь то интеллектуальная деятельность или физическая.

Обычно лица с направленностью на задачу обладают способностью выражать свои мысли и стремления в доступной для других форме, особенно они полезны в период совместной деятельности, связанной с планированием и постановкой задач. Сотрудничающие с ними отмечают их хорошую контактность, умение слушать, готовность взять на себя ответственность за успех дела даже в ситуациях, где таковой сомнителен. Однако они редко интересуются моральной стороной дела, – меньше, чем лица с направленностью на взаимные действия; почти всегда отказываются от выжидательной тактики. Чаще всего они – противники проверенных способов действия и весьма болезненно реагируют на неожиданные препятствия по ходу исполнения задуманного.

2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

/ Б.И.Додонов /

Эмоциональная направленность – это потребность личности в определенных переживаниях и стремление к ситуациям, их вызывающим.

Цель: 1. Определение структуры ведущих переживаний студента.
2. Определение того, в какой степени переживаются студентом те или иные эмоции при выполнении им педагогических функций.

Необходимый материал: Список положительных эмоциональных переживаний; список форм / определений / эмоциональных переживаний, анкета.

Список положительных
эмоциональных переживаний

/ Б.И.Додонов /

1. Желание приносить другим счастье и радость.
2. Желание общаться, делиться мыслями и переживаниями, найти им отклик.
3. Стремление завоевать признание, почет.
4. Желание добиться успеха в работе.

5. Жажда острых ощущений.
6. Стремление к необычайному, неизведанному.
7. Стремление нечто понять, проникнуть в сущность явления.
8. Жажда красоты.
9. Чувство светлой грусти и задумчивости.
10. Стремление нечто многократно приобретать, наживать, коллекционировать.
11. Чувство беспокойства за судьбу кого-либо, забота.
12. Чувство симпатии, расположения.
13. Чувство уязвленного самолюбия и желание взять реванш.
14. Чувство напряжения,
15. Чувство упоения опасностью, риском.
16. Ожидание чего-то необыкновенного и очень хорошего, светлого, чуда.
17. Чувство удивления или недоумения, близости догадки.
18. Наслаждение красотой.
19. Поэтически-созерцательное состояние.
20. Радость по случаю увеличения своих методических накоплений.
21. Сопереживание удачам и радостям другого.
22. Чувство уважения к кому-либо.
23. Приятное шекотание самолюбия.
24. Увлеченность, захваченность работой.
25. Чувство спортивного азарта.
26. Манящее чувство дали, неизведанного.
27. Чувство ясности или смутности мысли.
28. Чувство изящности, графизности.
29. Чувство душевной мягкости, растроганности.
30. Приятное чувство при обозрении своих методических накоплений.
31. Чувство нежности или умиления благородным поступком человека.
32. Чувство признательности, благодарности, когда отношения с хорошим человеком углубляются.
33. Чувство гордости.
34. Любование результатами своего труда.
35. Решительность.
36. Волнующее чувство странно преображенного восприятия окружающего, все кажется иным, необыкновенным, полным значительности и тайны.

37. Неудержимое стремление преодолеть противоречия в собственных рассуждениях, привести все в систему.

38. Чувство возвышенного или величественного.

39. Чувство родного, милого, близкого.

40. Радостное предчувствие повышения зарплаты.

41. Чувство преданности.

42. Чувство обожания кого-либо.

43. Чувство превосходства.

44. Приятная усталость.

45. Спортивная злость.

46. Чувство особой значимости происходящего.

47. Чувство догадки, близости решения.

48. Наслаждение звуками.

49. Сладость воспоминания о давнем.

50. Чувство удовлетворения от увеличения комплекта наглядного материала.

51. Чувство участия, жалости.

52. Желание заслужить одобрение близких и уважаемых людей.

53. Чувство удовлетворения в том, что вырос в собственных глазах, повысил ценность своей личности.

54. Удовлетворение, что дело сделано, что день пропел не зря.

55. Чувство сильнейшего волевого и эмоционального напряжения, предельной мобилизации своих физических и умственных способностей.

56. Чувство зловеще-таинственного.

57. Радость открытия истины.

58. Чувство волнующего драматизма / сладкая боль /.

59. Горьковато-приятное чувство одиночества.

60. Приятное чувство от увеличения комплекта конспектов, разработок и т.д.

Инструкция испытуемым: В предлагаемом списке содержатся утверждения, касающиеся Ваших чувств и положительных эмоций. Обведите кружком номера тех переживаний, которые Вам особенно приятны и значимы для Вас, а также чаще других у Вас возникают. Не тратьте много времени на раздумья: наиболее естественна та реакция, которая первой приходит в голову.

Ход выполнения: Студент знакомится с инструкцией и отмечает наиболее характерные для него переживания. Кроме этого, он описыва-
3-1913

ет педагогические ситуации, в которых действовал под влиянием осознания профессионального долга.

Если такие профессионально-педагогические ситуации не встречались у него в жизни, ему предлагается вообразить такую ситуацию. При описании ситуации предлагается указать, в связи с чем возникла данная ситуация, какие внешние и внутренние трудности встретились при этом, как удалось их преодолеть.

Список форм
эмоциональных
переживаний

1. Альтруистическая – в ее основе потребность в содействии, бескорыстной помощи другим.
2. Коммуникативная – в ее основе потребность в общении, в эмоциональной близости с другим человеком.
3. Глорическая – потребность в личном самоутверждении, славе.
4. Прагматическая – вызвана процессом деятельности, успешным ходом последней или ее затрудненностью.
5. Пугническая – потребность в преодолении опасности, чувстве риска и интереса к борьбе.
6. Романтическая – стремление ко всему необычному, таинственному.
7. Гностическая – интеллектуальное чувство, связанное с потребностью в когнитивной гармонии.
8. Эстетическая – потребность человека в красоте, гармонии с окружением.
9. Гедоническая – связана с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте.
10. Акquisитивная – потребность в приобретении и коллекционировании.

Обработка результатов: Ответы испытуемых группируются в соответствии с нижеследующим ключом. За каждый ответ, совпадающий с ключом, дается 1 балл.

Ключ к тесту

№ п/п	Формы эмоциональных переживаний	Соответствующие эмоциональные переживания	Сумма баллов
1	Альтруистические	1, 11, 21, 31, 41, 51	
2	Коммуникативные	2, 12, 22, 32, 42, 52	
3	Глорические	3, 13, 23, 33, 43, 53	
4	Прагматические	4, 14, 24, 34, 44, 54	
5	Путнические	5, 15, 25, 26, 45, 55	
6	Романтические	6, 16, 26, 36, 46, 56	
7	Гностические	7, 17, 27, 37, 47, 57	
8	Эстетические	8, 18, 28, 38, 48, 58	
9	Гедонические	9, 19, 29, 39, 49, 59	
10	Акquisитивные	10, 20, 30, 40, 50, 60	

Чем больше баллов набирается при суммировании ответов, относящихся к той или иной эмоции, тем в большей степени она переживается студентом в обычной жизни и в педагогических ситуациях.

3. ЛИЧНОСТНЫЙ ТЕСТ

/ Е.Ю.Алешина, Л.Я.Позман,
Е.М.Дубовская /

Цель: Изменение уровня самоактуализации личности студента.

Необходимый материал: Вопросник к личностному тесту.

Инструкция испытуемым: 126 пунктов данного вопросника содержат по два высказывания / "а" и "б" /. Внимательно прочтите и пометьте в каждом пункте то высказывание, которое в наибольшей степени соответствует Вашей точке зрения.

Вопросник к личностному тесту

- а/ Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
- б/ Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.

2. а/ Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
б/ Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
3. а/ Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.
б/ Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.
4. а/ Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
б/ Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
5. а/ Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
б/ Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
6. а/ В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.
б/ В сложных ситуациях всегда надо искать принципиально новые решения.
7. а/ Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.
б/ Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.
8. а/ Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.
б/ Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.
9. а/ Я могу без всяких угрызений совести отложить до завтра то, что я должен сделать сегодня.
б/ Меня мучают угрызения совести, если я откладываю на завтра то, что я должен сделать сегодня.
10. а/ Иногда я бываю так зол, что мне хочется бросаться на людей.
б/ Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось бросаться на людей.
11. а/ Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.
б/ Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.
12. а/ Человек должен оставаться честным во всем и всегда.
б/ Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.
13. а/ Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия.

- б/ Не стоит потакать излишнему любопытству ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям.
14. а/ У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.
- б/ У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.
15. а/ Я всячески стараюсь избегать огорчений.
- б/ Я не стремлюсь всегда избегать огорчений.
16. а/ Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.
- б/ Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.
17. а/ Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди бы были мне благодарны.
- б/ Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов.
18. а/ Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как бы готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем.
- б/ Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей "настоящей" жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.
19. а/ Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом.
- б/ Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом.
20. а/ Люди, которые проявляют интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.
- б/ Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.
21. а/ Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.
- б/ Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.
22. а/ Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.
- б/ Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.

23. а/ Мне кажется, любой человек по природе своей способен преодолеть трудности, которые ставит перед ним жизнь.
б/ Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
24. а/ Главное в нашей жизни — это создавать что-то новое.
б/ Главное в нашей жизни — быть честным и благородным человеком, приносить людям пользу.
25. а/ Мне кажется, было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин — традиционно женские.
б/ Мне кажется, было бы лучше, если бы мужчины и женщины сочетали в себе традиционно мужские и традиционно женские свойства характера.
26. а/ Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.
б/ Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них стремится прежде всего выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.
27. а/ Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы.
б/ Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, не являются проявлениями человеческой природы.
28. а/ Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.
б/ Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.
29. а/ Я уверен в себе.
б/ Я не уверен в себе.
30. а/ Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.
б/ Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь.
31. а/ Я никогда не сплетничаю.
б/ Мне иногда нравится сплетничать.
32. а/ Я мирюсь с противоречиями в самом себе.
б/ Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.

33. а/ Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.
б/ Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.
34. а/ Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне хочется этого.
б/ Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.
35. а/ Меня редко беспокоит чувство вины.
б/ Меня часто беспокоит чувство вины.
36. а/ Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
б/ Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
37. а/ Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики.
б/ Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.
38. а/ Я считаю необходимым следовать правилу не терять времени даром.
б/ Я не считаю необходимым следовать правилу не терять времени даром.
39. а/ Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.
б/ Критические замечания в мой адрес не снижают моей самооценки.
40. а/ Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.
б/ Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.
41. а/ Я предпочитаю оставлять "приятное" на потом.
б/ Я не оставляю "приятное" на потом.
42. а/ Я часто принимаю спонтанные решения.
б/ Я редко принимаю спонтанные решения.
43. а/ Я стремлюсь открыто выразить свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям.
б/ Я стараюсь не выразить открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям.
44. а/ Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.
б/ Я могу сказать, что я себе нравлюсь.

45. а/ Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах.
б/ Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.
46. а/ Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими.
б/ Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими.
47. а/ Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
б/ Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны себя вести другие люди.
48. а/ Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого.
б/ Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
49. а/ При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей.
б/ Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.
50. а/ Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.
б/ Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.
51. а/ Меня постоянно волнует проблема самоусовершенствования.
б/ Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.
52. а/ Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.
б/ Достижение счастья - это главная цель человеческих отношений.
53. а/ Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам.
б/ Мне кажется, я не могу вполне доверять своим собственным оценкам.
54. а/ При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек.
б/ Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек.
55. а/ Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.
б/ Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение.
56. а/ В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.

57. а/ Можно судить со стороны, насколько счастливо складываются отношения между людьми.
б/ Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми.
58. а/ Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по нескольку раз.
б/ Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.
59. а/ Я очень увлечен своей работой.
б/ Я не могу сказать, что я увлечен своей работой.
60. а/ Я недоволен своим прошлым.
б/ Я доволен своим прошлым.
61. а/ Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
б/ Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
62. а/ Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
б/ Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
63. а/ Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны.
б/ Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность.
64. а/ Обычно я расстраиваюсь из-за поломки или потери нравящихся мне вещей.
б/ Обычно я не расстраиваюсь из-за поломки или потери нравящихся мне вещей.
65. а/ Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.
б/ Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.
66. а/ Интерес к самому себе всегда необходим для человека.
б/ Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.
67. а/ Иногда я боюсь быть самим собой.
б/ Я никогда не боюсь быть самим собой.
68. а/ Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие.
б/ Лишь небольшое из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.

69. а/ Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и о своих недостатках.
б/ Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах и недостатках.
70. а/ Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.
б/ Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.
71. а/ Человек должен раскаиваться в своих поступках.
б/ Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках.
72. а/ Мне необходимы обоснования для моих чувств.
б/ Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.
73. а/ В большинстве ситуаций я прежде всего стараюсь понять, чего хочу я сам.
б/ В большинстве ситуаций я прежде всего стараюсь понять, чего хотят окружающие.
74. а/ Я стараюсь никогда не быть "белой вороной".
б/ Я позволяю себе быть "белой вороной".
75. а/ Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.
б/ Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
76. а/ Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее.
б/ Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.
77. а/ Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
б/ Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
78. а/ Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы так как приносят пользу людям.
б/ Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что доставляют человеку эмоциональное удовлетворение.
79. а/ Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
б/ Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.

80. а/ Я доверяю тем решениям, которые принимаю спонтанно.
б/ Я не доверяю тем решениям, которые принимаю спонтанно.
81. а/ Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.
б/ Пожалуй, я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
82. а/ Довольно часто мне бывает скучно.
б/ Мне никогда не бывает скучно.
83. а/ Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.
б/ Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.
84. а/ Я легко принимаю рискованные решения.
б/ Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.
85. а/ Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.
б/ Иногда я считаю возможным мошенничать.
86. а/ Я готов примириться со своими ошибками.
б/ Мне трудно примириться со своими ошибками.
87. а/ Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
б/ Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
88. а/ Дети должны понимать, что у них нет таких прав и привилегий, как у взрослых.
б/ Детям не обязательно осознавать, что у них нет таких прав и привилегий, как у взрослых.
89. а/ Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
б/ Я еще до конца не понял, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
90. а/ Я думаю, что большинству людей можно доверять.
б/ Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
91. а/ Прошлое, настоящее и будущее представляется мне как единое целое.
б/ Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.
92. а/ Я предпочитаю проводить отпуск, путешествуя, даже если это сопряжено с большими затратами и неудобствами.
б/ Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях.

93. а/ Людям от природы свойственно понимать друг друга.
б/ По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
94. а/ Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
б/ Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
95. а/ Мне никогда не нравятся "сальные" шутки.
б/ Мне иногда нравятся "сальные" шутки.
96. а/ Меня любят потому, что я сам способен любить.
б/ Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих.
97. а/ Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.
б/ Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.
98. а/ Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.
б/ Я не чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.
99. а/ Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.
б/ Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают интересы окружающих.
- 100.а/ Я всегда могу положиться на свою способность ориентироваться в ситуации.
б/ Я далеко не всегда могу положиться на свою способность ориентироваться в ситуации.
- 101.а/ Я считаю, что способность к творчеству — природное свойство человека.
б/ Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству.
- 102.а/ Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.
б/ Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.
- 103.а/ Иногда я боюсь показаться слишком нежным.
б/ Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
- 104.а/ Мне легко смириться со своими слабостями.
б/ Мне трудно смириться со своими слабостями.
- 105.а/ Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.

- о/ Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем что я делаю.
- 106.а/ Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
- б/ Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
- 107.а/ Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько оно необходимо.
- б/ Человек должен всегда заниматься только тем, чем ему интересно заниматься.
- 108.а/ Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
- б/ Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
- 109.а/ Иногда я не против того, чтобы мною командовали.
- б/ Мне никогда не нравится, чтобы мною командовали.
- 110.а/ Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.
- б/ Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
- 111.а/ Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
- б/ Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
- 112.а/ Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе.
- б/ Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.
- 113.а/ О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.
- б/ Обычно о человеке можно сказать добрый он или злой.
- 114.а/ Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как считаю нужным, несмотря на последствия.
- б/ Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как считаю нужным, учитывая последствия.
- 115.а/ Люди часто раздражают меня.
- б/ Люди редко раздражают меня.
- 116.а/ Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.
- б/ Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.

- 117.а/ Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.
б/ Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.
- 118.а/ Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие.
б/ Я вижу себя не совсем таким, каким видят меня окружающие.
- 119.а/ Бывает, что я стыжусь своих чувств.
б/ Я никогда не стыжусь своих чувств.
- 120.а/ Мне нравится участвовать в жарких спорах.
б/ Мне не нравится участвовать в жарких спорах.
- 121.а/ У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы.
б/ Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы.
- 122.а/ Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
б/ Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими чувствами и желаниями.
- 123.а/ Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.
б/ Я редко руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.
- 124.а/ Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью человек должен обладать определенными знаниями в этой области.
б/ Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.
- 125.а/ Я боюсь неудач.
б/ Я не боюсь неудач.
- 126.а/ Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.
б/ Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

Мод выполнения: Тест может быть использован как для индивидуального, так и для группового обследования. Время заполнения теста не ограничивается, обычно оно составляет 30-35 минут.

Обработка данных личностного теста. Вопросы, оставленные без ответов, или те, в которых отмечены оба суждения, при обработке не

учитываются / но их процент отмечается /. В случае, если таких вопросов больше 10% от общего числа, исследование считается недействительным.

Полученные ответы сравниваются с ключом к тесту. Подсчитывается количество баллов по каждой шкале / за выбор дается 1 балл /.

Анализируется содержание суждения по двум базовым и ряду дополнительных шкал и делается вывод об уровне самоактуализации личности испытуемого.

Таблица 3

Ключ к личностному тесту

Шкала	Номера суждений	Количество баллов
1	2	3
Шкала ориентации во времени	11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 82б, 91б, 106б, 126б	
Шкала поддержки	1б, 2б, 3а, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 29а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б, 46б, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57а, 59а, 61б, 62б, 63б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74а, 75б, 77а, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б	
Шкала ценностных ориентаций	17а, 29а, 42а, 43б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 113а, 114а, 122а	
Шкала гибкости поведения	3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б	
Шкала сензитивности	2б, 6б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а	
Шкала спонтанности	5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а	

1	2	3
Шкала самоуважения	2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а	
Шкала самопринятия	1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 85а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111а, 116б, 125б	
Шкала представлений о природе человека	23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а	
Шкала синергичности	50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а	
Шкала агрессии	5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57б, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а	
Шкала контактности	5б, 7б, 17а, 23б, 26б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б	
Шкала познаватель- ных потребностей	13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 82б, 92а, 107б, 121б	
Шкала креативности	6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б	

Психологическое содержание шкал. Базовые шкалы

Шкала ориентации во времени включает 16 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, во-первых, о способностях субъекта жить "настоящим", т.е. переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное последствие прошлого или подготовку к будущей "настоящей" жизни; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, т.е. видеть свою жизнь целостной. Именно такое мироощущение говорит о высокой самоактуализации личности.

Низкий балл по этой шкале означает преимущественную ориентацию человека на один из отрезков времени / прошлое, настоящее, будущее /, дискретное восприятие своего жизненного пути.

Шкала поддержки включает 90 пунктов и измеряет степень независимости ценностей и поведения человека от воздействия извне. Высокий балл свидетельствует об относительной независимости человека в своих поступках, что, однако, не означает враждебности к окружающим

или конфронтации с групповыми нормами. Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, внешнем локусе контроля.

Дополнительные шкалы

В отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики самоактуализации, дополнительные шкалы ориентированы на регистрацию ее отдельных аспектов.

Шкала ценностных ориентаций состоит из 19 пунктов. Она показывает, в какой степени человек разделяет ценности, характерные для самоактуализирующейся личности. Здесь и далее высокий балл по шкале характеризует высокую степень самоактуализации.

Шкала гибкости поведения состоит из 24 пунктов. Она измеряет степень гибкости в реализации своих ценностей, способность быстро реагировать на изменяющиеся аспекты ситуации.

Шкалы ценностных ориентаций и гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют блок ценностей. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая — гибкость поведения.

Шкала сензитивности состоит из 13 пунктов. Она показывает, измеряет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах.

Шкала спонтанности состоит из 14 пунктов. Она измеряет способность спонтанно выражать свои чувства. Высокий балл по шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, — это свидетельствует о возможности и другого, не продуманного заранее способа поведения.

Две последние шкалы составляют блок чувств. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая — в какой степени они проявляются в поведении.

Шкала самоуважения включает в себя 15 пунктов. Она измеряет способность человека ценить свои достоинства.

Шкала самопринятия состоит из 21 пункта и измеряет степень принятия себя вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков.

Шкалы самоуважения и самопринятия составляют блок самовосприятия.

Шкала представлений о природе человека состоит из 10 пунктов.

Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности воспринимать природу человека в целом как положительную / "люди в массе своей добры" /.

Шкала синергичности включает в себя 7 пунктов. Она характеризует способность к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких, как игра и работа, телесное и духовное и др.

Шкалы представлений о природе человека и синергичности близки по содержанию и могут анализироваться совместно. Они составляют блок концепции человека.

Шкала принятия агрессии состоит из 16 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности принимать свое раздражение, гнев как естественные проявления человеческой природы. При этом речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения.

Шкала контактности состоит из 20 пунктов. Она характеризует способность субъекта к быстрому установлению глубоких контактов с людьми, к субъективному общению.

Шкалы принятия агрессии и контактности составляют блок межличностной чувствительности.

Шкала познавательных потребностей состоит из 11 пунктов. Она измеряет степень выраженности у человека стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

Шкала креативности включает в себя 14 пунктов. Она характеризует выраженность творческой направленности личности.

Последние две шкалы составляют блок отношения к познанию.

Таким образом 12 дополнительных шкал разбиты на 6 блоков – по две в каждом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итоговые результаты
исследования личности
студента

Таблица 4

Поведенческая направленность

Направленность	Оценка	Уровень
На себя		
На взаимодействие		
На задачу		

Эмоциональная направленность

Ранжированное место	Формы эмоциональных переживаний
1	
2	
3	

Показатели уровня
самоактуализации личности

№ п/п	Шкала	Баллы
1	Ориентации во времени	
2	Поддержки	
3	Ценностных ориентаций	
4	Гибкости поведения	
5	Сензитивности	
6	Спонтанности	
7	Самоуважения	
8	Самопринятия	
9	Представлений о природе человека	
10	Синергичности	
11	Принятия агрессии	
12	Контактности	
13	Познавательных потребностей	
14	Креативности	

Интерпретация результатов: _____

Рекомендации по самовоспитанию личности: _____

ТЕМА II. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

Контрольные вопросы

1. Каков основной принцип психологического познания?
2. Раскройте сущность исследования психических процессов в отношении с результатами деятельности.
3. Дайте характеристику эмпирических методов исследования: наблюдение, эксперимент, лонгитюдный метод, опрос.
4. В чем отличие самонаблюдения от интроспекции?

Литература

- Петровский А.В. Общая психология. М.: Просвещение, 1989.
Анастаси А. Психологическое тестирование: В 2-х т.М., 1982.
Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. М.: Прогресс, 1978.

Лабораторно-практическая работа по теме "Методы психологии"

1. НАБЛЮДЕНИЕ

Наблюдение - систематическая целенаправленная фиксация психологических фактов по специальной программе.

Программа наблюдения по основным параметрам "поведенческого портрета" личности

1. Общая моторика, выражающая эмоциональное состояние человека:
 - скорость и направление движений;
 - совместные действия.
2. Речевое поведение:
 - степень разговорчивости;
 - интонационное богатство;
 - паузы;
 - темп речи.

3. Пантомимика:
 - осанка;
 - особенности походки;
 - жестикуляция;
 - степень свободы движений.
4. Мимика лица:
 - общее выражение лица;
 - степень оживленности мимики;
 - выразительность мимики.
5. Поведение по отношению к другим людям:
 - характер общения / деловое, личностное, ситуативное, сотрудничество /;
 - позиция в общении / активная, с ориентацией на себя, активная с ориентацией на взаимодействие, активная с ориентацией на задачу, пассивная /.
6. Внешние проявления психического состояния:
 - степень покраснения-побледнения кожи лица;
 - изменение режима дыхания;
 - пототделение.

Протокол наблюдения

Дата _____

Цель наблюдения _____

Объект наблюдения _____

Психологические условия _____

Таблица 1

Параметры "поведенческого
портрета" личности

Психологические
характеристики

Общая моторика

Речевое поведение

Пантомимика

Мимика лица

Поведение по отношению к
другим людям

Внешнее проявление психи-
ческого состояния

2. ТЕСТЫ-ОПРОСНИКИ

Тесты - опросники предполагают набор пунктов, апеллирующих непосредственно либо к опыту субъекта, либо к мнениям, суждениям, в которых косвенно проявляется его личный опыт и переживания и включают следующие виды вопросов / см. табл. 2 /.

Таблица 2

Виды вопросов тестов-опросников

Вид вопроса	Функциональное назначение	Образец
1	2	3
Функционально-психологический	Снятие психического напряжения. Установление доверительных отношений	Вы дома в хорошем настроении? Часто ли у Вас бывают гости, или Вы предпочитаете уединение и покой?
Результативно-психологический	Получение необходимой информации	Сколько у Вас друзей? Как часто Вы с ними встречаетесь?
Закрытый	Однозначность и достоверность информации	Вы любите кошек? 1. Да. 2. Нет. 3. Не очень
Открытый	Проявление личностного отношения	Что Вы можете предложить? Как Вы к этому относитесь?
Вопрос-фильтр	Проверка надежности информации	Вы считаете себя человеком современным? Как Вы относитесь к политической ситуации в стране?

1	2	3
Альтернативный	Выбор – присоединение к мнению	Одни голосуют за... другие за ... Кому отдаете предпочтение Вы?
Шкала	Определение степени выраженности психологических свойств	Определите по шкале: Самочувствие Активность Настроение
Диалог с воображаемым собеседником	Выявление позиции предпочтения и степени конформизма субъекта	Утверждают, что... А что Вы думаете по этому поводу?
Проективный / незаконченное предложение /	Определение позиций, attitudes, ценностных ориентаций личности	У меня всякий раз портится настроение, когда... Я хочу, чтобы...
Личностный и безличностный	Определение степени личной ответственности	Как Вы относитесь к своим привычкам? Кто наиболее предпочитаемый или отвергаемый Вами коллега в группе?

Анкета, разработанная студентом

Дата _____

Цель _____

Психологические условия анкетирования _____

Выводы о личности опрашиваемого _____

3. САМОНАБЛЮДЕНИЕ

Самонаблюдение – психологический метод, предназначенный для изучения самосознания и субъективных процессов личности: мотивов, ценностей, переживаний.

Задание "Дневник"

1. Путем самонаблюдения опишите три-пять наиболее обрадовавших Вас события / за последний год / _____

2. Опишите три-пять наиболее огорчивших Вас события _____

3. Опишите события, которые повлияли на Ваш жизненный выбор, взгляды на жизнь _____

Выводы о собственной личности: _____

4. ГРУППОВАЯ ОЦЕНКА ЛИЧНОСТИ

Цель: Обобщение суждений о личности, позволяющее выявить наиболее устойчивые характеристики поведения.

Необходимый материал: Анкета групповой оценки личности, бланк ответов.

Инструкция испытуемым: Внимательно ознакомьтесь со списком предлагаемых черт характера. Попробуйте максимально объективно оценить каждого члена вашей группы / включая и себя / по каждому качеству. Ответы в виде цифр 3, 2 и 1 поставьте непосредственно на бланке анкеты в соответствующих клетках. Для облегчения работы предлагаем следующий прием: возьмите качество / № 1 /, оцените и отметьте степень его выраженности у каждого из ваших товарищей. Закончив, переходите к качеству № 2 и т.д. до конца списка.

Анкета ГОЛ

1. Насколько трудно, с Вашей точки зрения, понять личность названного лица / НИ /?
 - A. Личность понимается легко, охватывается быстро и однозначно / 3 /.
 - B. В целом легко, но отдельные моменты неясны, неоднозначны / 2 /.
 - C. Трудно понять, непросматриваем, закрыт / 1 /.
2. Кажется ли Вам личность НИ простой или сложной?
 - A. Очень целостен, уравновешен, без нерешенных проблем / 3 /.
 - B. Не очень целостен, в чем-то противоречив / 2 /.
 - C. С проблемами, противоречив, сложен / 1 /.
3. Как Вы оцениваете степень жизненной зрелости НИ?
 - A. Вполне зрел, несомненно зрел, умудрен опытом / 3 /.
 - B. Зрел в соответствии с возрастом, в целом подготовлен жизнью / 2 /.
 - C. Не зрел, детско-наивные черты, игры, внутренние конфликты, позднее развитие, не подготовлен к жизни / 1 /.
4. Как Вы оцениваете степень индивидуальной выразительности НИ?
 - A. Очень колоритен, "личность", "кит", оригинален, заметно отличается от среднего уровня / 3 /.
 - B. Средне индивидуален / 2 /.
 - C. Гладок, примитивен, бесцветен / 1 /.

5. Как Вы оцениваете отношение НИ к делу / работе, учебе /?
- А. Очень любит свою работу, готовность к работе велика, очень ответственно относится к работе / учебе /, самопожертвование ради дела / 3 /.
 - В. Умеренное рвение, обычное усердие, удовлетворительное отношение, не работает больше обычного, больше необходимого, усердие зависит от ситуации и признания / 2 /.
 - С. Без любви, без усердия, "сачок", требует надзора, работает лишь ради своей выгоды / 1 /.
6. Как Вы оцениваете интеллектуальные возможности НИ?
- А. Все схватывает быстро и точно, четко образует понятия, мыслит последовательно, смотрит далеко вперед и в глубь, критичен, способен к четким суждениям, легко мыслит абстрактными категориями / 3 /.
 - В. Удовлетворительно схватывает, упорядоченно мыслит, средний кругозор, способен делать выводы из полученного опыта / 2 /.
 - С. Схватывает с трудом, непоследователен, мышление неравномерное, затруднения в мышлении, ограниченный кругозор, трудно осваивает новые понятия, некритичен / 1 /.
7. Как Вы оцениваете память НИ?
- А. Очень хорошая память / в т.ч. на людей, имена, числа, обстоятельства, профессионально значимые моменты и т.д. / / 3 /.
 - В. Удовлетворительная память / 2 /.
 - С. Слабая память, забывчив, провалы памяти, неудовлетворительно воспроизводит материал / 1 /.
8. Как Вы оцениваете практические способности НИ?
- А. Очень ловок в жизни, в практических вопросах, быстро входит в дело, организаторские способности / 3 /.
 - В. Достаточно активен, хорошо действует в определенных условиях, достаточно сообразителен, ориентируется в обстановке / 2 /.
 - С. Непрактичен, во время выполнения задания требует ориентировки и инструкции / 1 /.
9. Обладает ли НИ полезными собственными идеями? Вносит ли полезные предложения?
- А. Очень находчив, активно работает над усовершенствованиями, генератор идей / 3 /.
 - В. Иногда вносит довольно полезные предложения / 2 /.
 - С. Новых идей или решений не вносит, действует по имеющемуся реперту / 1 /.

10. Ловок ли НИ в общении?
- А. Очень ловок, поведение гибкое, устойчиво идет к цели, хорошо контактирует, привлекательно действует на окружающих / 3 /.
 - В. Достаточно ловок в общении, вежлив, говорит по существу, "ляпсусов" в поведении не допускает / 2 /.
 - С. Неловок, напряжен и беспомощен в общении, сбиваем, поддается влиянию обстоятельств / 1 /.
11. Как Вы оцениваете способности НИ переносить нагрузки?
- А. Неутомим, тверд, вынослив, может преодолеть себя / 3 /.
 - В. Средняя выносливость, требует размеренного чередования труда и отдыха / 2 /.
 - С. Нежен, не способен переносить большие нагрузки, быстро устает / 1 /.
12. Как Вы оцениваете инициативность и желание НИ работать в избранной профессии?
- А. Деятелен, активен, упорен / 3 /.
 - В. Работает в среднем темпе, ровно, точно рассчитывает усилия / 2 /.
 - С. Пассивен, легко отвлекается от работы, отношение к работе часто меняется / 1 /.
13. Как выполнял НИ Ваши задания и других лиц?
- А. Тщательно, активно, инициативно / 3 /.
 - В. Удовлетворительно по качеству и глубине, с отдельными ошибками, в целом удовлетворительно по результату / 2 /.
 - С. Поверхностно, небрежно, с ошибками, лишь бы как / 1 /.
14. Как Вы оцениваете коллегиальность НИ, готовность к сотрудничеству?
- А. Дружественный, готов помочь, охотно контактирует, скромн / 3 /.
 - В. Ориентация преимущественно на свои интересы, несколько дистантен, выражено чувство собственного достоинства / 2 /.
 - С. Держится в стороне, индивидуалист, интриган, "себе на уме" / 1 /.
15. Как принимается НИ окружением и коллективом?
- А. Авторитетен / 3 /.
 - В. Признается в узком кругу / 2 /.
 - С. Неавторитетен / 1 /.

Код выполнения: Каждый студент знакомится с инструкцией и определяет стратегию работы. На бланках анкеты составляется единый для группы список фамилий, личность каждого студента оценивается в виде цифр 3, 2 и 1. В каждой клетке под соответствующим номером должна быть проставлена только одна цифра ответа. Пропусков и исправлений не должно быть.

Обработка результатов: Обработка бланков осуществляется с помощью ЭВМ. Средние данные ГОЛ каждый студент заносит в бланк ответов анкеты. В группе осуществляется сопоставление оценки и самооценки личности с целью выявления взаимоотношений между ними. Кроме того, определяется группа наиболее предпочитаемых студентов, получивших самые высокие групповые оценки.

Бланк ответов анкеты ГОЛ

Дата _____

Положительные особенности личности	Степень выраженности					Отрицательные особенности
	5	4	3	2	1	
1			2			3
Открытый, понятный						Закрытый, непонятный
Цельная личность						Противоречивая личность
Жизненная зрелость						Незрелость, инфантильность
Неординарность, колоритность						Примитивность, бесцветность
Деловое напряжение; "горит на работе"						"Сачок"
Логичность, четкость суждений						Нелогичность, нечеткость суждений
Памятливый / хорошая память /						Забывчивый / слабая память /
Ловкость, инициативность в делах						Непрактичность, безинициативность
Творец-генератор идей						Репродуктивный склад личности
Гибкость в общении						Неловкость, ригидность в общении
Работоспособный, выносливый						Легко утомляемый

1	2	3
Упорный в учебе, настойчивый		Ненастойчивый, ослабленный
Инициативный в совместной работе		Сотрудничающий формально, поверхностно
Готовый к сотрудничеству		Готовый прежде всего к индивидуальной деятельности
Авторитетен		Неавторитетен

5. АССОЦИИИ ЛИЧНОСТИ

Ассоциации — результат непосредственно-эмоционального, образного восприятия личности другого.

Ассоциации личности

Дата _____

Цель _____

Объект наблюдения _____

Психологические условия наблюдения _____

Вывод о стереотипности / оригинальности / ассоциаций и адекватности их личности _____

6. ИЗУЧЕНИЕ ОБЩЕЙ САМООЦЕНКИ

Цель: Исследование общей самооценки посредством ее количественного выражения.

Материал: 20 утверждений, характеризующих особенности поведения личности в разных ситуациях.

Инструкция испытуемому: Запишите номера данных утверждений и против каждого из них один из трех вариантов ответов: "да" /+/, "нет" /-/, "не знаю" /?/, выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство людей советуется / считаются /.
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив как большинство окружающих.
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо / любое дело /.
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем.
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди более привлекательны, чем я сам.

17. Я думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Обработка и интерпретация данных: Подсчитывается количество согласий / "да" / под нечетными номерами, затем - количество согласий под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от -10 до +10.

Результат от -10 до -4 предположительно свидетельствует о низкой общей самооценке; от -3 до +3 - средней самооценке; от +4 до +10 - о высокой самооценке.

Сравните полученный результат с Вашими наблюдениями за испытуемым.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Субъективные впечатления студента о степени овладения им методами психологического исследования: какие внешние и внутренние трудности ему встретились, удалось или не удалось их преодолеть; что студент испытывал, какие мысли у него в ходе работы возникали и т.п.

ТЕМА Ш. ВНИМАНИЕ

Контрольные вопросы

1. Дать общую характеристику внимания и его физиологических основ.
2. Перечислить и привести примеры видов внимания и условий их возникновения.
3. Охарактеризовать основные свойства внимания.

Задачи

№№ 80, 84, 79, 85, 87, 89, 90, 91, 92, 93, 95, 96, 99 / по В.С.Мерлину /;
№№ 1, 2, 3, с. 113-115 / по А.И.Шербакову /.

Литература

Общая психология /Под ред. А.В.Петровского. М.: Просвещение, 1989. Гл. 7.

Общая психология /Под ред. В.В.Богословского. М.: Просвещение, 1981. Гл. 9.

Гоноблин Ф.Н. Внимание и его воспитание. М.: Просвещение, 1972. С. 108-127.

Хрестоматия по вниманию /Под ред. А.Н.Леонтьева, В.Л.Романова. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1975. С. 253-258.

Сборник задач по общей психологии /Под ред. В.С.Мерлина. М.: Просвещение, 1974. С. 108-127.

Практикум по общей психологии /Под ред. А.И.Шербакова. М.: Просвещение, 1974.

Лабораторно-практическая работа по изучению свойств внимания

Объем внимания — число поступающих и сохраняющихся в центре ясного сознания символов.

Распределение внимания — такое свойство внимания, которое обуславливает успешность одновременного сознательного выполнения двух и более видов деятельности.

Устойчивость внимания — определяется длительностью сохранения интенсивного внимания.

1. ИЗУЧЕНИЕ ОБЪЕМА ВНИМАНИЯ

Цель: Определение объема внимания и его зависимость от различных условий.

Опыт

Необходимый материал: рисунок с цифрами, расположенными в различных геометрических фигурах / см. Рис. 1 /.

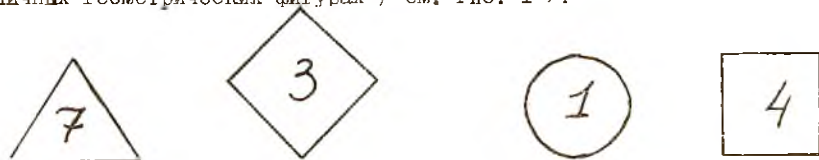


Рис. 1

Инструкция испытуемым: Вам будет показан на короткий промежуток времени / от 0,1 до 1 сек / рисунок с числами. Посмотрите на него внимательно. После того, как рисунок уберут, запишите числа и найдите их сумму.

Ход опыта: После того, как студенты напишут требуемые условия, их спрашивают, в какой геометрической фигуре было расположено каждое число. / Опыт можно усложнить, окрасив данные числа и фигуры в разные цвета. /

Обработка данных: Регистрируется и сравнивается у нескольких испытуемых точность расположения чисел в фигурах при воспроизведении.

2. ИЗУЧЕНИЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВНИМАНИЯ

Цель: Познакомить студентов с некоторыми методиками изучения распределения внимания.

Опыт 1 / индивидуальный /

Ход выполнения: Двум студентам, различающимся по подвижности и силе нервных процессов, предлагается записать на доске последовательность чисел от 1 до 20, одновременно произнося ее в обратном

порядке: пишет "1", произносит "20", пишет "2", произносит "19", пишет "3", произносит "18" и т.д.

Опыт 2 / индивидуальный /
с использованием игры
"Веселый счет"

Код выполнения: Кому-либо из студентов / лучше двум, различным по степени обучаемости / предлагается сосчитать числа от 1 до 30, но с условием, что вместо чисел, содержащих в себе цифру три, и чисел, кратных трем, произносятся слова: не собьюсь.

"Один, два, не собьюсь, четыре, пять, не собьюсь и т.д."

Образец правильного ответа

1, 2 - 4, 5 - 7, 8 - 10, 11 - 14 - 16, 17 - 19, 20 - 22, 25, 26 - 28, 29 - / вместо прочерков - слова "не собьюсь" /.

Обработка данных: Подсчитать количество допущенных ошибок в счете. Минимум ошибок 0. Распределение внимания можно считать хорошим, если сделано от 0 до 4 ошибок, среднем - от 4 до 7, ниже среднего - от 7 до 10, плохим - от 10 до 13.

3. ИЗУЧЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ

Опыт 1

Цель: Проиллюстрировать условия, необходимые для устойчивого внимания.

Необходимый материал: Два изображения / рис. 2 и рис. 3 / усеченной пирамиды / вид сверху /: размеры основания 30x30 см; на рис. 3 нанесены вертикальные полосы / 10-11 /.

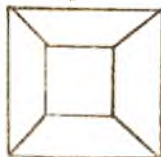


Рис. 2



Рис. 3

Асд выполнения:

1 этап:

Испытуемым группы предлагается смотреть в течение 1-2 минут на рис. 1 усеченной пирамиды соответственно следующей инструкции: "Смотреть на сечение, на его середину. Вы замечаете, что рельеф сечения изменяется: сечение то выступает на передний план, то отходит на задний. Вы не можете длительно видеть сечение в одном положении. Этот опыт иллюстрирует колебание вашего внимания."

2 этап / 3 - частный /:

1/ Студенту, смотрящему на рис. 1 с расстояния 5-7 м, предлагается встать и, взяв в руки карандаш / ручку /, постучать им / ею / по столу каждый раз, когда сечение пирамиды на рис. 2 выступит вперед.

Другому студенту предлагается фиксировать по часам временные промежутки между постукиваниями, производимыми первым студентом.

Обработка и интерпретация данных: Паузы между постукиваниями бывают равны 1,5-2 сек., что характеризует явление колебания внимания.

2/ Одному из студентов предлагается сосредоточиться так, чтобы, глядя на рис. 2, видеть сечение пирамиды в одном положении; если все же рельеф сечения пирамиды будет меняться, студент должен об этом сигнализировать постукиванием по столу.

Обработка и интерпретация данных: Время между постукиваниями в среднем оказывается равным 3-3,5 сек.

Студенты подводятся к выводу о том, что путем волевого усилия можно сделать внимание более устойчивым, уменьшить частоту его колебаний.

3/ Вывешивается рис. 3. Одному из студентов предлагается, глядя на сечение пирамиды, сосчитать нанесенные на это сечение палочки один раз, два раза - и так до тех пор, пока рельеф сечения в восприятии студента не изменится; постучав по столу, студент начинает счет снова, повторяя опыт несколько раз.

Второй студент в это время отмечает длительность интервала между постукиваниями, которая в этом опыте будет равна 15-30 сек.

Интерпретация данных: Внимание становится более устойчивым, а колебания его уменьшаются тогда, когда предмет внимания выступает перед нами в разных своих качествах, когда мы осуществляем какую-либо деятельность / в опыте - подсчет палочек /.

3 этап:

Рис. 3 убирается, вывешивается снова рис. 2. Испытуемым группы предлагается, глядя 1-2 мин на середину сечения, представить, что это задняя стена комнаты, и "заполнить" ее вещами / стол, на столе - лампа, у стола стул, окно, на окнах яркие, в цветочках, занавески и т.д. /. Рельеф сечения в представлении испытуемых не будет меняться, испытуемые будут длительно видеть сечение в одном положении.

Интерпретация данных: Внимание становится более устойчивым, а колебания его прекращаются. Этому способствует активность мышления, воображения, чувств.

После проведения всех трех этапов преподаватель подчеркивает важность учета условий, вызывающих устойчивость внимания.

Результаты исследования
свойств внимания

1. Объем внимания _____
2. Уровень распределения внимания _____
3. Колебания внимания _____

Анализ психологических условий,
от которых зависит внимание

4. ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ
ИЗБИРАТЕЛЬНОСТИ ВНИМАНИЯ
/ слуховой апперцептивный
тест Д.Стоун /

Цель: Проективное изучение бессознательных мотивов выбора слуховых образов.

Необходимый материал: В звукозаписи - стук пишущей машинки, звук пастушьего рожка, завывание ветра, набор цветов - насыщенный фиолетовый, стальной серый, розовый.

Инструкция испытуемым: После прослушивания набора звуков / просмотра набора цветов / придумайте историю, связанную с этими образами услышанного / увиденного /. В ней необходимо рассказать, какие события привели к появлению звуков / цветов /, что происходит в данный момент, чем все закончится.

Ход выполнения задания: Испытуемые прослушивают набор звуков / серию А /, просматривают набор цветов / серия Б / и действуют в соответствии с инструкцией. Студенты по желанию рассказывают свою историю.

После этого происходит осознание образов, совместное выявление в историях ключевых образов, их интерпретация в терминах субъективных процессов личности. Делаются выводы об избирательной направленности внимания личности и о его бессознательной детерминации.

5. ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТА

Воспитание внимательности
в процессе хронометрирования
рабочего времени студента

Цель: Обучение студентов внимательности, организованности, научной организации самостоятельной работы, текущему самоконтролю.

Необходимый материал: Хронокарта / по системе Гастева /, которая представляет собой лист миллиметровки, где по горизонтали отмечаются дни недели, а по вертикали – часы суток. С помощью условных обозначений / см. рис. 4 / в хронокарте отмечаются в течение суток виды деятельности и их продолжительность. Рекомендуются следующие условные обозначения / см. рис. 4 /. Для учета других видов деятельности студенты могут придумать свои собственные обозначения, что они и делают с большой изобретательностью.

Ход работы: Заполненная хронокарта имеет вид, приведенный на стр. 53. На хронокарте указывается коэффициент надежности хронокарты. Коэффициент надежности равен 0,9+1, если хронокарта заполняется в течение дня; $k=0,8$, если хронокарта заполняется на следующий день; $k=0,7$, если заполнение хронокарты происходит через день.

В конце недели студент должен проводить обработку хронокарты. Эта работа состоит в подсчете расхода времени по четырем основным

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

	сон		ПРОГУЛКА		ВСТРЕЧА С ДРУЗЬЯМИ
	ПРИЕМ ПИЦЦЫ		ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЦЦЫ		ЛЕКЦИЯ (по ВЫСШЕЙ МАТЕМАТИКЕ)
	САМОДЕЛАЧИВАНИЕ		МАГНИТФОН		ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (по ФИЗИКЕ)
	ПЕЗДКА		БЕСПЛАТНОЕ ВРЕМЯ		ОБЩЕСТВЕННАЯ РАБОТА
	САМОСТЯТ. РАБ. (по АНГ. ЯЗЫКУ)		БАНЯ		БЛАЕЗНЬ

K =

ЧАС	5 ОКТЯБРЯ ПОН.	16 ОКТЯБРЯ ВТОРНИК	17 ОКТЯБРЯ СРЕДА	18 ОКТЯБРЯ ЧЕТВЕРГ	19 ОКТЯБРЯ ПЯТНИЦА	20 ОКТЯБРЯ СУБ.	21 ОКТЯБРЯ ВОСКРЕСЕН.
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							Чер- че- ние
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

Рис. 4 ХРОНОКАРТА ЗАТРАТ ВРЕМЕНИ СТУДЕНТА ЗА НЕДЕЛЮ

видам затрат: учебное время, аудиторное, домашнее; свободное время: общественная работа, самообразование / чтение художественной литературы, посещение театра, кино, занятия спортом, музыкой и т.п. /; время на естественные потребности: сон, самообслуживание; непроизводительное время: транспортные поездки, очереди и т.д.

Обработка результатов: Полученные данные рекомендуется сравнить с нормативами затрат времени по этим категориям для "идеального первокурсника" / табл. 1 /. В первом столбце графы "Дни недели" приведены затраты времени для первых пяти дней недели / с понедельника до пятницы /, во втором и третьем столбцах - для субботы и воскресенья.

Таблица 1

Затраты времени "идеального первокурсника", часы за день

Расход времени	Дни недели		
	1-5	6	7
Учебное время:	2	3	4
аудиторное	6	6	-
домашнее	3	-	3
Свободное время:			
общественная работа	1	1	-
самообразование	1	2	4
Время на естественные потребности:			
сон	7,5	7,5	9
самообслуживание	2,5	3,5	4
Непроизводительное время	3	4	4

Результаты обработки представляются в виде табл. 2, где указывается "идеальное время", реально потраченное время и отклонение реальных затрат от идеальных / $\pm \Delta t$ /.

Результаты анализа хронокарты
за неделю в часах

Расход времени	Дни недели		
	1-5	6	7
	ид.реал.Δt	ид.реал.Δt	ид.реал.Δt
Учебное время:			
аудиторное			
домашнее			
Свободное время:			
общественная работа			
самообразование			
Время на естественные потребности			
сон			
самообслуживание			
Непроизводительное время			

Результаты расхода времени за неделю студенту необходимо проанализировать, выявить потери и резервы времени, написать выводы, т.е. рекомендации для себя по рациональному использованию времени.

Рекомендации по
самоорганизации

ТЕМА 1У. ПАМЯТЬ

Контрольные вопросы

1. Дать общую характеристику памяти.
2. Раскрыть сущность основных теорий памяти.
3. Назовите виды памяти и раскройте их содержание.
4. Охарактеризуйте процессы памяти, их виды и закономерности.
5. Дайте характеристику индивидуальных особенностей памяти.

Задачи

№№ 167, 169, 170, 174, 177, 183 / по В.С.Мерлину /;
№№ 1-8, с. 176-177 / по А.И.Щербакову /.

Литература

Общая психология /Под ред. А.В.Петровского. М.: Просвещение, 1987. Гл. 11.
Общая психология /Под ред. В.В.Богословского. М.: Просвещение, 1981. Гл. 12.
Хрестоматия по психологии /Под ред. А.В.Петровского. М.: Просвещение, 1987. С. 263-270.
Сборник задач по общей психологии /Под ред. В.С.Мерлина. М.: Просвещение, 1974.
Практикум по общей психологии /Под ред. А.И.Щербакова. М.: Просвещение, 1974.

Лабораторно-практические работы по теме "Память"

1. ИЗУЧЕНИЕ УСЛОВИЙ ЗАПОМИНАНИЯ

Опыт 1

Цель: Исследование роли ассоциаций в процессах логического и механического запоминания.

Необходимый материал: Две серии слов / А и Б /. В первом ряду между

словами существуют смысловые связи, во втором - отсутствуют.

ход выполнения: Экспериментатор зачитывает студентам 10 пар слов из серии А и предлагает их запомнить. Затем читает только первые слова пар, а студенты должны записывать и первое и второе слова каждой пары.

Серия А

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. Барабан - пионер | 6. Ночь - день |
| 2. Черное - белое | 7. Ель - сосна |
| 3. Лампа - вечер | 8. Дом - сад |
| 4. Солнце - тепло | 9. Свет - тьма |
| 5. Бабочка - муха | 10. Весна - экзамен |

Экспериментатор снова читает пары слов, испытуемые подсчитывают сколько пар слов воспроизведено правильно.

Таким же образом зачитываются и проверяются пары слов из серии Б.

Серия Б

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1. Самолет - ива | 6. Очки - замок |
| 2. Лейка - галстук | 7. Мед - ветер |
| 3. Лед - трамвай | 8. Ручка - вода |
| 4. Тетрадь - звонок | 9. Ваза - овца |
| 5. Мухомор - космос | 10. Жук - завод |

Обработка и интерпретация данных: Результаты опыта записываются в таблицу / см. примерный образец - табл. 1 / для вычисления коэффициентов смысловой и механической памяти.

Таблица 1

Сравнение объемов смысловой
и механической памяти

Вид памяти	Количество слов в серии	Запомнившиеся слова	Коэффициент объема памяти
Смысловая	A_1	B_1	$C_1 = \frac{B_1}{A_1}$
Механическая	A_2	B_2	$C_2 = \frac{B_2}{A_2}$

Делаются выводы: Чем ближе коэффициент к 1, тем больше объем памяти; при наличии ассоциаций материал запоминается более продуктивно.

Опыт 2

Цель: Исследование зависимости запоминания от установки.

Необходимый материал: Две серии слов / А и Б /.

Ход выполнения: Экспериментатор зачитывает серию А, студенты записывают слова, которые им запомнились / в любой последовательности /. При повторном чтении подсчитывается количество правильно воспроизведенных слов.

Серия А				
1. Мера	3. Дума	5. Туча	7. Шуба	9. Кума
Вода	Коза	Нога	Мода	Нота
2. Чаша	4. Пила	6. Зима	8. Река	10. Сила
Гора	Роса	Рота	Зола	Кора

Далее экспериментатор зачитывает серию Б. Студенты должны будут записать / в любой последовательности / запомнившиеся слова с буквой "О" в первом слове.

Серия Б				
1. Нива	3. Рука	5. Душа	7. Губа	9. Пара
Окно	Пора	Доза	Поза	Роца
2. Дача	4. Каша	6. Луна	8. Лапа	10. Муха
Соха	Сова	Роза	Ноша	Коса

После этого записываются остальные слова из серии Б, запомнившиеся студентам. При повторном чтении подсчитывается количество правильно воспроизведенных слов.

Обработка данных: Подсчитывается среднее арифметическое правильно записанных слов с буквой "О" из обеих серий и разность между ними; среднее арифметическое правильно записанных слов без буквы "О" и разность между ними.

Вывод: Запоминание материала зависит от установки испытуемого.

Опыт 3

Цель: Исследование избирательного характера памяти.

Необходимый материал: Список из 30 слов, вызывающих чувство удовольствия / 10 /, неудовольствия / 10 /, безразличия / 10 /.

Ход выполнения: Экспериментатор зачитывает список слов, студенты

записывают / в любой последовательности / запомнившиеся. При повторном чтении подсчитывается количество правильно воспроизведенных слов.

- | | | |
|----------------|-------------------|-------------------|
| 1. Подарок /+/ | 11. Стипендия /+/ | 21. Винт /0/ |
| 2. Скука /-/ | 12. Змея /-/ | 22. Поэзия /+/ |
| 3. Пробка /0/ | 13. Красота /+/ | 23. Похороны /-/ |
| 4. Танцы /+/ | 14. Кража /-/ | 24. Мыло /0/ |
| 5. Обман /-/ | 15. Буква /0/ | 25. Радость /+/ |
| 6. Лампа /0/ | 16. Любовь /+/ | 26. Несчастье /-/ |
| 7. Встреча /+/ | 17. Война /-/ | 27. Полка /0/ |
| 8. Стена /0/ | 18. Асфальт /0/ | 28. Рана /-/ |
| 9. Печаль /-/ | 19. Свидание /+/ | 29. Мечта /+/ |
| 10. Доска /0/ | 20. Болезнь /-/ | 30. Число /0/ |

Обработка и интерпретация данных: Каждый студент отмечает количество воспроизведенных слов со знаком а/ +, б/ -, в/ 0.

Вывод: Избирательный характер запоминания определяется личностным отношением.

Опыт 4

Цель: Изучение влияния осмысленности на характер запоминания.

Необходимый материал: 20 слов, обозначающих конкретные понятия, и 20 бессмысленных слов.

Мод выполнения:

Серия А

Экспериментатор зачитывает 20 слов, обозначающих конкретные понятия, студенты после прослушивания их записывают / независимо от их порядка /.

- | | | |
|-----------|-------------|-------------|
| 1. Ворона | 8. Яхта | 15. Автобус |
| 2. Карета | 9. Кристалл | 16. Зерно |
| 3. Огонь | 10. Столб | 17. Верблюд |
| 4. Прибор | 11. Вагон | 18. Часы |
| 5. Пенал | 12. Бритва | 19. Город |
| 6. Карниз | 13. Колокол | 20. Весы |
| 7. Слива | 14. Солнце | 21. Дым |

Серия Б

Экспериментатор зачитывает 20 бессмысленных слов. Студенты их записывают после прочтения / независимо от их порядка /.

- | | | |
|----------|----------|-----------|
| 1. Кепа | 8. Нирик | 15.Отик |
| 2. Вида | 9. Вусоч | 16. Чурач |
| 3. Гетик | 10.Пяк | 17.Метич |
| 4. Фаш | 11.Досан | 18.Вадиц |
| 5. Касис | 12.Ялис | 19.Лукур |
| 6. Тивор | 13.Ламет | 20.Кот |
| 7. Сеха | 14.Зик | |

Обработка и интерпретация данных: а/ Подсчитать количество воспроизведенных слов серии А; б/ также количество слов серии Б.

Выявить, какие слова запоминаются лучше: расположенные в начале, в середине, в конце ряда слов.

Вывод: а/ Понятный материал запоминается лучше, чем непонятный; б/ начало и конец запоминаются лучше, чем материал, расположенный в середине / фактор края /.

2. ИЗУЧЕНИЕ НЕПРОИЗВОЛЬНОГО ЗАПОМИНАНИЯ

Цель: Определение факторов, влияющих на продуктивность непреднамеренного запоминания.

Необходимый материал: Список из 39 слов, обозначающих отвлеченные понятия / 13 /, животных / 13 /, бытовые приборы / 13 /.

- | | | |
|-----------------|-----------------|-------------------|
| 1. Лось | 14. Лошадь | 27. Холодильник |
| 2. Магнитофон | 15. Утиг | 28. Теорема |
| 3. Пылесос | 16. Олень | 29. Радиоприемник |
| 4. Анализ | 17. Миксер | 30. Аналог |
| 5. Лисина | 18. Аксиома | 31. Дикобраз |
| 6. Выхухоль | 19. Телевизор | 32. Равенство |
| 7. Полотер | 20. Енот | 33. Гипотеза |
| 8. Крыса | 21. Модификация | 34. Электрочайник |
| 9. Метафора | 22. Кофемолка | 35. Скороварка |
| 10. Рассуждение | 23. Тождество | 36. Восприятие |
| 11. Соболь | 24. Мясорубка | 37. Еж |
| 12. Управление | 25. Кенгуру | 38. Куница |
| 13. Телефон | 26. Умение | 39. Собака |

Ход работы: Перед началом опыта необходимо предупредить испытуемых о том, чтобы они не рассказывали другим студентам о ходе и целях эксперимента.

Опыт проводится с двумя группами. В каждую группу входит не менее трех человек. При проведении эксперимента с первой группой вторая группа не должна присутствовать.

Во время опыта как с первой, так и со второй группами экспериментатор зачитывает один и тот же список из 39 слов.

Эксперимент с первой группой. Экспериментатор зачитывает слова, а испытуемые классифицируют их по трем отрядам: животные; отвлеченные понятия; бытовые приборы. Слова записываются каждым испытуемым на вспомогательном листе бумаги. После окончания опыта на три минуты делается перерыв, в течение которого экспериментатор разговаривает с испытуемыми на темы, не касающиеся опыта. Затем экспериментатор просит записать на оборотной стороне протокола те слова, которые испытуемые запомнили в ходе эксперимента.

Эксперимент со второй группой. Экспериментатор читает слова, а испытуемые подсчитывают количество букв в каждом слове и фиксируют эти числа в протоколе. После трехминутного перерыва экспериментатор просит записать на оборотной стороне протокола те слова, которые студентам запомнились.

Обработка результатов: Подсчитывается общий коэффициент запоминания по формуле:

$$K = \frac{m}{n} \cdot 100\% ,$$

где: m — сумма воспроизведенных слов по всем трем отрядам; n — общее количество слов / 39 /.

Вычисляются частные коэффициенты запоминания каждого отряда K_1 , K_2 , K_3 по формулам:

$$K_1 = \frac{m_1}{n_1} \cdot 100\%; \quad K_2 = \frac{m_2}{n_2} \cdot 100\%; \quad K_3 = \frac{m_3}{n_3} \cdot 100\% ,$$

где m_1, m_2, m_3 — количество воспроизведенных слов по отрядам;
 n_1, n_2, n_3 — исходные количества слов в каждом отряде.

Все коэффициенты записываются в таблицу протокола.

В табл. 2 записываются коэффициенты запоминания для каждой группы слов, определяются средние коэффициенты запоминания по каждой группе.

Кoeffициенты запоминания
по группе

№ п/п	Ф.И.О.	К	K_1	K_2	K_3

Средние коэффициенты

Анализируются индивидуальные результаты и результаты каждой группы, делаются выводы о влиянии на произвольное запоминание целенаправленности деятельности, индивидуальных особенностей и содержание материала.

3. ИЗУЧЕНИЕ ТИПА ПАМЯТИ

Цель: Нахождение количественного выражения типа памяти.

Необходимый материал: 4 карточки / 20x7 / по количеству типов памяти; на каждой карточке записана группа слов для запоминания с оп-

рой на один определенный тип памяти / см. 4 графы табл. 2 /.

Таблица 3

Слова для запоминания
с опорой на определенный
вид памяти

Слуховой	Зрительный	Моторно- слуховой	Комбинированный
дирижабль	самолет	пароход	волк
лампа	чайник	собака	бочка
яблоко	бабочка	парта	коньки
карандаш	хомут	сапоги	самовар
гроза	бревно	сковородка	весло
утка	свеча	калач	загадка
обруч	тачка	роща	кафтан
мельница	журнал	гриб	прогулка
попугай	малина	шутка	книга
листок	кот	сено	ложка

Ход выполнения: Экспериментатор зачитывает испытуемому карточку 1 / см. графу 1 таблицы /; интервал между словами две-три секунды. После 5-секундного перерыва испытуемый записывает запомнившиеся слова и отдыхает 5 минут. Затем экспериментатор показывает испытуемому слова карточки 2 / см. графу 2 таблицы /, которые тот записывает по памяти.

После 5-минутного отдыха экспериментатор читает вслух слова карточки 3 / см. графу 3 таблицы /, и испытуемый шепотом повторяет каждое из них, после чего записывает запомнившиеся слова. Спустя 5 минут экспериментатор показывает испытуемому слова карточки 4 / см. графу 4 таблицы / одновременно зачитывает их вслух. Испытуемый повторяет каждое слово шепотом, затем записывает запомнившиеся слова.

Обработка данных: После проведения опыта заполняется итоговая таблица 4, для которой вычисляется коэффициент запоминания по формуле:

$$C = \frac{B}{a}, \text{ где}$$

B - удержанные в памяти слова одной группы;

a - общее количество слов в группе.

Результаты исследования типов памяти

Тип памяти	Количество слов в группе	Удержанные в памяти слова группы	Коэффициент запоминания
Слуховой	10		
Зрительный	10		
Моторно-слуховой	10		
Комбинированный	10		

Дата _____

4. ИЗУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПАМЯТИ

Цель: Определить скорость запоминания при слуховом и зрительном предъявлении.

Необходимый материал: 12 слов, не связанных между собой по смыслу / для слухового и зрительного предъявления /.

Для слухового
предъявления

1. Рыба
2. Трава
3. Ложка
4. Замок
5. Зима
6. Корова
7. Печка
8. Перо
9. Закон
10. Грамм
11. Очки
12. Волк

Для зрительного
предъявления

1. Нога
2. Блин
3. Газета
4. Совок
5. Лилия
6. Окно
7. Лист
8. Курица
9. Снег
10. Ящик
11. Календарь
12. Доска

Слова для зрительного предъявления можно написать на небольших листочках бумаги и показывать по одному слову с интервалами между каждым показом в 2-3 сек.

Ход работы: Испытуемому зачитывается ряд из 12 слов с просьбой воспроизвести его в любом порядке. Экспериментатор фиксирует в протоколе / см. "Обработка данных" / удержанные элементы знаком "+" и повторяет опыт до полного заучивания всего ряда.

Обработка и интерпретация данных: Подсчитывается число повторений, проведенных до первого безошибочного воспроизведения всех слов, предназначенных для слухового предъявления, потом - для зрительного.

Исходя из полученных данных, делается вывод о соотношении скоростей слухового и зрительного запоминания. Так, например, по образцу протокола опыта / табл. 5 / видно, что у испытуемого наблюдается большая скорость запоминания при зрительном восприятии.

Таблица 5

Протокол опыта по сравнению скоростей запоминания при слуховом и зрительном предъявлении материала

Слуховое восприятие					Зрительное восприятие				
Слово	Число воспроизведений				Слово	Число воспроизведений			
	1	2	3	4		1	2	3	4
1 Рыба	+	+	+	+	1 Нога	+	+		
2 Трава	-	-	+	+	2 Блин	-	+		
3 Ложка	+	+	+	+	3 Газета	+	+		
4 Замок	+	+	+	+	4 Совок	-	+		
5 Зима	-	-	-	+	5 Лилия	-	+		
6 Корова	+	+	+	+	6 Окно	+	+		
7 Печка	-	+	+	+	7 Лист	+	+		
8 Перо	+	+	+	+	8 Курица	-	+		
9 Закон	+	+	+	+	9 Снег	-	+		
10 Грамм	-	-	-	+	10 Ящик	-	+		
11 Очки	+	+	+	+	11 Календарь	+	+		
12 Волк	-	+	+	+	12 Доска	+	+		

Проанализировав результаты проведенных по теме "Память" экспериментов, студенты формулируют общие факторы, влияющие на эффективность запоминания / см. схему ниже /.

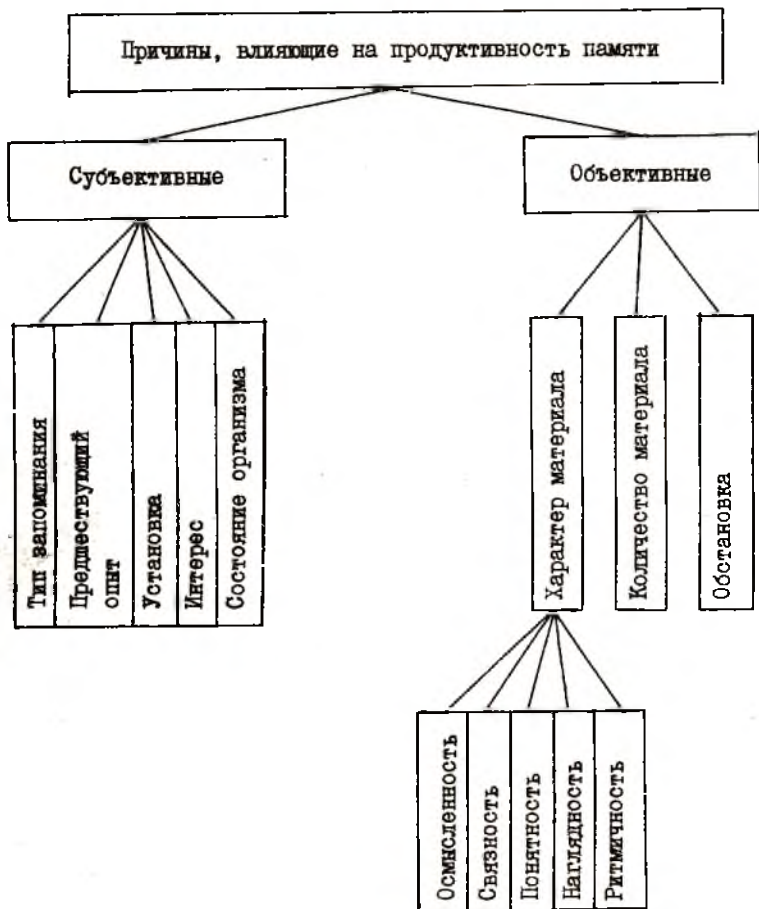


Схема 1. Объективные и субъективные причины, влияющие на продуктивность индивидуальной памяти

ТЕМА У. МЫШЛЕНИЕ

Контрольные вопросы

1. В чем специфика мышления как формы отражения объективного мира?
2. В чем сущность проблемной ситуации?
3. Какова структура решения мыслительной задачи?
4. Дайте определение основным формам мышления / понятию, суждению, умозаключению /.
5. Дайте характеристику мыслительных операций / анализа, синтеза, абстракции, обобщения, сравнения, классификации, систематизации /.
6. В чем сходство и различие основных видов мышления?
7. Охарактеризуйте основные качества ума.

Задачи

№ 192, 193, 199, 203, 206, 209, 210, 212, 216, 218 / по В.С.Мерлину/;
№ 1, 2, 3. С. 186 / по А.И.Щербакову /.

Литература

- Общая психология /Под ред. А.В.Петровского. М.: Просвещение, 1989. Гл. 12.
- Общая психология /Под ред. В.В.Богословского. М.: Просвещение, 1981. Гл. 13, раздел Ш.
- Сборник задач по общей психологии /Под ред. В.С.Мерлина. М.: Просвещение, 1974.
- Практикум по общей психологии /Под ред. А.И.Щербакова. М.: Просвещение, 1974.
- Лекции по общей психологии: Психология мышления /Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.В.Бездухова. М.: Изд-во МГУ, 1981.

Лабораторно-практическая
работа по теме "Мышление"

1. ИССЛЕДОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ
К ОБОБЩЕНИЮ

Цель: Демонстрация, проверка и сравнительная оценка способности к обобщению.

Опыт 1. "Исключение лишнего"

Необходимый материал: Листок с рядами слов:

- 1/ Школа, училище, техникум, заяц, институт;
- 2/ объяснение, беседа, лекция, задание, наблюдения;
- 3/ футбол, хоккей, ручной мяч, баскетбол, водное поло;
- 4/ собака, корова, овца, лось, кошка;
- 5/ Енисей, Обь, Печора, Лена, Амур.

Инструкция испытуемому: Перед Вами ряды слов. Прочтите эти слова и в каждом ряду вычеркните то слово, которое считаете лишним, объясните, что объединяет оставшиеся слова, обозначив их общим понятием.

Обработка данных: Анализируется правильность вычеркивания слов и последующее введение общего понятия для четырех оставшихся слов в каждом ряду.

Опыт 2. Составление
рядов с одним лишним

Инструкция испытуемому: Ваша задача – возможно быстрее составить и записать ряды из пяти слов, четыре из которых объединены каким-то общим понятием, а пятое слово – лишнее. Например, школа, училище, техникум, институт, заяц. Первые четыре слова объединены общим понятием / учебные заведения /, а заяц – пятое лишнее. Каждый раз надо писать отдельную строку. Задание выполняется 1 минуту.

Обработка и интерпретация данных: Учитывается количество исправлений и число правильно написанных рядов. Необходимо вести наблюдение за мимикой и пантомимикой испытуемого, т.к. эти особенности поведения проявляются в моменты затруднений, возникающих в ходе решения мыслительной задачи. Сравнение интенсивности мимических и панто-

мимических проявлений на разных этапах решения задачи может служить показателем того, какая мыслительная операция / анализ или синтез / развита лучше у испытуемого. При этом необходимо учесть, что подбор сходных понятий / первый этап решения задачи / – операции анализа. Если мимические и пантомимические проявления будут выражены в большей степени на этапе подбора сходных понятий, значит испытуемому труднее дается синтез, если указанные проявления будут более ярко выражены на втором этапе – испытуемому труднее дается анализ.

2. УСТАНОВЛЕНИЕ
ПРОСТРАНСТВЕННЫХ
ОТНОШЕНИЙ

Цель: Выявление уровня развития способности устанавливать пространственные отношения по воспринимаемым непосредственно частям целого.

Необходимый материал: Изображения пространственных объектов / рис. 1/ бланки для ответов: трафарет для проверки ответов; секундомер.

Трафарет для проверки
ответов к заданию
по установлению
пространственных отношений

а	б	в	г
1. -2	1. -4	1. -4	1. -3
2. -5	2. -5	2. -4	2. -2
3. -3	3. -3	3. -5	3. -5
4. -4	4. -5	4. -4	4. -4
5. -1	5. -3	5. -2	5. -7

Бланк ответов

а	б	в	г
1. - ...	1. - ...	1. - ...	1. - ...
2. - ...	2. - ...	2. - ...	2. - ...
3. - ...	3. - ...	3. - ...	3. - ...
4. - ...	4. - ...	4. - ...	4. - ...
5. - ...	5. - ...	5. - ...	5. - ...

Ход работы: Осмотрев рис. 1 испытуемый должен быстро оценить, со сколькими "соседями" соприкасается каждый из пронумерованных пяти кирпичиков в данных пространственных фигурах рис. 1 а, б, в, г; число "соседей" записывается в бланк ответов против соответствующего номера кирпичика.

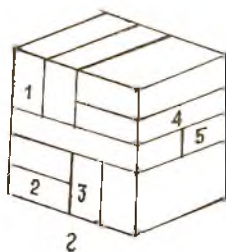
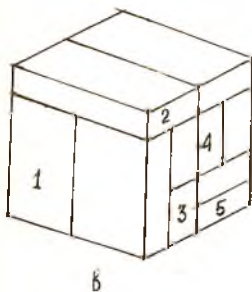
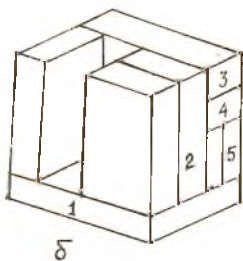
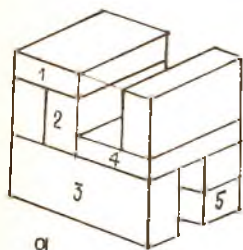


Рис. 1

связи; после третьего слова стоит знак вопроса; из приведенных ниже слов нужно выбрать одно, соотносящееся с третьим словом так же как второе слово с первым. / Правильные ответы подчеркнуты в списке /.

Обработка данных: Анализируется правильность ответов, число последних фиксируется. Кроме того, принимаются во внимание особенности речевых высказываний испытуемого, касающиеся протекания соответствующих мыслительных операций, а также время выполнения заданий.

4. СКОРОСТЬ ПРОТЕКАНИЯ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

Необходимый материал: Секундомер, список слов с пропущенными буквами.

п-ро	д-р-во	п-л-а	з-о-ок	с-я-о-ть
г-ра	з-м-к	о-р-г	к-н-а	к-с-а-ник
п-ле	к-м-нь	к-р-он	с-е-ло	у-и-е-ь
к-са	с-р-й	з-р-о	к-н-а	а-е-ь-ин
т-ло	п-в-д	в-с-ок	т-а-а	с-а-ц-я
п-ля	х-л-д	с-г-об	к-у-ка	ч-р-и-а
в-ра	п-с-к	в-т-а	с-а-ка	к-п-с-а
с-ла	к-з-л	п-д-ак	т-у-а	т-а-о-ть
д-ша	з-л-нь	п-р-а	с-а-а	с-е-о-а
р-ка	т-л-га	б-л-он	п-е-а	к-н-о-а

Инструкция испытуемому: Сейчас Вам будет предъявлен список слов, в которых пропущены буквы. Необходимо заполнить пустые места в словах. Работайте как можно быстрее.

Обработка данных: Фиксируется время выполнения задания. На основе сопоставления результатов отдельных испытуемых со среднегрупповыми делается вывод о скорости протекания мыслительных процессов.

5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ

Цель: Изучение индивидуальных особенностей в развитии мыслительных операций обобщения и абстрагирования.

Необходимый материал: Список понятий - термометр, учебник, самолет, библиотека, профтехучилище, пединститут, микроскоп, студент, комсомолец, новатор, эгоист; подлежащее, ромб, существительное, воспитание, радость, психология, искусство, социализм.

Инструкция испытуемому: Вам предлагается ряд понятий. Необходимо дать им определения.

Обработка данных: В ответах испытуемого оценивается, насколько правильно дается определение. Логически правильное определение включает в себя прежде всего род объекта, а также его видовое отличие. / Пример: часы – измерительный прибор, служащий для измерения времени; измерительный прибор – род; способность измерять время – видовое отличие /.

6. СРАВНЕНИЕ ПОНЯТИЙ

Цель: Исследование особенностей мыслительных операций анализа, синтеза, обобщения / для подростков и старших школьников /.

Необходимый материал: Список из 18 пар слов:

- | | |
|----------------------|---|
| 1. стол – стул | 10. яблоня – вишня |
| 2. корова – лошадь | 11. ботинок – карандаш |
| 3. трамвай – автобус | 12. маленькая девочка –
большая лужа |
| 4. озеро – река | 13. молоко – вода |
| 5. река – птица | 14. ветер – соль |
| 6. дождь – снег | 15. сани – телега |
| 7. поезд – самолет | 16. воробей – курица |
| 8. ось – оса | 17. дуб – береза |
| 9. обман – ошибка | 18. картина – портрет |

Ход выполнения: Испытуемый указывает сходство и различие явлений, обозначаемых приведенными словами. / Экспериментатор настаивает на том, чтобы сначала указывалось сходство, а потом – различие ./

Обработка данных: Высказывания испытуемого кратко записываются в протоколе. При оценке ответов прежде всего следует учитывать, удастся ли испытуемому выделить сначала существенные признаки сходства, а потом различия понятий. Неумение действовать таким образом свидетельствует о плохом развитии анализа, синтеза и обобщения. Ответы испытуемого при установлении сходства могут быть следующих трех типов, свидетельствующих о разных уровнях обобщения:

а/ ситуативный / внешний // стол – стул: сходство – "стоят в комнате" /;

б/ функциональный / стол – стул: сходство "обеспечивают прием пищи", "сидя на стуле и за столом, пишут, читают" и т.д. /.

в/ концептуальный / стол – стул: сходство "предметы мебели" /.

7. ПОИСК ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ЧИСЛОВЫХ РЯДОВ

Цель: Изучение индивидуальных особенностей уровней развития мыслительных операций анализа, синтеза, обобщения.

Необходимый материал: Бланк или таблица с 10 рядами чисел; лист бумаги, секундомер, трафарет для ответов.

Ряды чисел	Продолжение рядов
2 3 4 5 6 7	8 9
6 9 12 15 18 21	24 27
1 2 4 8 16 32	64 128
4 5 8 9 12 13	16 17
13 16 14 11 9 6	4 1
29 28 26 23 19 14	8 1
16 8 4 2 1 1/2	1/4 1/8
1 4 9 16 25 36	49 64
21 18 16 15 12 10	9 6
3 6 8 16 36	38 76

Ход выполнения задания: Рассматривая в отдельности каждый из данных 10 рядов, испытуемый находит правило, по которому подобраны числа. Справа от ряда испытуемый пишет еще два числа, продолжающие этот ряд.

Обработка данных: Фиксируются время выполнения, число правильных ответов, а так же количество исправлений.

8. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ТЕСТ ПО ПРОВЕРКЕ ОБЩИХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Ф.И.О. _____

Дата _____

Цель: Определение сравнительного уровня общих интеллектуальных способностей в группе.

Инструкция испытуемому: На выполнение всех 40 заданий дается 30 минут. Не задерживайтесь слишком долго над каждым заданием; быть может, вы находитесь на ложном пути, и лучше перейти к следующей задаче. С другой стороны: большинство заданий поддается решению, если

проявить немного настойчивости. Продолжать ли размышлять над данным заданием, или отказаться от него и перейти к следующему – подскажет интуиция и здравый смысл. Помните при этом, что к концу серии задания становятся труднее, любой человек в силах решить часть предлагаемых заданий, но вряд ли кто-нибудь в состоянии справиться со всеми заданиями за полчаса.

Ответ на задание состоит из одного числа, или одной буквы, или слова. Иногда нужно произвести выбор из нескольких возможностей, иногда вы сами должны придумать ответ. Если вы не в состоянии решить задание, не следует писать ответ наугад. Если же у вас есть идея, но вы не уверены в ней, то ответ все-таки поставьте.

В тесте нет "каверзных" заданий, но всегда приходится рассматривать несколько путей решения. Прежде чем приступить к заданию, удостоверьтесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется. Вы напрасно потеряете время, если приступите к решению, не уяснив, в чем состоит задача.

Примечания: 1. Точки обозначают количество букв в пропущенном слове. Четыре точки /..../, например, означают, что пропущенное слово состоит из 4 букв.

2. Для решения некоторых заданий потребуется последовательность букв русского алфавита без буквы "е".

Ход выполнения: Все студенты одновременно по сигналу экспериментатора приступают к выполнению заданий теста. Время эксперимента ограничено / 30 минут /.

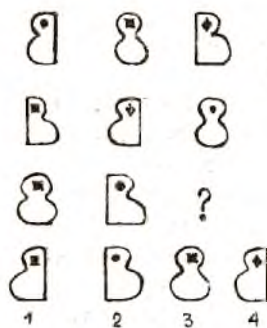
Выводы:

Общие интеллектуальные способности определяются уровнем развития познавательных операций / сенсорных, мнемических и интеллектуальных / и качеством протекания мыслительных процессов.

Интеллектуальные качества, определяющие умственное развитие личности:

- обобщенность мышления;
- осознанность;
- гибкость;
- глубина;
- самостоятельность;
- критичность;
- экономичность;
- скорость процессов мышления.

1. ВЫБЕРИТЕ НУЖНУЮ ФИГУРУ ИЗ ЧЕТЫРЕХ ПРОДУМЕ-
РОВАННЫХ.



6. ВСТАВЬТЕ ПРОПУЩЕН-
НОЕ ЧИСЛО.

196 (25) 324
537 () 325

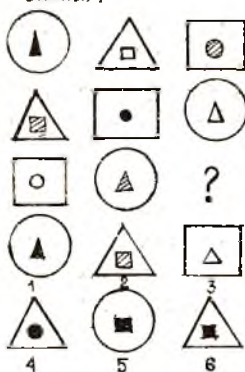
7. ПРОДОЛЖИТЕ РЯД ЧИ-
СЕЛ.

18 10 6 4 ?

3. РЕШИТЕ АНАГРАММЫ
И ИСКЛЮЧИТЕ ЛИШНЕЕ
СЛОВО.

НИИВА, СЕОТТ,
САОТ, ЛЕКБОР.

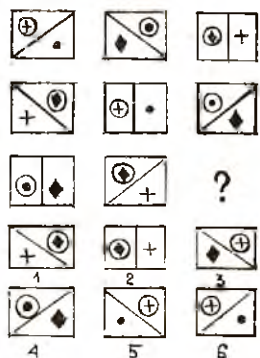
9. ВЫБЕРИТЕ НУЖНУЮ
ФИГУРУ ИЗ ПРОДУМЕ-
РОВАННЫХ.



10. ВСТАВЬТЕ СЛОВО, КОТОРОЕ
СЛУЖИЛО БЫ ОКОНЧАНИЕМ
ПЕРВОГО И НАЧАЛОМ ВТОРОГО

МЕ (...) ДЛАД

11. ВЫБЕРИТЕ НУЖНУЮ ФИ-
ГУРУ ИЗ ШЕСТИ ПРОДУМЕ-
РОВАННЫХ.



12. ВСТАВЬТЕ НЕДОСТАЮЩУЮ
БУКВУ.

Щ Ц Т П Л ?

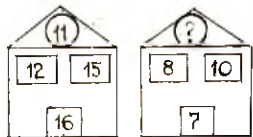
2. ВСТАВЬТЕ СЛОВО, КОТОРОЕ
СЛУЖИЛО БЫ ОКОНЧАНИЕМ
ПЕРВОГО СЛОВА И НАЧАЛОМ
ВТОРОГО

ОБЫ (...) КА

3. РЕШИТЕ АНАГРАММЫ И
ИСКЛЮЧИТЕ ЛИШНЕЕ СЛОВО.

ААЛТЕРК, КОЖАЛ,
ДМОУЧЕА, ШКААЧ.

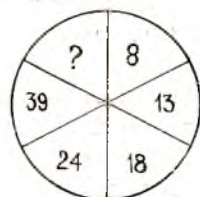
4. ВСТАВЬТЕ НЕДОСТАЮЩЕЕ
ЧИСЛО.



5. ВСТАВЬТЕ ПРОПУЩЕННОЕ
СЛОВО.

БАГОР (РОСА) ТЕСАК
ГАРАЖ (....) ТАБАК

13. ВСТАВЬТЕ ПРОПУЩЕННОЕ
ЧИСЛО.



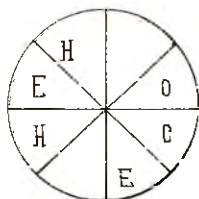
14. ВСТАВЬТЕ НЕДОСТАЮ-
ЩЕЕ ЧИСЛО.

4 9 20
8 5 14
10

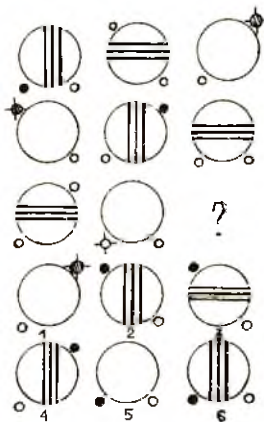
15. ВСТАВЬТЕ НЕДОСТАЮ-
ЩЕЕ ЧИСЛО.

16 (27) 43
29 () 56

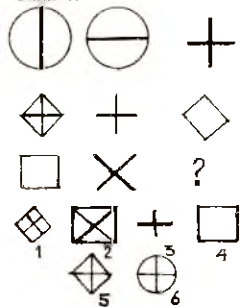
16. ВСТАВЬТЕ НЕДОСТАЮЩИЕ БУКВЫ.



17. ВЫБЕРИТЕ НУЖНУЮ ФИГУРУ ИЗ ПРОНУМЕРОВАННЫХ.



18. ВЫБЕРИТЕ НУЖНУЮ ФИГУРУ ИЗ ШЕСТИ ПРОНУМЕРОВАННЫХ.



19. ВСТАВЬТЕ ПРОПУЩЕННОЕ ЧИСЛО

6 11 ? 27

20. ВСТАВЬТЕ ПРОПУЩЕННОЕ ЧИСЛО.

12 (56) 16
17 () 21

21. ВСТАВЬТЕ ПРОПУЩЕННОЕ СЛОВО

ФЛЯГА (АЛЫ) ЖЕСТЬ
КОСЯК () МИРАЖ

22. ВСТАВЬТЕ СЛОВО, КОТОРОЕ СЛУЖИЛО БЫ ОКОНЧАНИЕМ ПЕРВОГО СЛОВА И НАЧАЛОМ ВТОРОГО

ПРИК (...) ВЯ

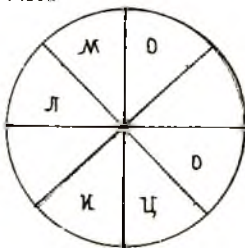
23. РЕШИТЕ АНАГРАММЫ И ИСКЛЮЧИТЕ ЛИШНЕЕ СЛОВО

ЖААРЬ, ТЯХА,
ШЫАКР, КОДАЛ.

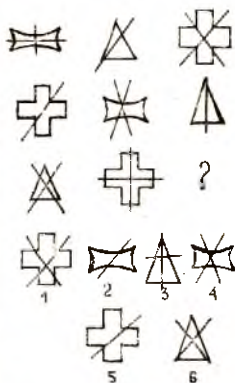
24. ВСТАВЬТЕ СЛОВО, КОТОРОЕ ОЗНАЧАЛО БЫ ТО ЖЕ, ЧТО И СЛОВА, СТОЯЩИЕ ЗА СКОБКАМИ

РУКА (...) ГРОЗДЬ

25. ВСТАВЬТЕ ПРОПУЩЕННЫЕ БУКВЫ.



26. ВЫБЕРИТЕ НУЖНУЮ ФИГУРУ ИЗ ШЕСТИ ПРОНУМЕРОВАННЫХ



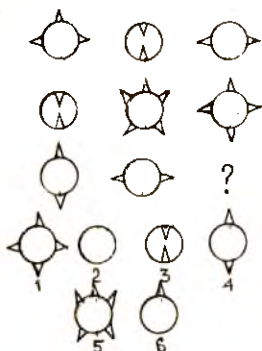
27. ВЫБЕРИТЕ НУЖНУЮ ФИГУРУ ИЗ ПРОНУМЕРОВАННЫХ.



28. ВСТАВЬТЕ ПРОПУЩЕННУЮ БУКВУ.

А Г Ж
Г З Л
З И ?

29. ВЫБЕРИТЕ НУЖНУЮ ФИГУРУ ИЗ ШЕСТИ ПРОЦЕНДЕРВАННЫХ.



30. ВСТАВЬТЕ ПРОПУЩЕННОЕ СЛОВО.

КНИГА (АИСТ) САЛАТ
ПОРОГ (....) ОМЛЕТ

31. ВСТАВЬТЕ СЛОВО, КОТОРОЕ ОЗНАЧАЛО БЫ ТО ЖЕ, ЧТО И СЛОВА, СТОЯЩИЕ ВНЕ СКОБЕК.

КАРТОННАЯ ИГРА
(....)
СТЕРЖЕНЬ С РЕЗЬБОЙ

32. ВСТАВЬТЕ ПРОПУЩЕННОЕ ЧИСЛО.

1 8 27 ?

33. ВСТАВЬТЕ ПРОПУЩЕННОЕ СЛОВО.

ЛОТОК (КЛАД) ЛОДКА
ОЛИМП (....) КАТЕР

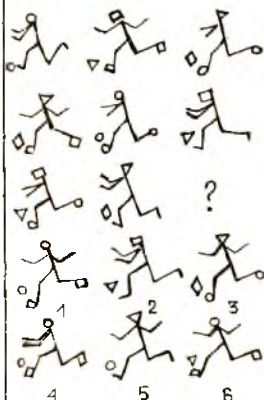
34. РЕШИТЕ АНАГРАММЫ И ИСКЛЮЧИТЕ ЛИШНЕЕ СЛОВО

АТСЕН, ТИВОНКР
РАКЫШ, КООН.

35. ВСТАВЬТЕ ПРОПУЩЕННУЮ БУКВУ И ПРОПУЩЕННОЕ ЧИСЛО.

1	В	5	?
А	З	Д	?

36. ВЫБЕРИТЕ НУЖНУЮ ФИГУРУ ИЗ ШЕСТИ ПРОЦЕНДЕРВАННЫХ



37. ВСТАВЬТЕ СЛОВО, КОТОРОЕ ОЗНАЧАЛО БЫ ТО ЖЕ, ЧТО И СЛОВА, СТОЯЩИЕ ЗА СКОБКАМИ

ЗАЛИВ (....) ЧАСТЬ ЛИЦА

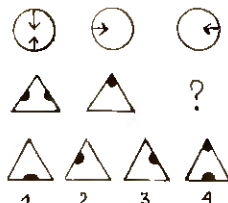
38. ВСТАВЬТЕ ПРОПУЩЕННОЕ СЛОВО.

ПИРОГ (ПОЛЕ) СЛЕЗА
РЫНОК (....) ОСАДА

39. ВЫБЕРИТЕ НУЖНУЮ ФИГУРУ ИЗ ШЕСТИ ПРОЦЕНДЕРВАННЫХ.



40. ВЫБЕРИТЕ НУЖНУЮ ФИГУРУ ИЗ ЧЕТЫРЕХ ПРОЦЕНДЕРВАННЫХ



ТЕМА У1. ТЕМПЕРАМЕНТ

Контрольные вопросы

1. Дать характеристику темперамента и его психологических свойств.
2. Обосновать учение И.П.Павлова о физиологических основах темперамента.
3. Дать психологическую характеристику различных видов темперамента.
4. Перечислить и охарактеризовать пути приспособления темперамента к требованиям деятельности в целях профориентации учащихся и работы педагога.

Задачи

№ 265-271, 280, 285-286 / по В.С.Мерлину /;
№ 5, 6 с. 252-253 / по А.И.Щербакову /.

Литература

- Общая психология /Под ред. А.В.Петровского. М.: Просвещение, 1969. Гл. 16.
- Общая психология /Под ред. В.В.Богословского. М.: Просвещение, 1981. Гл. 18.
- Ковалев А.Г. Психология личности. М.: Просвещение, 1970. Гл. 11.
- Кравковский А.Н. О подростках. М.: Просвещение, 1970. С. 76-92, 280-280.
- Практические занятия по общей психологии /Под ред. А.В.Петровского. М.: Просвещение, 1972.
- Сборник задач по общей психологии /Под ред. В.С.Мерлина. М.: Просвещение, 1974.
- Практикум по общей психологии /Под ред. А.И.Щербакова. М.: Просвещение, 1983.
- Стремлю Я. Роль темперамента в психологическом развитии ребенка. М.: Прогресс, 1982.

Лабораторно-практическая
работа по теме "Темперамент"

1. ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ
СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Цель: Определение типологических особенностей высшей нервной деятельности / основных свойств нервной системы /.

Необходимый материал: Вопросник к исследованию темперамента / по Я.Стреляу /, аналитическая схема изучения типа темперамента по "жизненным показателям" свойств нервной системы / по А.И.Ильиной и И.М.Палех /.

Опыт 1

Вопросник к исследованию
темперамента / по Я.Стреляу /

Ф.И.О. _____ Год рождения _____ Пол _____
Образование _____ Профессия _____ Дата _____

1. Принадлежишь ли ты к людям, легко завязывающим товарищеские отношения?
2. Можешь ли воздержаться от выполнения действия до момента, когда получишь указание / поручение / выполнить его?
3. Устраняет ли короткий отдых твою усталость, возникшую во время работы?
4. Можешь ли / умеешь ли / работать в неблагоприятных условиях?
5. Дискутируя, воздерживаешься ли от неделовых, эмоциональных доводов?
6. После долгого перерыва / например, после отпуска или каникул / легко ли принимаешься за прежде выполняемую работу?
7. Будучи поглощен работой, забываешь ли об усталости?
8. Поручая кому-либо выполнение определенной работы, умеешь ли терпеливо ждать ее окончания?
9. Засыпаешь ли одинаково хорошо, если ложишься спать в разное время суток?
10. Сохраняешь ли сдержанность / скромность, молчание /, если тебя просят об этом?

11. Легко ли возвращаешься к работе, которую не выполнял в течение нескольких недель, месяцев?
12. Умеешь ли / можешь ли / терпеливо давать объяснения?
13. Любишь ли труд, требующий умственных усилий?
14. Ощущаешь ли скуку или сонливость во время выполнения однообразных занятий?
15. Засыпаешь ли без труда после сильного эмоционального переживания?
16. Можешь ли, если нужно, воздержаться от проявления своего преимущества?
17. В присутствии незнакомых лиц сохраняется /-ешь/ ли присущая тебе манера?
18. Легко ли сдерживаешь гнев или злость?
19. Не падаешь ли духом в тяжелые минуты?
20. Можешь ли, если нужно, приспособить свой образ жизни к характеру / способу / поведению отдельных лиц, группы?
21. Охотно ли принимаешься за ответственные поручения / обязанности /?
22. Имеют ли обычно окружающие влияние на изменение твоего настроения?
23. Продолжаешь ли сопротивляться при поражении?
24. В присутствии кого-либо, от кого ты зависишь, говоришь ли также свободно, как обычно?
25. Принимаешь ли без гнева неожиданные изменения в расписании дня?
26. Имеешь ли обычно на все готовый ответ?
27. Можешь ли сохранять спокойствие, если ожидаешь важного решения / например, принятие в ВУЗ, выезд за границу и т.п. /?
28. Без труда ли организуешь себе первые дни отпуска, каникул и т.п.?
29. Обладаешь ли быстрой реакцией / "рефлексом" /?
30. Легко ли приспосабливаешь свой ход или манеру / темп / еды к лицам, исполняющим те же действия медленнее?
31. Ложась отдыхать, быстро ли засыпаешь?
32. Охотно ли берешь слово на собраниях, занятиях?
33. Легко ли довести тебя до плохого настроения?
34. Будучи занят работой, можешь ли быстро прервать ее?
35. Воздерживаешься ли от разговоров, если они мешают тебе?
36. Можешь ли не поддаваться на провокацию?

37. При совместном выполнении какого-либо действия легко ли "сыгрываешься с партнерами"?
38. Всегда ли задумываешься перед тем, как сделать что-либо важное?
39. Читая какой-либо текст, можешь ли сначала до конца следить за ходом рассуждения автора?
40. Легко ли заводишь разговор с товарищами по путешествиям / поездке /?
41. Воздерживаешься ли от доказывания кому-либо, что он не прав, если такой поступок / доказывание / нецелесообразен?
42. Охотно ли выполняешь действия, требующие большой ловкости рук?
43. Можешь ли изменить уже принятое решение, принимая во внимание мнение других лиц?
44. Быстро ли привыкаешь к новой системе работы?
45. Можешь ли работать ночью, если работал в течение дня?
46. Быстро ли читаешь беллетристику?
47. Часто ли отказываешься от своих планов из-за препятствий / трудностей /?
48. Можешь ли быть сдержанным в условиях, которые этого требуют?
49. Просыпаешься ли вообще быстро и без трудностей?
50. Можешь ли воздержаться от немедленной, импульсивной реакции?
51. Можешь ли работать в шуме?
52. Можешь ли, если нужно, воздержаться от того, чтобы сказать правду в глаза?
53. Перед экзаменом, встречей с вышестоящим и т.п. с успехом ли сдерживаешь волнение?
54. Быстро ли привыкаешь к новой среде?
55. Любишь ли частые перемены и разнообразия?
56. После ночного отдыха полностью ли восстанавливаешь силы, несмотря на тяжелую работу предыдущего дня?
57. Избегаешь ли занятий, которые требуют за короткий промежуток времени выполнения разнообразных действий?
58. Самостоятельно ли разрешаешь трудности?
59. Ожидаешь ли окончания чьего-либо высказывания, прежде чем сам начнешь говорить?
60. Умея плавать, бросился бы ты в воду, чтобы спасти утопающего?
61. Способен ли ты к напряженному труду / науке /?
62. Можешь ли воздержаться от делания замечаний, если они не уместны?

63. Придаешь ли значение постоянному месту в работе у стола, на занятиях и т.п.?
64. Легко ли переключаешься с выполнения одного действия на другое?
65. При принятии важного решения взвешиваешь ли всегда все "за" и "против"?
66. Легко ли преодолеваешь препятствия?
67. Воздерживаешься ли от заглядывания в чужие вещи, бумаги?
68. Скучаешь ли, когда выполняешь действия, которые протекают однообразно / стереотипно, всегда одинаково /?
69. Можешь ли соблюдать запреты, обязательные в общественных местах?
70. Во время разговора, выступления или ответа, воздерживаешься ли от ненужных движений, жестикуляций?
71. Любишь ли движение вокруг себя?
72. Любишь ли выполнять работу, требующую больших усилий?
73. Можешь ли в течение длительного времени сосредоточить внимание на выполняемых действиях?
74. Любишь ли занятия / работу /, которые требуют выполнения быстрых движений?
75. Владеешь ли собой в трудных жизненных ситуациях?
76. Встаешь ли, если нужно, сразу после пробуждения?
77. Можешь ли по окончании порученной работы, если это необходимо, терпеливо ожидать момента, когда окончат работу другие?
78. При виде неприятных вещей действуешь умело, как обычно?
79. Быстро ли просматриваешь ежедневную прессу?
80. Случается ли тебе так быстро говорить, что тебя трудно понять?
81. Можешь ли нормально работать, если не выспался?
82. Можешь ли работать долгое время без перерыва?
83. Можешь ли работать, если болит голова, зубы и т.п.?
84. Спокойно ли продолжаешь занятие / действие /, которое надлежит закончить, если знаешь, что коллеги развлекаются или ждут тебя?
85. На неожиданные вопросы отвечаешь ли ты, как правило, быстро?
86. Говоришь ли обычно быстро?
87. Можешь ли спокойно работать, когда ожидаешь гостей?
88. Легко ли меняешь свое мнение под влиянием правильных доказательств?
89. Терпелив ли ты?
90. Можешь ли приспособиться к ритму работы личности, более медленной, чем ты?
91. Можешь ли так спланировать себе занятия, чтобы выполнить в одно время несколько поддающихся согласованию действий?

92. Может ли веселое общество изменить твоё угнетённое настроение?
93. Можешь ли без большого труда выполнять несколько действий одновременно?
94. Сохраняешь ли психическое равновесие, увидев происшествие на улице?
95. Любишь ли работу, выполнение которой требует многих различных манипуляций?
96. Сохраняешь ли спокойствие, когда страдает кто-то близкий?
97. Самостоятелен ли ты в трудных жизненных ситуациях?
98. Чувствуешь ли себя свободно в большом незнакомом обществе?
99. Можешь ли немедленно прервать разговор, если этого требует обстановка / например, начало сеанса, собрания, доклада /?
100. Легко ли приспосабливаешься к методам работы других?
101. Любишь ли часто менять род занятий?
102. В случае какого-либо происшествия склонен ли ты брать инициативу в свои руки?
103. Воздерживаешься ли ты от улыбки в несоответствующих моментах?
104. Сразу ли начинаешь работать напряженно / интенсивно /?
105. Решишься ли ты на выступление против общепринятого мнения, если тебе кажется, что ты прав?
106. Можешь ли ты преодолеть состояние кратковременной депрессии?
107. Нормально ли засыпаешь при сильном умственном переутомлении?
108. Умеешь ли спокойно долго ожидать, например, в очереди?
109. Воздерживаешься ли от вмешательства, если заранее известно, что оно нецелесообразно?
110. Умеешь ли во время бурного разговора спокойно доказывать?
111. Умеешь ли немедленно среагировать на неожиданную ситуацию?
112. Ведешь ли себя тихо, если просят тебя об этом?
113. Поддаешься ли без большого сопротивления болезненным процедурам?
114. Умеешь ли работать интенсивно?
115. Охотно ли меняешь место развлечений, отдыха?
116. Не доставляет ли тебе трудностей приспособление к новому расписанию / распорядку / дня?
117. Спешить ли на помощь в неосторожных / неотлагательных / случаях?
118. Бывая на спортивных соревнованиях, в цирке и др., воздерживаешься ли от нежелательных криков и жестыкуляций?
119. Любишь ли работу / занятия /, требующую многих разговоров с различными людьми?

120. Владеешь ли своей мимикой / гримасами, иронической улыбкой и т.п. /?
121. Любишь ли занятия, которые требуют энергичных или пружинистых движений?
122. Считаешь ли себя отважным человеком?
123. Домается ли / изменяется / у тебя голос в непривычной обстановке?
124. Можешь ли преодолеть разочарование в момент неудачи?
125. Умеешь / можешь / ли в течение длительного времени сидеть / стоять / спокойно, если тебя об этом просят?
126. Можешь ли сдерживать веселье, если это может кого-то обидеть?
127. Легко ли переходишь от грусти к радости?
128. Трудно ли вывести тебя из равновесия?
129. Без больших трудностей соблюдаешь запреты, принятые в твоей среде?
130. Любишь ли выступать публично?
131. Начинаешь ли обычно работу быстро, без длительного подготовительного периода?
132. Готов ли спешить на помощь с риском для собственной жизни?
133. Энергичны ли движения, выполняемые тобой?
134. Охотно ли выполняешь ответственную работу?

Ход работы: Перед изучением у себя основных свойств нервной системы / по вопроснику Я.Стреляну / студент знакомится с нижеследующей инструкцией и действует в соответствии с ней.

Инструкция испытуемому: Данный вопросник содержит вопросы, касающиеся проявлений различных особенностей темперамента. Полученные ответы не истолковываются как хорошие или плохие, т.к. каждый темперамент имеет свои положительные стороны.

Имеется намерение использовать полученный материал для научных целей, поэтому очень важно, чтобы ответы соответствовали истине. Просьба отвечать на вопросы последовательно и не возвращаться к предыдущим ответам.

На каждый вопрос надлежит дать один из трех ответов: "да", "нет" или "не знаю". Ответ "не знаю" дается тогда, когда трудно решиться на ответ "да" или "нет".

Обработка и интерпретация данных: Оценка степени выраженности каждого свойства / силы процессов возбуждения и торможения, а также подвижности / производится путем суммирования баллов, полученных

за ответы на вопросы. Если ответ испытуемого совпадает с кодом, то он оценивается в 2 балла, если не совпадает, то испытуемый получает нулевую оценку; ответ "не знаю" оценивается в 1 балл.

Код опросника

Сила процесса возбуждения

Ответ "да" - №№ 3, 4, 7, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 58, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134.

Ответ "нет" - №№ 47, 51, 107, 123.

Сила процесса торможения

Ответ "да" - №№ 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129.

Ответ "нет" - №№ 18, 34, 36, 59, 67, 128.

Подвижность нервных процессов

Ответ "да" - №№ 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 104, 111, 115, 116, 119, 127, 131.

Ответ "нет" - №№ 25, 57, 63.

Сумма 42 балла и выше по каждому свойству рассматривается как показатель достаточно высокой степени его выраженности, т.е. это значит, что испытуемый отличается силой процессов возбуждения и торможения, подвижностью их. Об уравновешенности нервных процессов судят по отношению показателей силы возбудительного процесса к процессу торможения.

Опыт 2

Аналитическая схема изучения типа темперамента по "жизненным показателям" свойств нервной системы / по А.И.Ильиной и И.М.Палею /

К "жизненным показателям" силы процесса возбуждения относятся следующие:

1. Сохранение высокого уровня работоспособности и отсутствие заметных признаков утомления при длительной напряженной работе в условиях преодоления трудностей в неинтересном деле; отсутствие усталости в конце учебного дня и в конце каждого урока.
2. Быстрое восстановление хорошей работоспособности.
3. Сохранение бодрости, уверенности и отсутствие нервозности в трудных и ответственных обстоятельствах / например, во время экзаменов, причем независимо от степени подготовленности к ним /.
4. Устойчивый и достаточно высокий положительный эмоциональный тонус; смелость в разнообразных и непривычных условиях.
5. Устойчивое и концентрированное внимание как в спокойной, так и в шумной обстановке, в напряженной деятельности.

К "жизненным показателям" уравновешенности нервных процессов относятся следующие показатели:

1. Сдержанность, усидчивость, собранность, терпеливость, спокойствие / в интересной работе, после удачи и после неудачи, в период экзаменов и в других случаях, стимулирующих интенсивное возбуждение /.
2. Равномерность в динамике деятельности и настроения, отсутствие в них периодических резких спадов и подъемов.
3. Способность к быстрым и интенсивным усилиям в области волевой задержки / например, способность ребенка быстро успокоиться полностью в ответ на требование взрослого: "Перестань плакать!" /.
4. Способность "укрощать" неадекватные или невыполнимые влечения и желания.
5. Ровность и плавность речи: точность выражений, четкость мысли.
6. Способность гасить в сознании посторонние моменты и предыдущую деятельность.

Перечень "жизненных показателей" подвижности нервных процессов включает в себя такие черты, как:

1. Быстрое реагирование на все новое в окружающей обстановке.
2. Быстрая и легкая выработка и изменение жизненных стереотипов / например, привычек, навыков /, быстрое привыкание к новым людям, к новым условиям.

3. Способность легко, без "раскачки" переходить от одного занятия к другому / например, быстрая смена оживленности при беготне в перемену к сосредоточенной деловитости при выполнении уроков /, от решения к выполнению, от покоя к деятельности, от сна к бодрствованию и т.д.
4. Хорошая переключаемость внимания.
5. Быстрота запоминания и воспроизведения.
6. Быстрота возникновения и протекания чувств.
7. Проявление лабильности в динамике устной и письменной речи, в моторике, темпе деятельности.

Ход выполнения задания / проводится с одним или несколькими студентами группы, или учениками класса/: При сборе анамнестических сведений, относящихся к "жизненным показателям" силы или слабости нервной системы, важно выяснить всегда ли человеку легко было учиться, каково состояние его здоровья, каков его сон, наблюдалось ли у него быстрое или медленное восстановление работоспособности после утомления, болезни; не повлияла ли болезнь на развитие личности студента / ученика /.

Обработка данных: Подсчитывается количество соответствий с числом "жизненных показателей" свойств нервной системы, умножается на 100%. Результат в 50% и выше по каждому свойству расценивается как достаточно выраженное проявление данного свойства. Результат менее 50% расценивается как слабая выраженность его.

2. ИЗУЧЕНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА

Цель: Определение типа темперамента с помощью опросника и выведение формулы темперамента.

Необходимый материал: Опросник, состоящий из 80 вопросов об особенностях поведения человека в различных ситуациях.

ЧАСТО ЛИ ВЫ :

1. Неусидчивы, суетливы.
2. Веселы и жизнерадостны.
3. Спокойны и хладнокровны.
4. Стеснительны и застенчивы.
5. Невыдержанны, вспыльчивы.
6. Энергичны и деловиты.
7. Последовательны и обстоятельны в делах.

8. Терпите в новой обстановке.
9. Нетерпеливы.
10. Не доводите начатое дело до конца.
11. Осторожны и рассудительны.
12. Затрудняетесь установить контакт с людьми.
13. Резки и прямолинейны в отношениях с людьми.
14. Склонны переоценивать себя.
15. Умеете ждать.
16. Не верите в свои силы.
17. Решительны и инициативны.
18. Способны быстро схватывать новое.
19. Молчаливы и не любите попусту болтать.
20. Легко переносите одиночество.
21. Упрямы.
22. Неустойчивы в интересах и склонностях.
23. Обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками.
24. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.
25. Находчивы в споре.
26. Легко переживаете неудачи и неприятности.
27. Сдержанны и терпеливы.
28. Склонны уходить в себя.
29. Склонны к риску.
30. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам.
31. Доводите начатое дело до конца.
32. Быстро утомляетесь.
33. Работаете рывками.
34. С увлечением беретесь за любое новое дело.
35. Не растрачиваете попусту сил.
36. Обладаете слабой, тихой речью, иногда снижающейся до шепота.
37. Не злопамятны и боязливы.
38. Быстро остываете, если дело перестает вас интересовать.
39. Строго придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе.
40. Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника.
41. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивой интонацией речью.
42. Быстро включаетесь в работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую.
43. Легко сдерживаете порывы.

44. Впечатлительны до слезливости.
45. Неуравновешенны и склонны к горячности.
46. Тяготитесь однообразием, будничной кропотливой работой.
47. Маловосприимчивы к одобрению и порицанию.
48. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим.
49. Агрессивный забияка.
50. Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с незнакомыми для вас людьми.
51. Незлобивы, снисходительны к колкостям в свой адрес.
52. Склонны к подозрительности, мнительности.
53. Нетерпимы к недостаткам.
54. Выносливы и работоспособны.
55. Постоянны в своих отношениях, интересах.
56. Болезненно чувствительны и легко ранимы.
57. Обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, которая сопровождается живыми жестами, выразительной мимикой.
58. Обладаете выразительной мимикой.
59. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одной работы на другую.
60. Чрезмерно обидчивы.
61. Способны быстро действовать и решать.
62. Сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке.
63. Ровны в отношениях со всеми.
64. Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями.
65. Неустанно стремитесь к новому.
66. Обладаете всегда бодрым настроением.
67. Любите аккуратность и порядок во всем.
68. Малоактивны и робки.
69. Обладаете резкими, порывистыми движениями.
70. Быстро засыпаете и пробуждаетесь.
71. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке.
72. Безропотны и покорны.
73. Несобранны, проявляете поспешность в решениях.
74. Настойчивы в достижении поставленной цели.
75. Инертны, малоподвижны, вялы.
76. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь окружающих.
77. Склонны к резким сменам настроения.
78. Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться.
79. Обладаете выдержкой.
80. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.

Порядок выполнения: Студент последовательно отвечает на поставленные вопросы, соглашаясь / "+" / , если данная особенность соответствует его личному поведению; или не соглашаясь / "-" / .

Обработка данных: Производится определение преобладающего типа темперамента по формуле

$$T = X \frac{A_x}{A} \cdot 100\% + C \frac{A_C}{A} \cdot 100\% + \Phi \frac{A_\Phi}{A} \cdot 100\% + M \frac{A_M}{A} \cdot 100\%$$

где Т - темперамент;

X - холерический темперамент;

C - сангвинический темперамент;

Φ - флегматический темперамент;

M - меланхолический темперамент;

A - общее число "+" по всем типам;

A_x - число "+" в паспорте холерика;

A_C - число "+" в паспорте сангвиника;

A_Φ - число "+" в паспорте флегматика;

A_M - число "+" в паспорте меланхолика.

Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40% и выше, значит данный вид темперамента является доминирующим; 30-39% - качества данного темперамента выражены достаточно ярко; 20-29% - качества выражены средне; 10-19% - черты темперамента выражены в малой степени.

Примечание: Особенности поведения, характеризующие типы темперамента, расположены в последовательности номеров вопросника:

1	2	3	4	
5	6	7	8	и т.д.
холерик	сангвиник	флегматик	меланхолик	

3. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА

Цель: Установление наличия или отсутствия некоторых психологических свойств темперамента.

Необходимый материал: Сокращенный опросник Мaudсли по определению тревожности, интроверсии, ригидности.

1. Бывает ли у вас так, что вы настолько взволнованы какими-то мыслями, что не можете усидеть на стуле?

2. Вас когда-нибудь тревожила "бесполезная" мысль, которая все время вертелась в голове?
3. Быстро ли вас можно переубедить в чем-либо?
4. Считаете ли вы, что можно положиться на ваше слово?
5. Можете ли вы забыть о делах и пойти повеселиться в хорошей компании?
6. Бывает ли у вас так, что вы приняли решение слишком поздно?
7. Считаете ли вы свою работу спокойной, не требующей траты нервов?
8. Любите ли вы работу, занятие, которое требует значительной сосредоточенности внимания?
9. Любите ли вы вести разговор о вашем прошлом?
10. Трудно ли вам забыть о делах, обо всем даже на оживленной вечеринке?
11. Преследуют ли вас какие-то мысли и образы так, что вы не можете спать?
12. Когда вы заняты своей главной работой, интересуетесь ли в то же время работой своих товарищей?
13. Часто ли бывают случаи, когда вам очень хочется остаться в одиночестве?
14. Считаете ли вы себя счастливым человеком?
15. Смущаетесь ли вы в присутствии лиц другого пола?
16. Тревожит ли вас чувство вины?
17. Вы опаздываете когда-нибудь на работу, занятие, свидание?
18. Трудно ли вам переключаться с первого испытания / экзамена / на другое?
19. Часто ли вы переживаете свое одиночество?
20. Много ли времени вы проводите в воспоминаниях о лучших временах своего прошлого?
21. Предпочитаете ли вы оставаться незаметным на вечерах, в гостях?
22. Верно ли, что вас довольно трудно задеть?
23. Часто ли вы чувствуете неудовлетворенность?
24. Склонны ли вы до конца довести предыдущую работу, если предстоит другая, более интересная?
25. Бывает ли у вас такое ощущение, что ваша работа для вас дело жизни или смерти?
26. Трудно ли вам отказаться от отрицательных привычек?
27. Любите ли вы размышлять о своем прошлом?
28. Считаете ли вы себя счастливым человеком, которому в жизни все легко дается?

29. Легко ли вас задеть по разным поводам?
30. Склонны ли вы к быстрым и решительным действиям?
31. Часто ли вы думаете после какого-либо поступка, что вам следовало бы поступить иначе?
32. Легко ли вы переходите от одного дела к другому?
33. Бывает ли у вас время от времени ощущение одиночества?
34. Работаете ли вы иногда так, как будто от этого зависит ваша жизнь?
35. Можете ли вы быстро прервать начатое дело и тут же приступить к выполнению другого задания?

од работн: Студент отвечает на вопросы одним из двух вариантов ответов "да" /+/, "нет" /-/.

Обработка данных: Подсчитывается количество ответов, совпадающих с ключом методики.

Ключ: Тревожность предполагается в следующих вопросах с положительными ответами 1, 2, 4, 10, 11, 15, 16, 23, 25, 29, 31, 34; с отрицательными ответами - 5, 7, 14, 17, 22, 28.

Интроверсия - в вопросах с положительными ответами 6, 8, 9, 13, 13, 20, 21, 27, 33.

Ригидность - в вопросах с отрицательными ответами 3, 12, 32, 35; с положительными ответами 18, 24, 26.

Ответы оцениваются в баллах / один балл за каждый ответ /. В случае иного ответа на приведенные вопросы испытуемый не получает ни одного балла.

Тревожными считаются те, которые набирают 10 и более баллов, получившие 9 и меньше баллов относятся к группе нетревожных.

Интровертированными считаются получившие 6 и более баллов, получившие менее 6 баллов - экстравертированы.

К ригидным относятся испытуемые, получившие 4 и более баллов, остальные - к пластичным.

4. ОПРОСНИК АЙЗЕНКА

Ф.И.О. _____ Дата _____

1. Нравятся ли вам суета и оживление вокруг вас?
2. Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам чего-то хочется, но вы не знаете чего?
3. Вы из тех людей, которые "не лезут за словом в карман"?

4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без всякой причины?
5. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках и в компаниях?
6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно то, что вам приказывали?
7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
8. Если вас втягивают в ссору, то отмалчиваетесь ли вы, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?
10. Нравится ли вам находиться среди людей?
11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли вы иногда?
13. Могли бы вы назвать себя беспечным?
14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?
16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?
17. Вы по натуре "живой человек"?
18. Смеетесь ли вы иногда неприличным шуткам?
19. Часто ли вам что-то так надоедает, что вы "сыты по горло"?
20. Чувствуете ли вы неловкость в любой одежде, кроме повседневной?
21. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточить свое внимание на определенном предмете?
22. Можете ли быстро выразить свои мысли словами?
23. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
24. Полностью ли вы свободны от предрассудков?
25. Нравятся ли вам "первоапрельские шутки"?
26. Часто ли вы думаете о своей работе / учебе /?
27. Очень ли вы любите вкусно поесть?
28. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
29. Очень ли вам неприятно брать взаймы или продавать, когда вы нуждаетесь в деньгах?
30. Иногда вы немного хвастаетесь?
31. Очень ли вы чувствительны к некоторым явлениям, событиям?
32. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?

33. Бываете ли вы иногда так беспокожны, что не можете долго усидеть на месте?
34. Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и заранее?
35. Бывают ли у вас головокружения?
36. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после их прочтения?
37. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
38. Бывает ли у вас когда-либо одышка?
39. Можно ли сказать, что вы человек, которого не слишком волнует, чтобы все было именно так, "как нужно"?
40. Беспокоят ли вас ваши нервы?
41. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что можно сделать сегодня?
43. Нервничаете ли вы в общественных местах, подобных лифту, метро, туннелю?
44. При знакомстве вы обычно первым проявляете инициативу?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Считаете ли вы, что все может само собой уладиться и прийти в норму?
47. Трудно ли вам бывает заснуть ночью?
48. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
49. Говорите ли вы обычно первое, что придет в голову?
50. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
51. Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме ближайших друзей?
52. Часто ли с вами случаются неприятности?
53. Любите ли вы шутить и рассказывать забавные истории вашим друзьям?
54. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас положением?
56. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете, что стоит тем не менее еще что-либо предпринять?
57. Часто ли у вас "сосет под ложечкой" перед важным делом?

Обработка и интерпретация данных: Полученные ответы опросника сравниваются с ключом. За каждый положительный ответ, совпадающий с ключом, начисляется 1 балл. Подсчитывается общее число баллов по каждому параметру.

Ключ опросника

Экстраверсия: 1, 3, 10, 14, 17, 22, 25, 28, 30, 33, 39, 44, 53, 56.

Интроверсия: 5, 8, 13, 15, 23, 26, 29, 31, 32, 34, 37, 41, 46, 51.

Нейротизм: 2, 4, 7, 9, 11, 16, 19, 20, 21, 38, 40, 45, 48, 49, 55.

Лживость: 6, 12, 18 - нет, 27, - нет, 35, 36, 42 - нет, 43, 48 - да, 50, 52 - нет, 57 - да.

Результат: Оцениваемое качество считается слабо выраженным, если по шкалам экстраверсии, интроверсии и нейротизма получено 0-8 баллов; хорошо выраженным - по 8-11 баллов; ярко выраженным при 11 баллах и выше.

Круг Айзенка / Психологическая характеристика типов темперамента /

Нестабильный

расстраивающийся, ригидный, тревожный, рассудительный, пессимистичный, сдержанный, необщительный, тихий

чувствительный, беспокойный, агрессивный, возбудимый, непостоянный, импульсивный, оптимистичный, активный

М

Х

0 ————— Интроверт ————— 12 ————— Экстраверт ————— 24

Ф

С

пассивный, осмотрительный, благоразумный, миролюбивый, управляемый, надежный, ровный, спокойный

общительный, контактный, разговорчивый, отзывчивый, непринужденный, жизнерадостный, не склонный к беспокойству, лидер

Стабильный

Соотношение показателей
"Экстраверт" и "Интроверт" с
другими психическими переменными

Переменные	Интроверт	Экстраверт
Ригидность восприятия	+	-
Настойчивость	+	-
Уровень притязания	+	-
Общительность	-	+
Скорость образования условных связей	-	+
Эффект последствия образов	-	+
Константность восприятия	-	+

Примечание: "-" - низкая степень выраженности психической переменной, "+" - высокая.

Определить "Профиль" темперамента студента на графике:



Итоговый "поведенческий
портрет" типов темперамента

1. КОЛЕРИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ
/ Сильный, неуравновешенный,
безудержный тип высшей
нервной деятельности /

1. Излишне громкий голос.
2. Если возражают или перебивают, то громкость и скорость речи значительно возрастает.
3. В речи много преувеличений, чрезмерно широких обобщений, речь обычно имеет яркую, эмоциональную окраску.
4. Склонен перебивать, захватывать инициативу в разговоре, настаивать на своем.

5. Мимика резкая, гротескная.
6. Смех громкий, сопровождается выразительными телодвижениями.
7. Выразительный, проникновенный взгляд.
8. Движения резки.
9. Берется за дело быстро, энергично.
10. Склонен к импульсивным поступкам.
11. Физические усилия часто слишком велики, это иногда ухудшает качество работы.
12. Склонен переоценивать свои силы и недооценивать препятствия.
13. Склонен к эффектам и отличается резкой сменой эмоций.
14. Часто вступает в конфликты.
15. Стремится в "первые ряды".
16. Свойственны "крутые повороты".

2. САНГВИНИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

/ Сильный, уравновешенный, подвижный тип
высшей нервной деятельности /

1. Говорит живо, быстро.
2. Многословен.
3. Живой взгляд.
4. Откровенная и богатая, часто меняющаяся мимика.
5. Много лишних движений.
6. Чувства быстро разгораются и меняются.
7. Быстро реагирует на раздражители.
8. Быстро, легко переключает внимание.
9. Любит разнообразие ситуаций, перемену мест, способов работы.
10. Любит новизну и избегает однообразия, шаблона в работе.
11. Быстро включается в работу и часто отвлекается.
12. Общителен.
13. Предпочитает работать в быстром темпе.
14. Интересуется многим, но обычно недолго.
15. Психические процессы отличаются большой скоростью

3. ФЛЕГМАТИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

/ Сильный, уравновешенный, медлительный тип
высшей нервной деятельности /

1. Спокойная, ровная, несколько замедленная речь, часты паузы.
2. Скуп на слова.

3. Маловыразительный взгляд.
4. Мимика бедна, однообразна.
5. Движения экономны.
6. Реагирует на раздражители замедленно.
7. Эмоционально устойчив.
8. Чувства слабо проявляются.
9. В работу включается не спеша, но обстоятельно / подумает, подготовит рабочее место т.п. /.
10. Работает неторопливо, ритмично.
11. Внимание устойчиво, переключается медленно.
12. Предпочитает проторенные, проверенные способы и методы работы.
13. Повторение, лишняя самопроверка его не раздражают.
14. Редко проявляет инициативу.
15. Хорошо владеет собой в конфликтной ситуации.

4. МЕЛАНХОЛИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

/ Слабый, неуравновешенный, тормозной тип высшей нервной деятельности /

1. Настороженный, тревожный взгляд.
2. Напряженная, настороженная поза.
3. Стремится быть "в тени".
4. Сдержанная, неопределенная, неуверенная мимика.
5. Тихая, неуверенная речь.
6. Осторожные, робкие движения.
7. Замкнут, трудно и медленно сближается с людьми.
8. Склонен недооценивать свои силы и переоценивать препятствия.
9. В новых, особенно конфликтных ситуациях теряется, работает ниже своих возможностей.
10. При неудачах быстро "опускает руки".
11. Отличается высокой чувствительностью.
12. Придает большое значение мелочам.
13. Склонен к "самокопанию".
14. Болезненно и долго переживает неудачи и наказания.
15. Опасается перемены мест, "резких поворотов".

ТЕМА УП. МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ В ГРУППАХ
И КОЛЛЕКТИВАХ. МЕТОДЫ
ИХ ИЗУЧЕНИЯ

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте виды групп, сведите их в таблицу или представьте в виде схемы.
2. По каким критериям можно судить об уровнях сформированности коллектива?
3. Какие существуют методы изучения групп и коллективов?
4. Дайте характеристику межличностных отношений.

Задачи

- № 2, 3 с. 83-86 / по А.И.Шербакову /;
№ 48, 49, и 52-54, 57, 59, 61, 62, 64 / по В.С.Мерлину /.

Литература

- Общая психология /Под ред. В.В.Богословского. М.: Просвещение, 1981. Гл. 6, 7, раздел П.
- Общая психология /Под ред. А.В.Петровского. М.: Просвещение, 1981. Гл. 6.
- Практикум по общей психологии /Под ред. А.И.Шербакова. М.: Просвещение, 1979.
- Сборник задач по общей психологии /Под ред. В.С.Мерлина. М.: Просвещение, 1974.
- Анестоматия по психологии /Под ред. А.В.Петровского. М.: Просвещение, 1977. С. 173-182, 199-205.
- Психологический подход к процессу формирования коммунистического мировоззрения школьников. Методические рекомендации для студентов-практикантов, учителей, классных руководителей /Под ред. М.Н.Агеиной. Куйбышев, 1979.

Лабораторно-практическая
работа по теме

1. ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОТНОШЕНИЙ
В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ

Цель: Определить личное отношение члена группы к другим ее членам.
Необходимый материал: Анкета для изучения взаимоотношений в учебной группе / см. табл. 1 /.

Таблица 1

Анкета
для изучения взаимоотношений
в учебной группе

№ граф	Вид отношения	Количество лиц	Ф.И.О.
1	Он самый близкий для меня человек в группе, я не хотел бы разлучаться с ним никогда		
2	Он не является моим другом, но я иногда приглашаю его в гости, провожу с ним свободное от занятий время		
3	Я не дружу с ним, но он меня очень интересует, я хотел бы сблизиться с ним		
4	Ни деловых, ни личных взаимоотношений у меня с ним нет		
5	Я общаюсь с этим человеком только в деловой обстановке, по необходимости. В свободное время общения с ним избегаю		
6	Мне не симпатичен этот человек		
7	Мне очень неприятен этот человек, я не хочу с ним иметь ничего общего		

Итого отношений:

положительных _____ %
равнодушных _____ %
отрицательных _____ %

ход выполнения: Испытуемый заполняет анкету, распределяя студентов группы согласно своему отношению к каждому из них по семи строкам по желанию указывая их фамилии. Каждый студент вносится только в одну графу.

Обработка данных: Подсчитывается количество лиц, к которым студент проявляет положительное отношение / строки 1, 2, 3 /, к которым он относится равнодушно / строка 4 /, отрицательно / строки 5, 6, 7 /. Затем подсчитывается распределение студентов по категориям отношений в % / за 100% принимается количество студентов группы с вычетом самого испытуемого / 1 /. Например, число лиц, к которым испытуемый относится положительно, равняется 10, а численность группы 21. Тогда положительное отношение составит:

$$\frac{10 \cdot 100\%}{21-1} = 50\%$$

Проценты вписываются в итог и определяется доминирующее для данного студента отношение к группе.

2. ИЗУЧЕНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЕТОДОМ СОЦИОМЕТРИИ

Опыт 1

Цель: Определение положения члена группы в межличностных отношениях.

Необходимый материал: 2 листка для регистрации выборов / см. ниже /

1 ...
2 ...
3 ...

Ваша фамилия и критерий
выбора

Инструкция испытуемому: Куратору и декану хотелось бы уточнить, как сложился коллектив группы и каков в нем, как говорят, психологический климат / отношения дружбы, взаимоуважение, недоверия и т.д. /. Выполнению этой задачи в некоторой степени может способствовать небольшой опрос. Прошу Вас откровенно ответить на предлагаемые вопросы. Ваши ответы не будут разглашены и послужат лишь материалом для планирования воспитательной работы.

Напишите на листке бумаги фамилию того студента, с кем бы Вы

желали вместе работать после окончания вуза в первую очередь, а если это почему-либо неосуществимо, то фамилию другого и, наконец, при невозможности выполнить Ваше желание в отношении первых двух, напишите фамилию третьего студента. Кто затрудняется в выборе товарищей, пусть сдаст листок только со своей фамилией.

Второй листок заполните аналогично первому, отвечая на другой вопрос: Если бы Вам пришлось выехать в лагерь, в стройотряд, в подшефный колхоз, то кого бы из товарищей по группе Вы взяли в свою палатку / во-первых, во-вторых, в-третьих /.

Обработка данных: Наиболее доступны и показательны два взаимодополняющих друг друга графических способа: 1/ основные таблицы результатов; 2/ карты групповой дифференциации / с. 105 /.

Основные таблицы результатов похожи на турнирные таблицы спортивных соревнований. По вертикали под соответствующими номерами записываются фамилии всех членов изучаемой группы / по алфавиту /, сначала юноши, потом девушки, по горизонтали только их номера. На соответствующих пересечениях цифрами 1, 2, 3 обозначают тех, кого выбрал каждый испытуемый в 1-ю, 2-ю, 3-ю очередь. Далее обозначаются взаимные выборы / когда выбирающий какого-либо студента оказывается также и выбранным этим последним /. Взаимный выбор по основной таблице результатов обводится кружком или выделяется шрифтом / см. табл. 2 /.

Таблица 2

Результаты изучения
межличностных отношений
методом социометрии

№ п/п	Кто выбирает	Кого выбирает											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Афонин			1	3	2							
2	Белов	1		2				3					
3	Вишняков		1		2	3							
4	Голубев	1		2		3							
5	Доронин	1		3	2								
6	Егорова		2								1	3	
7	Жукова										1	2	3
8	Зуева			1				2				3	

№ п/п	Кто выбирает	Кого выбирают									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	Исаева			3		2			1		
10	Катина						1		2		3
	Всего выборов	3	2	6	3	4	3	0	3	3	3
	из них взаимных	2	1	2	3	3	2	0	1	1	0

После того как зафиксированы все выборы, приступают к их суммированию. Подсчитывается по вертикали количество полученных выборов каждым студентом и количество взаимных выборов, сделанных студентом. В таблице 3 даны в качестве примера результаты опыта с группой из 10 человек, каждый из которых сделал 3 выбора.

Рассмотрим табл. 2 поподробнее. Студент Доронин выбрал Афонина, Голубева, Вишнякова. Первая, вторая и третья очередность их выбора отмечена цифрами в графах, номера которых соответствуют порядковым номерам фамилий этих студентов. Количество взаимных выборов данного студента совпадает с выборами его самого другими студентами. В нашем примере Доронина выбрали четыре студента под номерами 1, 3, 4, 10, а он сам выбрал среди них троих под номерами 1, 3, 4. Как видно из табл. 2, трое студентов под номерами 1, 3, 4 / Афонин, Вишняков и Голубев / избраны Дорониным взаимно.

Итоговые данные таблицы дают представление о месте каждого испытуемого в системе отношений группы. В нашем примере наиболее благоприятное положение занимает Вишняков / 3 /, получивший 6 выборов и Доронин / 5 /, которого выбрали 4 студента, а сам он взаимно выбрал из них трех товарищей по группе.

Весьма неблагоприятное положение в коллективе у Жуковой / 7 /, которую не выбрал ни один студент. Она оказалась как бы в изоляции.

Опыт 2

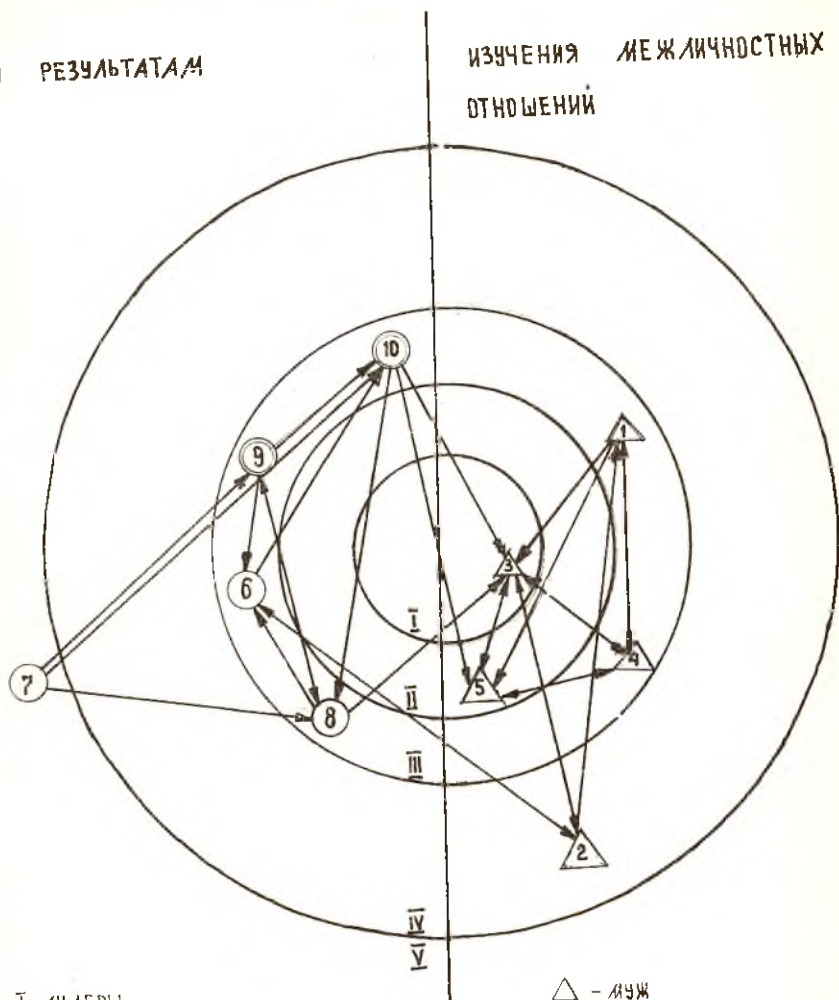
Цель: Определение социометрического статуса по данным психодиагностики симпатий и антипатий между членами группы.

Необходимый материал: Листок для регистрации выборов.

КАРТА ГРУППОВОЙ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ

ИЗУЧЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ
ОТНОШЕНИЙ



- I ЛИДЕРЫ
- II ПРЕДПОЧИТАЕМЫЕ
- III БЛАГОПРИЯТНЫЕ
- IV ОТВЕРГАЕМЫЕ
- V ИЗОЛИРОВАННЫЕ

- △ - МУЖ
- - ЖЕНЩ
- ОДНОНАПРАВЛЕННЫЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР
- ↔ ВЗАИМНЫЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР

Ваша фамилия	Фамилии всех остальных членов группы	Знак выбора

Ход выполнения: Испытуемый регистрирует на месте выборы, отвечая на вопрос: Кого бы Вы из своей группы выбрали для совместного проведения досуга. Выбор тех лиц, которые испытуемому симпатичны, обозначается знаком "+", кто безразличен - знаком "0", а отношение к лицам, которые ему антипатичны, регистрируется знаком "-".

Обработка данных: Полученные данные сводятся в основную таблицу /см. в качестве образца табл. 3 /.

Таблица 3

Данные психодиагностики
симпатий и антипатий

№ п/п	Кто выбирает	Кого выбирает						Итого	
		1	2	3	4	5	6	симпатий	антипатий
1	А		+	+	+	-	+	4	1
2	Б	0		+	+	0		3	0
3	В	+	+		0	-	0	2	1
4	Г	0	+	+		0	+	3	0
5	Д	+	+	+	0		0	3	0
6	Е	+	0	+	0	0		2	0
Итого:									
	симпатий	3	4	5	2		3	17	
	антипатий					2			2

Определяется социометрический статус члена группы, например, под фамилией "В". Используется формула:

$$S / \text{соц. статус} / = \frac{\text{колич. симпатий} + \text{колич. антипатий}}{n / \text{численность группы} / - 1}$$

Например, статус члена группы "В" :

$$S_B = \frac{5 + 0}{6 - 1} = 1.$$

Таким образом, у члена группы "В" максимально благоприятный статус.

Определяется, например, социометрический статус члена группы "Д":

$$S_D = \frac{0 + /-2/}{6 - 1} = -0,4.$$

Знак "-" в статусе "Д" указывает на перевес антипатий, отрицательного отношения к нему членов группы.

Вывод: Авторитет члена группы тем выше, чем ближе его статус к 1.

Опыт 3

Цель: Определить сплоченность группы.

Необходимый материал: Данные предшествующего опыта, т.е. результаты регистрации симпатий, антипатий и безразличных выборов, сведенные в таблицы.

Ход выполнения задания и обработка полученных данных: Исходя из табл. 3 вычисляется процентное соотношение положительных, отрицательных и нулевых выборов при заданной численности группы, равной $n - 1$, где n - численность группы.

$$\text{Положительные выборы: } \frac{17 \cdot 100}{6 \cdot 76 - 17} = \frac{1700}{30} = 56,7\%$$

$$\text{Отрицательные выборы: } \frac{2 \cdot 100}{30} = 6,7\%$$

$$\text{Нулевые выборы: } \frac{11 \cdot 100}{30} = 36,6\%$$

3. ОПРЕДЕЛЕНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЕТОДОМ РЕФЕРЕНТОМЕТРИИ

Цель: Изучение метода референтометрии.

Необходимый материал: Листок ответов данного образца.

№ п/п	Фамилии лиц, мнение которых о Вас интересует Вас больше, чем мнение других лиц	Ваша фамилия
1		
2		
3		

Инструкция испытуемым: Ответьте на вопрос: "Чье мнение для Вас особенно важно?" Назовите 2-3 лиц, запишите их фамилии в листок ответов.

Обработка данных: По ответным листкам заполняется таблица / в качестве образца см. табл. 4 /.

Таблица 4

Основные результаты
референтометрии

№ п/п	Кто выбирает	Кого выбирают													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	... 20				
1	Иванов		+		+										
2	Борисов	+		+											
3	Володин			+			+								
4	Гусев				+					+					
Всего выборов:		1	2	2	1		1		1						

Вывод содержит сведения о тех, кто получил наибольшее число выборов, т.е. чье мнение о каждом из членов группы является наиболее авторитетным для самих членов группы. Так, в группе из 20 человек референтометрическая "звезда" может получить 19 выборов.

4. ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ

Цель: Нахождение количественного выражения уровня психологического климата в данной учебной группе.

Необходимый материал: Анкета для выявления психологического климата в составе двенадцати суждений, характеризующих отношение учеников класса к учебе, общественной работе и друг к другу / см. табл. 5 /.

Анкета по изучению
психологического климата
в учебной группе

№ п/п	Суждения о классе	Ответ				
		а	б	в	г	д
1	Ученики нашего класса любят и хотят учиться					
2	Ученики нашего класса хорошо относятся друг к другу					
3	Ученики нашего класса готовы выполнить любую общественную работу					
4	Ученики нашего класса редко ссорятся друг с другом					
5	Ученики нашего класса всегда помогают друг другу в учебе					
6	Ученики нашего класса часто бывают вместе в свободное от занятий время					
7	Ученики нашего класса активно участвуют в общественной работе					
8	Ученики нашего класса довольны результатами своей работы					
9	Ученики нашего класса всегда считаются с мнением товарищей					
10	Ученики нашего класса остро реагируют на успехи и неудачи друг друга в учебе					
11	Ученики нашего класса дружны и доброжелательны					
12	Все внеклассные мероприятия у нас проходят весело и оживленно					

Примечание: "а" - совершенно согласен с данным суждением; "б" - согласен; "в" - согласен, но не совсем; "г" - не согласен; "д" - совершенно не согласен.

ход выполнения: Каждый испытуемый заполняет анкету, ставя знак "+" в соответствующей графе ответов / а, б, в, г, д /.

Обработка результатов: В табл. 5 заносится количество каждого вида ответов / соответствующим количеством точек в нужной графе / и общее их количество / в цифрах / по каждому пункту анкеты - реальное и переведенное в баллы согласно ключу анкеты / см. табл. 6 /.

Ключ к анкете по изучению
психологического климата
в учебной группе

Обозначение ответа в анкете	Содержание ответа	Баллы
а	Совершенно согласен	5
б	Согласен	4
в	Согласен, но не совсем	3
г	Не согласен	2
д	Совершенно не согласен	1

Таблица 7

Обобщение данных анкет
по изучению психологического
климата в учебной группе

№ п/п	Суждения о классе	Количество ответов по видам				
		а	б	в	г	д
1	Ученики нашего класса любят и хотят учиться		
...	...					
12	Все внеклассные мероприятия у нас проходят весело и оживленно			
Итого ответов		18				
Итого баллов		90				

Вычисляем величину, характеризующую психологический климат /С/

$$C = \frac{\text{количество всех баллов}}{\text{число учащихся}}$$

Интерпретация результатов: Поскольку все 12 пунктов анкеты направлены на выявление положительных отношений и ответ типа "совершенно согласен с этим" оценивается в 5 баллов, то при "идеальном" оптимальном психологическом климате каждый опрошенный "дает" 60 баллов. Исходя из этого, считаем, что $C=60$ характеризует оптимальный кли-

мат. Но если все опрошенные на каждый пункт анкеты дадут ответы "совершенно не согласен с этим", то тогда $C = 12$. В целом величина C , характеризующая психологический климат, может принимать значения в диапазоне от 12 до 60.

5. ИЗУЧЕНИЕ СПЛОСЧЕННОСТИ ГРУППЫ

Цель: Определить степень и характер ценностно-ориентационного единства / ЦОЕ / изучаемого коллектива.

Необходимый материал: Анкета, включающая 35 качеств личности, проявляющихся в основных сферах деятельности учащихся:

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. Дисциплинированность | 18. Прилежание |
| 2. Эрудированность | 19. Требовательность к себе |
| 3. Сознание общественного долга | 20. Критичность |
| 4. Сообразительность | 21. Духовное богатство |
| 5. Начитанность | 22. Умение объяснить задачу |
| 6. Трудолюбие | 23. Честность |
| 7. Идеальная убежденность | 24. Индифферентность |
| 8. Умение контролировать работу | 25. Внимательность |
| 9. Моральная воспитанность | 26. Чувство ответственности |
| 10. Самокритичность | 27. Принципиальность |
| 11. Отзывчивость | 28. Самостоятельность |
| 12. Сознательность | 29. Общительность |
| 13. Умение работать с книгой | 30. Рассудительность |
| 14. Любознательность | 31. Скромность |
| 15. Умение планировать работу | 32. Осведомленность |
| 16. Целеустремленность | 33. Справедливость |
| 17. Коллективизм | 34. Оригинальность |
| | 35. Уверенность в себе |

Ход выполнения: Каждый исследуемый выбирает из анкеты 5 наиболее важных с его точки зрения, качеств личности, необходимых для успешного выполнения совместной учебной деятельности.

Обработка данных: Полученные результаты / по каждому учащемуся / сводятся в таблицу результатов эксперимента / см. в качестве примера табл. 8 /.

6. МЕТОДИКА "СКОЛЬКО ГОЛОВ. СТОЛЬКО УМОВ"

Цель: определение уровня ЦОВ класса.

Ход выполнения: Старшеклассникам дается следующая инструкция: "Вам сейчас будут предложены известные пословицы и поговорки, которые были придуманы уже давно. Сейчас условия жизни изменились, изменились и представления людей. Это явление естественное. Так что некоторые утверждения могут показаться вам неправильными. Подумайте хорошо над каждой пословицей и поставьте против ее номера знак "+", если вы согласны с ней, и знак "-", если не согласны."

Необходимый материал: Примеры пословиц

1. Бедность не порок.
2. Гусь свинье не товарищ.
3. Время - деньги.
4. Всяк сверчок знай свой шесток.
5. Говоришь правду - теряешь дружбу.
6. Горбатого могила исправит.
7. Дают - бери, бьют - беги.
8. Две собаки грызутся - третья не приставай.
9. Дела не делай, а от дела не бегай.
10. Дело не волк - в лес не убежит.
11. Дружба дружбой, а служба службой.
12. Друзья познаются в беде.
13. Золото и в грязи блестит.
14. Лучше синица в руке, чем журавль в небе.
15. Моя хата с краю, ничего не знаю.
16. Не в деньгах счастье.
17. Не в свои сани не садись.
18. Не имей сто рублей, а имей сто друзей.
19. Не место красит человека, а человек - место.
20. Правда в огне не горит и в воде не тонет.
21. Правда - хорошо, а счастье - лучше.
22. Простота хуже воровства.
23. Работа дураков любит.
24. Риск - благородное дело.
25. Рыба ищет где глубже, а человек - где лучше.
26. С волками жить - по-волчьи вить.

- 27.Своя рубашка ближе к телу.
 28.Скупость - не глупость.
 29.Старый друг лучше новых двух.
 30.Стыд - не дым, глаза не выест.
 31.С кем поведешься, от того и наберешься.
 32.Руби дерево по себе.
 33.Худой мир лучше доброй ссоры.
 34.Что наша честь, если нечего есть.
 35.Чужая вещь впрок нейдет.
 36.Яблоко от яблони недалеко падает.
 37.От трудов праведных не наживешь палат каменных.
 38.Закон - что дышло: куда повернешь, туда и вышло.

Обработка результатов: Ответы учащихся сводятся в общую табли-

цу.

Таблица 9

№ п/п	Учащиеся	Номера пословиц					
		1	2	3	36	37	38
1	Антонова	+	+	-	+	-	-
2	Буланова	-	+	-	+	+	+
3	Васильев	+	+	+	+	+	-
						
	Итого /К/	18					
	В %						

В строку "Итого" записывается максимальное число совпадений мнений учащихся о справедливости каждой из предложенных пословиц. Например, если из 30 учащихся 12 поставили "+", а 18 "-" - в итоговый результат записывается число 18.

Для определения ЦОЕ надо вычислить процент совпадения мнений по каждому суждению по формуле: $C = \frac{100 \cdot K}{P} \%$, где P - число опрашиваемых; K - количество совпавших мнений из строки "Итого".

Минимальное значение C=50%; Максимальное C=100%

7. МЕТОДИКА Д. И. УМАНСКОГО

Цель: изучение социально-психологических параметров развития группы.

Инструкция испытуемому: "Прочитайте внимательно показатели каждого социально-психологического параметра. Отметьте "+" в соответствующем столбце степень выраженности каждого показателя."

Ход выполнения: Каждый испытуемый, как субъект группового сознания оценивает степень выраженности каждого показателя на бланках: проявляется "сильно" - 3б., "средне" - 2б., "слабо" - 1б.

Необходимый материал: Бланки параметров группы.

1. Направленность деятельности группы

№ п/п	Показатели	Проявляется сильно	Проявляется средне	Выражено слабо
1	Группа выше всего ставит положительные духовные запросы /учеба, совершенствование в научной работе и т.д./			
2	Группу отличают устойчивые общественно значимые интересы			
3	Группа осуществляет свои интересы на деле			
4	Группа активна, полна творческой энергии			
5	Группа высоко ставит честность, бескорыстие, дружбу			
6	В группе велико желание трудиться коллективно			
7	Группа стремится общаться и сотрудничать с другими группами			

2. Организационное единство группы

№ п/п	Показатели	Проявляется сильно	Проявляется средне	Выражено слабо
1	Группа представляет устойчивое единое целое			
2	Отдельные группировки /например, по симпатиям/ активно взаимодействуют, поддерживая общегрупповое единство			
3	Вопросы взаимопомощи решаются разумно и доброжелательно			
4	Группа хорошо относится к новым членам, помогает им освоиться и "прижиться"			
5	Высокая согласованность действия			
6	Ошибки в согласовании действий быстро исправляются			
7	В трудных условиях группа сплачивается еще теснее			

3. Волевое единство группы

1	Группа самостоятельно ставит цели			
2	Способна мобилизовать все физические и духовные силы для преодоления препятствий и трудностей			
3	Принимает решения быстро и осознанно			
4	Находит безошибочный способ осуществления действий			
5	Приняв решение, сразу приступает его выполнять			
6	Доводит дело до конца			
7	Группа способна на разумный и оправданный риск			

4. Интеллектуальное единство группы

№ п/п	Показатели	Проявляется сильно	Проявляется средне	Выражено слабо
1	Члены группы прислушиваются к мнению товарищей			
2	Члены группы находят общий язык, решая групповые задачи			
3	Группа быстро оценивает перемены в обстановке и создает новое общественное мнение			
4	Значимые для группы факты окружающей жизни получают единую оценку			
5	Группа хорошо знает свои возможности, достоинства и недостатки			
6	Группа верно оценивает свое место среди других групп			
7	Критические замечания извне группа принимает доброжелательно, стремится их осмыслить и исправить недостатки			

5. Эмоциональное единство группы

1	В группе преобладает мажорный, приподнятый бодрый тон			
2	Доброжелательность в отношениях, симпатии			
3	Стремление к совместному переживанию событий, жизненных явлений			
4	Групповые успехи и неудачи переживаются всеми членами группы			
5	Успехи и неудачи каждого переживаются всеми; вызывает поддержку и одобрение или упреки и критику с доброжелательных позиций			
6	Группа умеет регулировать, контролировать свои эмоции /негодование, возмущение и т.д./			
7	Группа привлекательна для своих членов, они стремятся быть всегда вместе			

Обработка результатов: Общая характеристика развития группы как коллектива определяется суммой баллов по каждому параметру и близостью средних значений. Методика позволяет определить, как в континуме значений расположены разные по степени выраженности параметры.

	Проявляется сильно /3/	Проявляется средне /2/	Выражено слабо /1/
1			
2			
3			
4			
5			

Чем ближе оценки к 3 баллам по всем параметрам, тем выше уровень развития группы как коллектива.

8. ЭКСПЕРИМЕНТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ОРГАНИЗОВАННОСТИ ГРУППЫ / Т.БЕНДАС /

Цель: Определение уровня организованности группы по комплексной оценке по организованности и временным затратам работы группы.

Необходимый материал: Протокол записи эксперимента / табл. 9 /, секундомер, ножницы, разрезанная на 25 частей картинка, 7 листов бумаги, листочки с написанными цифрами от 1 до 25, вырезанные буквы для фразы: "Сейте разумное, доброе, вечное."

Инструкция испытуемым: "Сейчас мы с вами проведем эксперимент, который покажет, как вы умеете работать вместе. Я буду давать задания, которые группа должна выполнить как можно скорее и как можно более точно. Как только заканчивается фраза о смысле задания, я нажимаю на кнопку секундомера, и вы приступаете к заданию. Поэтому каждый должен внимательно слушать - вопросы, задаваемые после окончания фразы, удлиняют время выполнения группой задания. Вопросы есть?"

- Пробное задание: Распределите обязанности работы по уборке территории на субботнике. Начали!
- Задание 1: /"Встать"/:
Половина вашей группы сейчас должна встать. Начали!
- Задание 2 /"Фраза"/:
Вам даны буквы, составьте из них фразу "Сейте разумное, доброе, вечное". Начали!
- Задание 3 /"Космос"/:
Представьте, что вам предстоит лететь в космическом экипаже. Разбейтесь на группы по 3 человека и сядьте по тройкам, кто с кем бы хотел лететь. Начали!
- Задание 4 /"Снежинки"/:
Вашей группе дано задание вырезать 20 елочных снежинок. У вас имеется 3 ножниц и 7 листов бумаги. Начали!
- Задание 5 /"Обшежитие"/:
Представьте, что вашей группе предстоит поселиться в общежитии. Имеются 2 двухместные, 2 трехместные, остальные — четырехместные комнаты. Сядьте рядом, по комнатам так, чтобы все были довольны. Начали!
- Задание 6 /"Кино"/:
Ваша группа идет в кино. Узнайте, все ли хотят идти и раздайте билеты от 1 до ... /по количеству членов группы/ так, чтобы все были довольны. Начали!
- Задание 7 /"Собрание группы"/:
Представьте, что идет групповое собрание, выберите голосованием его председателя. Начали!
- Задание 8 /"Слово хором"/:
Скажите хором какое-нибудь слово. Начали!
- Задание 9 /"Дом"/:
Нарисуйте на доске дом так, чтобы было использовано как можно меньше линий. Начали!
- Задание 10 /"Картинка"/:
Имеется картинка, которую разрезали на 25 частей, ваша задача — быстро и правильно ее сложить. Начали!

Задание 11 /"Числа"/:

На чистых листочках напишите числа от 1 до ... /числа членов группы/ - каждый берет по одному числу и сложите на столе по порядку. Знизу должен лежать листок с числом "1", затем "2" и т.д. и вверху - последнее число, причем, ни одно не должно быть пропущено или написано дважды. Начали!

Задание 12 /"Семинар"/:

Представьте, что идет семинарское занятие. Вы должны ответить на вопрос так, чтобы каждый принял участие в ответе. Вопрос: "Что изучает наука /название специальности данной группы/." Начали!

Код выполнения: Для проведения эксперимента предлагается заготовить бланк для ведения протокола записей.

Таблица 10

Протокол эксперимента

№ п/п	Время	Описание	Лидеры	Инициативные члены	Не участвуют	Мотивированность группы	Эффективность группы 1, 2, 3 Организованность А, Б, В
1							
2							
3							
4							
5							

6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

В протоколе записываются: дата эксперимента, время его начала, по возможности - состояние группы до начала эксперимента, а также - сколько человек присутствуют на эксперименте, и кто отсутствует.

Экспериментатор предъявляет инструкцию и осуществляет включенное наблюдение за участниками эксперимента, заносит данные в протоколе.

Обработка результатов:

1. Оценка по организованности / А, Б или В / выставляется на основе следующих параметров:

а/ наличие лидеров при выполнении данного задания;

б/ наличие инициативных членов;

в/ мотивированность группы - выражается либо в участии всей группы в выполнении задания, либо в заинтересованном отношении большинства группы;

г/ эффективность определяется распределением функций между членами группы и их сработанностью.

При выполнении всех 4 условий на высоком уровне группа получает оценку по организованности В, на среднем – оценку Б, на низком – А.

Затем эти оценки переводятся в баллы, причем учитывается сложность задания.

Задания № 4, 8, 7, 3, 1, 5, 6 – считаются простыми и получают за выполнение:

- 12 баллов, если оценка по организованности А;
- 8 баллов, если оценка по организованности Б;
- 4 балла при оценке В.

Задания средней сложности / № 9, 11, 12 / получают следующие оценки:

- 6 баллов, если оценка по организованности А;
- 4 балла, если оценка по организованности Б;
- 2 балла при оценке В.

Задание повышенной сложности / № 10 / дает группе: А=3, Б=2, В=1.

2. Оценка по временным затратам.

Вычисляется следующим образом: время, полученное группой по данному заданию и выраженное в секундах, делится на среднее время, полученное по всем группам, участвующим в эксперименте, и делится также на число членов группы, присутствовавших на эксперименте. Затем полученная величина умножается на оценку по организованности, полученную группой по данному заданию /БАЛЛ/.

Полученные оценки по всем заданиям суммируются и делятся на число заданий / 12 /.

Уровень организованности группы определяется по следующей формуле:

$$УОГ = \sum \frac{T_i \cdot B}{\bar{T}_i \cdot N} \cdot \frac{1}{10}$$

где:

УОГ – уровень организованности группы;

\sum – знак суммы;

T_i – время, затраченное группой на выполнение каждого экспериментального задания;

\bar{T}_i – среднее время, затраченное по данному заданию по всем группам, участвующим в эксперименте.

Интерпретация результатов: Чем меньше УОГ, получаемый группой, тем на большем уровне организованности она находится.

$УОГ > 42.3$ - низкий уровень организованности группы.

$34.7 < УОГ \leq 42.3$ - группа находится между низким и средним уровнем организованности.

$23.0 < УОГ \leq 34.7$ - средний уровень организованности группы.

$14.5 < УОГ \leq 23.0$ - уровень организованности между средним и высоким.

$4.5 \leq УОГ \leq 14.5$ - высокий уровень организованности группы.

$УОГ < 4.5$ - очень высокий уровень организованности группы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айзенк Г. Проверьте свои способности. М., 1972. 121 с.
2. Аванесов В.С. Тесты в социологическом исследовании. М., 1982. 199 с.
3. Генина Н.В., Агейкина М.Н., Агейкин В.Д., Яковлев В.М. Внимание. Ощущения и восприятия. Память: Лабораторный практикум по общей психологии для студентов II курса. Куйбышев, 1985. 21 с.
4. Додонов Б.Д. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1980.
5. Казанцева Г.Н., Субботин В.Е. Мышление. Темперамент. Лабораторный практикум по общей психологии для студентов II курса. Куйбышев, 1985. 28 с.
6. Маришук В.Л., Блудов Ю.М.; Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1984. 190 с.
7. Общая психодиагностика /Под ред. А.А.Бодалева, В.В.Столина. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. 304 с.
8. Уманский Л.И., Лутошкин А.К. Психология и педагогика работы комсорга. М.: Мол. гвардия, 3-е изд. 1984. 206 с.
9. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. Вып.1-УП. М.: Прогресс, 1978.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Тема I. Личность, ее психологическая структура и проявления	6
Тема II. Методы психологии	37
Тема III. Внимание	49
Тема IV. Память	58
Тема V. Мышление	69
Тема VI. Темперамент	81
Тема VII. Межличностные отношения в группах и коллективах. Методы их изучения	102
Библиографический список	126

Ольга Владимировна Турусова

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Практикум и рабочая тетрадь студента

Н/к

Редактор О.В.Дюмина

Обложка художника Н.М.Носовой

Технический редактор И.С.Колышева

Корректор Н.П.Барина

Подписано к печати 21.04.92. Формат 60x84/16. Бумага типографская.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8 Уч.-изд. л. 7,47 .

Тираж 7 тыс. экз. Заказ № 1913.

Издательство "Самарский университет" 443011, г. Самара,
ул. акад. Павлова, 1.

Издательско-полиграфическое предприятие "Самвен",
443099, г. Самара, ул. Венцека, 60.