



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет психологии

**Д.Ю. Баланев, Е.В. Бредун, М.А. Подойницина,
Ю.А. Власова, О.Н. Асютина**

**РЕФЛЕКСИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ
И САМОПОЗНАНИЯ**

Учебное пособие

Томск
Издательство Томского государственного университета
2023

УДК 159.9:378(075.8)
ББК 88-731+74.48(я73)
Б20

**Баланев Д.Ю., Бредун Е.В., Подойнищина М.А.,
Власова Ю.А., Асютина О.Н.**

Б20 Рефлексивное обеспечение психологического знания и самопознания : учеб. пособие. – Томск : Издательство Томского государственного университета, 2023. – 172 с.
ISBN 978-5-907572-09-6

Назначение данного пособия – помочь участникам образовательного процесса совершенствовать научное, практическое и прогностическое психологическое познание через рефлексивный анализ форм, предпосылок и принципов психологических процессов и деятельности в различных ситуациях. Предлагаемые в пособии рефлексивные виды самостоятельной работы позволят пользователям погрузиться в решение теоретических и практических задач различных областей психологии.

Для студентов различных ступеней профессиональной подготовки, обучающихся на направлению «Психология» в рамках базовых дисциплин профессионального цикла, а также студентов других направлений подготовки в рамках освоения предметов психологической направленности и прочих пользователей, заинтересованных в повышении психологической компетентности.

УДК 159.9:378(075.8)
ББК 88-731+74.48(я73)

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор *А.В. Серый*;
доктор психологических наук, профессор *В.И. Кабрин*

© Томский государственный университет, 2023
© Баланев Д.Ю., Бредун Е.В., Подойнищина М.А.,
ISBN 978-5-907572-09-6 Власова Ю.А., Асютина О.Н., 2023

Оглавление

Предисловие	5
Глава 1. Понятийная идентификация: рефлексия теоретического знания	8
1.1. Специфика психологического знания	8
1.2. Экспериментальный метод в психологии	16
1.3. Методы научного знания в психологии	18
1.4. Взгляд на природу человека в основных зарубежных теориях психологии XX в.	22
1.5. Естественнонаучный и гуманитарный подходы в психологии	26
1.6. Содержание психологических исследований	27
1.7. Концепция «Образ мира» А.Н. Леонтьева	30
1.8. Познавательные процессы	33
1.9. Специфика и критерии критического мышления	40
1.10. Психология личности	43
1.11. Эмоционально-волевая сфера	50
Глава 2. Рефлексивные практики: психологические компетентностные пробы	56
2.1. Гуманистическая и экзистенциальная психология	56
2.2. Феномен зоны ближайшего развития (Л.С. Выготский)	58
2.3. Феномен установки в исследованиях Д.Н. Узнадзе	61
2.4. Память: особенности механического запоминания и забывания в исследованиях Г. Эббингауза и А. Йоста	63
2.5. Диагностика познавательных процессов	65
2.6. Диагностика эмоциональной сферы личности	78
2.7. Особенности развития профессиональных и надпрофессиональных навыков	95
2.8. Особенности возрастного развития в период младенчества	97
2.9. Особенности возрастного развития в период раннего детства	101
2.10. Особенности возрастного развития в период младшего школьного возраста	105

2.11. Особенности возрастного развития в подростковом возрасте	108
2.12. Особенности возрастного развития в юношеском возрасте ...	111
2.13. Особенности возрастного развития в период молодости	114
2.14. Этические аспекты научного исследования	117
Глава 3. Саморефлексивный психологический практикум	122
3.1. Наблюдательность как психологическое качество личности ...	122
3.2. Саморефлексия экспрессивных проявлений личности	125
3.3. Методы самомотивации	132
3.4. Целеполагание	134
3.5. Методы планирования	137
3.6. Анализ собственного темпорального пространства	143
3.7. Поглотители времени	156
3.8. Презентация и самопрезентация	158
3.9. Самодиагностика и саморазвитие лидерского потенциала	160
3.10. Интервьюирование как метод сбора информации. Техники интервью	166
Заключение	171

Предисловие

Специфика содержания данного пособия заключается в том, что оно построено в формате рефлексивных заданий, позволяющих студентам, обучающимся на разных направлениях, в процессе освоения психологических знаний самостоятельно погрузиться в решение теоретических и практических задач различных областей психологии.

Пособие ориентировано на студентов различных ступеней профессиональной подготовки, обучающихся на направлении «Психология» в рамках базовых дисциплин профессионального цикла, а также на студентов других направлений подготовки, в рамках освоения предметов психологической направленности и прочих пользователей, заинтересованных в повышении психологической компетентности.

В пособии представлены задания, позволяющие совершенствовать научное, практическое и прогностическое психологическое познание через рефлексивный анализ форм, предпосылок и принципов психологических процессов и деятельности в различных ситуациях. Совокупность представленных тематических задач позволит обучающимся почувствовать себя авторами и самостоятельными деятелями образовательного процесса.

Рефлексия в образовательном процессе профессиональной подготовки – не только образовательное средство, но и важнейшая профессиональная компетенция, нуждающаяся в специальном формировании.

Первая глава пособия представлена в формате рефлексивных заданий, выполнение которых позволит актуализировать базовые

психологические знания и проверить собственные теоретические представления о:

- методологических основах психологии;
- использовании базовых понятий;
- сущности психологического знания в целом.

Во *второй главе* представлена возможность отработки психологических компетентностных проб с использованием рефлексивных практик, выполнение которых позволит самостоятельно погрузиться в решение практических задач с применением полученных знаний о психологии человека.

Третья глава поможет погрузиться в саморефлексивный психологический практикум, моделирующий погружение в исследование собственного психологического пространства, которое в перспективе позволит сформировать рефлексивную позицию относительно решения профессиональных задач и значимых жизненных ситуаций.

Особенность каждого параграфа главы заключается в том, что перед каждым заданием представлен опорный материал, содержание которого отражает краткие теоретические обобщения. В пособии представлены следующие формы рефлексивных заданий:

- кейсы;
- решение задач с использованием опорного материала;
- задания с выбором одного или нескольких предлагаемых правильных ответов;
- самоанализ в ситуациях, моделирующих профессиональные проблемные задачи.

Коллектив авторов предлагает данное пособие в качестве дополнительного материала в рамках освоения предметов психологической направленности. Пособие позволит субъектам образовательного процесса посмотреть на изучаемые профессиональные курсы через призму рефлексии.

Содержание материалов отражает теоретический и практический аспект как профессиональной деятельности, так и иных жизненных задач.

В этой связи авторы рекомендуют его широкому кругу студенческой молодежи, в той или иной степени соприкасающейся с психологическим знанием.

Глава 1. Понятийная идентификация: рефлексия теоретического знания

В данной главе предлагается ряд рефлексивных заданий, выполнение которых позволит актуализировать базовые психологические понятия и теоретические конструкты. Опора на базовые понятия обеспечивает корректное их использование при решении как различного рода профессиональных, так и значимых жизненных задач.

1.1. Специфика психологического знания

Опорные теоретические обобщения:

– наука – это сфера человеческой деятельности, результатом которой является новое знание о действительности, отвечающее критерию истинности, а содержанием – выработка и теоретическая систематизация объективных знаний о действительности как система проверенных знаний, описывающих научное видение картины мира;

– ценность научного знания состоит в его приближении к истине, раскрытию законов психической жизни человека, теоретическом обосновании и возможности практического применения;

– одним из признаков научного знания является рациональность, отражающаяся в системе норм, правил, соответствующих принципам мышления, принятых в научном сообществе;

– в истории науки на сегодняшний день существуют три типа научной рациональности: классический, неклассический и постнеклассический. Возникновение нового типа рациональности не упраздняет предыдущий, а ограничивает сферу деятельности, дик-

туя новые правила и принципы построения научной картины мира. В рамках данного подхода появляется возможность рефлексировать о состоянии современной науки и путях её развития в будущем;

– любое научное знание обладает следующими сущностными признаками: истинность (соответствие знаний познаваемому предмету), интерсубъективность (всеобщность знания и возможность его воспроизведения), системность (методологическая организация знания);

– итогом научной психологической деятельности может выступать описание части психической реальности, объяснение процессов, явлений, выделение закономерностей и законов;

– психологическая наука занимается фундаментальным, практическим и прикладным изучением психики, психических процессов, явлений и деятельности.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. На основе рефлексивного анализа, имеющегося у вас опыта погружения в психологическое знание, выделите основные признаки специфики психологического знания и психологического познания.

Задание 2. Ознакомьтесь с выдержками из текста статьи М.А. Шукиной «Прогнозы Б.Г. Ананьева и тенденции развития современной психологии» и сформулируйте свои варианты ответа на вопросы:

1. Достижения и перспективы движения современного психологического знания.

2. Закономерности и тенденции исследования становления открытых саморазвивающихся человекообразных систем.

3. Основные риски развития психологической науки на современном этапе.

4. На основе собственного образовательного, научного, профессионального опыта, определите, каким вы видите будущее психологической науки и перспективы её развития.

Выдержки из статьи:

Психология займет одно из важнейших мест в общей системе научного знания. Уже применительно к своей эпохе Б.Г. Ананьев отмечал, что «происходит своеобразная антропологизация и гуманизация многих областей знания», а в будущем ожидал усиления этих тенденций: «По мере поступательного развития науки психологические проблемы будут играть все большую роль. Недалеко то время, когда психология займет одно из важнейших мест в общей системе научного знания».

Сегодня можно говорить о целом ряде признаков оправданности такого прогноза. Науковедение отметило вступление познания в постнеклассическую эру, характерной чертой которой является антропологизм/гуманизм. «Техногенная цивилизация ныне вступает в полосу особого типа прогресса, когда гуманистические ориентиры становятся исходными в определении стратегий научного поиска». Психологическое знание внедрено в политические, социальные, экономические, культурные технологии XXI в., что придает психологии статус «конструктора социальных и культурных миров». Повышается ранг признания достижений психологической науки: Нобелевские премии по экономике, врученные Д. Канеману (2002 г.) и Р. Талеру (2017 г.), присуждены за фактически психологические исследования в области восприятия и принятия решений.

...Успехи когнитивной науки, генетики и познания мозга не привели их к более тесной интеграции с психологией, а скорее стремятся вытеснить ее из изучаемого поля. Намечаются риски редукции предмета психологии за счет его бреинизации и технологизации, что может привести к растворению психологического предмета в других областях науки.

...Выход из этого критического состояния, как ни парадоксально, видится исследователям именно в возвращении к антропологизму, поскольку именно на грани искусственного интеллекта и натурального, человеческого обнаруживаются преимущества психологического познания. Как отмечает Ключарев, «пока действительно невозможно описать человеческую психику вот этими подходами, назовем их bottom-up, снизу, от каких-то процессов элементарных. от генов, нейронов. При таком движении снизу вверх что-то до сих пор не улавливается. <...> Я думаю, что-то уникальное, что есть в психологии, то, что еще долго будут атаковать со стороны, – это, конечно, личность, сознание».

...Новая теория психики и сознания. Б.Г. Ананьев отмечал важность двух основных процессов в развитии науки: дифференциации (создание все новых отраслей психологии) и интеграции (создание единой теории, единой классификации феноменов). В XX в. психология значительно разветвилась (развивалась в куст, по выражению А.Г. Асмолова) за счет выделения разнообразных частных теорий и отраслей, предназначенных для решения парциальных, узконаправленных задач. Интегративный же компонент скорее был в дефицитарном состоянии, требующем преодоления. Б.Г. Ананьев проектирует его сразу по нескольким направлениям:

– развитие наук об отдельных периодах жизни человека и наконец онтопсихологии как объединяющей отрасли знания;

– развитие дисциплин о творческой деятельности человека и наконец прапсиологии как общей теории человеческой деятельности, ее стратегий, программ и систем действий;

– «основы новой теории психики и сознания как высших форм отражения, ориентации и регуляции человеческой деятельности»;

– «единая классификация всех феноменов психического развития».

– «открытие периодического закона нашего микрокосма – классификаций психических свойств, состояний и процессов».

Современная психология сохраняет приверженность ценности интегральности, системности своего знания.

...Нельзя не отметить и диалогические процессы во взаимодействии школ, подходов, парадигм в психологии, нарастающие в последние десятилетия. В пленарных докладах Е.А. Сергиенко и А.Г. Асмолова на VI съезде РПО-2017 звучали термины «проницаемость», «дополнительность», «гибридизация», «синтез», «толерантная коммуникация», призванные выразить интегративные тенденции во взаимодействии психологических подходов и школ... Дело пока не дошло до выработки единого языка, принимаемых всеми ее представителями теорий, постулатов и моделей. Однако есть признаки стремления к этому.

...Вместе с тем трудно констатировать, что названные тенденции являются доминирующими, а интегративные планы – легкодостижимыми. В методологическом плане сохраняется сомнение, что общая теория необходима и возможна. В публикациях преобладает высокая полемичность мнений, волатильность позиций, игнорируется ориентированность научного психологического познания на истинность, формулировку за-

конов или иных форм точного знания в сфере изучения психического. Разорванности школ и подходов в разных странах угрожает не отсутствие каналов связи, а отсутствие возможности успевать за стремительным информационным потоком и хотя бы учитывать накапливающиеся идеи и факты. Благодаря многочисленным исследованиям быстро растет феноменологическая база, но уровень осмысленности и обобщения невысок:

...К настоящему времени соотношение сил в академической и практической психологии изменилось. Как в мировой, так и в отечественной психологии создан широкий репертуар помогающих практик, техник, приемов, программ, накоплен значительный опыт их применения и усовершенствования. В разы выросла подготовка психологов, компетентно ориентированных на оказание психологической помощи, которая воплощается в различных масштабах (от внедренных в организационные структуры крупных психологических комплексов, например в системе МЧС, до индивидуально оказываемых частных услуг) и формах (от традиционного «кабинетного формата» до взаимодействия посредством систем телефонной, сотовой и интернет-связи).

...Однако такая интенсификация роста психологической практики встречается с целым рядом рисков и трудностей. ...На содержательном уровне это непреодоленный схизис теоретической и практической психологии (как метко выразился Ф.Е. Василюк), когда интересные теоретические предложения не находят воплощения в практике, а разнообразные практические «технологии» зачастую оказываются связанными сомнительным образом с обоснованным психологическим знанием. Отягощается ситуация и тем, что специалисты в области психологии зачастую используются для обслуживания сомнительных коммерческих, социальных и военных заказов, приводящих к явлениям роботизации человека, преодолению спонтанности и свободы человека в интересах социального управления и манипуляции. Как следствие, в обществе, наряду с интересом к психологии и потребностью в психологических услугах, наблюдается падение доверия к психологам, а в профессиональной психологической среде – размывание профессиональной идентичности.

...Научным основанием для эффективной и продуктивной работы психологической практики можно считать прогнозируемое Б.Г. Ананьевым направление проектирования личности, которое должно быть осно-

вано на знании закономерностей, резервов и ресурсов человеческого развития.

Данные идеи остро востребованы сегодня. Предмет психологии личности значительно расширен за счет внимания не только к механизмам самоидентификации и устойчивости личностных образований, но и к механизмам, учитывающим подвижность, текучесть и изменчивость личностной природы (А.Г. Асмолов, Л.А. Головей, Н.В. Гришина, Д.А. Леонтьев, В.А. Петровский, Е.А. Сергиенко, М.А. Щукина и др.). В неустойчивом, быстро меняющемся современном мире фокус исследований значительно смещается к возможностям трансформаций личности в течение всего жизненного пути. Более того, важной становится идея не просто постоянного развития, но и саморазвития личности, что вытекает из нарастающего значения персонального фактора в развитии личности (наряду с ранее более активно излучавшимися факторами наследственности и среды). Психологов интересуют возможности личности по самопроектированию и самостроительству, в которых реализуется не только адаптивный, но и наадаптивный личностный потенциал. Внимание к механизмам саморазвития личности открывает путь к эффективному построению личностью стратегии жизнестроительства – актуальной задаче современности. По мнению экспертов, к 2030 г. среди прогнозов новых направлений психологии упрочатся психология моделирования жизни и технологии личностного саморазвития.

...В то же время нельзя не отметить, что ориентация человека на саморазвитие есть следствие часто вынужденной растерянности ввиду отсутствия четких и согласованных социальных нормативов, целей, ценностей. В доминирующей идеологии постмодерна человек оказывается в ситуации необходимости самостоятельно моделировать свой образ жизни, выработать критерии принятия жизненно важных решений. Это ведет за собой риски выхода самостоятельно разрабатываемых «проектов» жизни в направлении деструктивности, девиантности и делинквентности.

...Сегодня можно констатировать несомненно высокий интерес психологов к проблемам прогнозирования поведения и потенциалов развития. Со времен Б.Г. Ананьева сделаны значительные шаги в разработке психодиагностического инструментария и методик анализа поведения, применение которых служит материалом для прогнозирования в работе

кадровых и экспертных психологических служб, маркетинговых исследований в бизнес-среде и работе по обнаружению и нейтрализации противоправного/враждебного поведения силовыми ведомствами. Стремительно разворачиваются исследования по анализу поведения пользователей в интернет-среде и других «цифровых следов» в жизни современного человека. Это позволяет давать достаточно точные прогнозы потребительского или иного социального поведения.

...Есть основание ожидать, что данное направление психологических исследований будет только расширяться. Это усиливает требования к этической ответственности владельцев таких данных, поскольку создает риски разрушения пространства психологической приватности жизни человека и использования информации о нем в манипулятивных целях.

...Крайне динамична сфера разработок в области искусственного интеллекта, внедряемого во все более широкий контекст не только промышленного, военного, но и социального строительства. Среди прогнозов российских экспертов в этой области – расширение возможностей киберпсихологии в развитии психодиагностического арсенала психологии и становление как самостоятельной отрасли психологии виртуальной и дополненной реальности. Особенно важна вовлеченность психологов в разработку роботизированных андроидов и проблему «коммуникации» с ними. На XXXI конгрессе пленарный доклад М. Асада (M. Asada, Япония) затронул проблему искусственной эмпатии, а также состоялся отдельный симпозиум, посвященный социально-психологическим аспектам взаимодействия людей с андроидами и проблемам трансгуманизма.

Наряду с ростом возможностей, технологическая интенсификация является зоной постоянной тревоги психологического сообщества. Речь идет о риске технократического редукционизма, когда ставится под сомнение уникальность человеческой природы и реализуется стремление к ее изменению через технические средства («киборгизация» человека). При развитии «технологий робототехники, геной инженерии, нейронаук возникают вопросы о том, где находятся те границы, до которых мы можем пойти, применяя эти технологии для совершенствования человеческих способностей?».

...Иными словами, наблюдается дифференциация темпов и уровней интеллектуального развития, в том числе за счет психопатологических тенденций. Д.А. Леонтьев называет это явление феноменом «расслоения

человека», когда перед каждым становится выбор: развитие или наименьшее сопротивление.

...Обращение современных психологов к сложным задачам построения моделей будущего психологической науки и практики, а также поиск средств для их реализации требуют от современного психологического сообщества противостояния целому ряду вызовов и рисков, возникающих на этом пути. В этой связи обретают особую актуальность примеры психологического наследия, где были заложены истоки такого движения. Среди них особая роль принадлежит футурологическим построениям Б. Г. Ананьева, где на высоком уровне интеграции идей и ценностей, теории и практики, психологического и научного знания в целом были обозначены векторы прогрессивного развития психологии. Значительная часть этих прогнозов в силу их крайней масштабности, сложности и многоаспектности реализована не в форме конкретных достижений, а как комплекс целого ряда психологических отраслей, направлений и проектов, за перспективным развитием которых остается будущее психологии». Конец отрывка.

Литература

1. Новиков А.М. Что понимают под научно-экспериментальной работой в образовательном учреждении? // Эксперимент и инновации в школе. 2009. № 4. С. 13–17.
2. Новиков А.М., Новиков Д.А. Методология научного исследования. М. : Либроком, 2010. 280 с.
3. Ильин В.В., Калинин А.Т. Природа науки : Гносеологический анализ. М. : Высш. шк., 1985. 230 с.
4. Щукин М.А. «Прогнозы БГ Ананьева и тенденции развития современной психологии //Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2018. Т. 8, № 3. С. 258–270. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35604759>

1.2. Методы научного знания в психологии

Опорные теоретические обобщения:

– определение проблемы исследования, выделения объекта, предмета и гипотезы всегда тесно связаны с выбором метода исследования. В методах отражаются общие принципы методологии всего исследования, что отражается в конкретных процедурах, операциях, схемах, принципах сбора, анализа и интерпретации данных. Метод исследования в научном исследовании всегда тесно связан с позицией самого исследователя, с его интересами и возможностями реализации концептуальных принципов;

– метод – совокупность приемов и операций практического и теоретического освоения действительности, признанной научным сообществом обязательной нормой, регулирующей поведение исследователей (В.Н. Дружинин);

– Г.Д. Пирьев разделил методы следующим образом: 1) метод наблюдения (объективное наблюдение и самонаблюдение); 2) экспериментальные методы (лабораторный, естественный, психолого-педагогический эксперименты); 3) метод моделирования; 4) метод психологической характеристики; 5) вспомогательные методы (выходящие за рамки психологической науки); 6) специфические для психологии методы (генетический, патопсихологический, сравнительный);

– Б.Г. Ананьев, на основе анализа классификации Г.Д. Пирьева разделил методы на: 1) организационные (сравнительный, лонгитюдный, комплексный); 2) эмпирические (наблюдение, самонаблюдение, эксперимент, психодиагностические, анализ продуктов деятельности, биографические); 3) способы обработки данных (количественный, качественный); 4) интерпретационные (генетический, структурный);

– в соответствии с классификацией Р.Б. Кеттелла существуют следующие типы данных: L-данные, или life record data (данные

жизненных показателей, которые можно собрать с помощью методов экспертной оценки, наблюдения, архивный биографический метод); Q-данные, или questionnaire data (тесты показателей достижения, самоотчёты через беседы, интервью, анкеты, личностные опросники), Т-данные или test (данные полученные путём объективных оценок, в экспериментах, психофизиологические данные и др.);

– опираясь на представления В.Н. Дружинина можно выделить 5 уровней психологических методов: 1) методика (конкретные техники исследования, известные диагностические методы, тесты); 2) методологический приём (вспомогательный метод, позволяющий эффективно использовать диагностический метод); 3) метод (разновидность общепсихологического метода); 4) организация исследования (использование методов исследования в поле сравнительного, лонгитюдного и иных принципов); 5) методологический подход (общенаучная рефлексия);

– существуют и другие классификации, основанные на разных принципах дифференциации классических методов исследования психологической науки (В.В. Никандрова, М.С. Роговина, Г.В. Залевского, В.Н. Дружинина, А.И. Худякова, К.Д. Зароченцева и др.).

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. На примере статьи из научных журналов (входящих в перечень ВАК, индексирующихся в Web of Science, Scopus), вышедшей за последние 5 лет, используя свои знания о методах исследования, проанализируйте результаты психологического исследования, используя следующую схему:

1. Выделите из статьи проблему исследования, цель, объект, предмет исследования, методы и методики, процедуру исследования.

2. Соотнесите выделенные элементы с результатами исследования. Подумайте, насколько выбранные методы соответствуют результатам исследования.

3. Предложите изменения в программе исследования, которые, по вашему мнению, повысят его результативность.

Литература

1. Никандров В.В. Экспериментальная психология. 2-е изд. СПб. : Речь, 2007.

2. Никандров В.В. Методологические основы психологии : учеб. пособие. СПб. : Речь, 2008.

3. Худяков А.И. Экспериментальная психология в схемах и комментариях. СПб. : Питер, 2008. 320 с.

4. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология : учеб. пособие для вузов. М. : Юрайт, 2020. 386 с. URL: <https://urait.ru/bcode/455710>

1.3. Экспериментальный метод в психологии

Опорные теоретические обобщения:

– к основным методам получения психологического знания относят организационные, эмпирические, способы обработки данные и интерпретационные;

– экспериментальная психология занимает особое место среди направлений психологической науки, так как любая отрасль психологии отвечает за конкретное содержание (так например, когнитивная психология изучает психические процессы, психология личности – многогранный индивидуальный путь развития человека, возрастная психология – динамику психического развития человека и т.д.), в свою очередь экспериментальная психология присутствует в каждом разделе и является центральным звеном всей психологической науки;

– применение эксперимента, как метода исследования психических процессов в XIX в. привело к коренным изменениям позиции

психологии, возведя её в статус самостоятельного научного направления.

– экспериментальный метод стал основным методом в изучении психики, а различные научные психологические направления начали представлять свои экспериментальные программы исследования;

– в первой половине XIX в. философ Иоган Фридрих Герbart (1776–1841) стал основателем немецкой эмпирической психологии, настаивая на изучении явлений сознания с применением методов математики, метафизики и наблюдения и оказал влияние на основоположников научной экспериментальной психологии Г.Т. Фехнера, В. Вундта;

– один из первых экспериментальных психологов, основатель психофизики Густав Теодор Фехнер (1801–1887) занимался изучением сознания и психических процессов. Разработал экспериментальные процедуры (метод порога, метод средней ошибки и метод констант) по изучению ощущения и вывел, актуальный по сей день закон, согласно которому интенсивность ощущений возрастает в логарифмическом порядке от величины стимула;

– Вильгельм Вундт (1832–1920) организовал в 1879 г. первую в мире психологическую лабораторию, с которой в истории психологии связывают оформление психологии в самостоятельное научное направление. Главной заслугой В. Вундта остаётся разработка методов экспериментального исследования психики, таких как экспериментально-контролируемое наблюдение, а также неэкспериментальные методы исследования высших психических функций через анализ продуктов деятельности;

– значительный вклад внёс Герман Эббингауз (1850–1909), применяющий экспериментальный метод в объективном изучении памяти. С помощью экспериментального контроля метода ассоциативного запоминания, он изучал возможности памяти и обучения,

его достижениям принадлежит «кривая Эббингауза», отражающая динамику процесса забывания;

– начало XX в. ознаменовалось дифференциацией психологии на разные самостоятельные направления, такие как бихевиоризм, гештальтпсихология, психоанализ и т.д. Каждое из данных направлений внесло определенный вклад в развитие экспериментального метода психологии;

– в России мощным толчком к развитию экспериментальной психологии можно отнести работы врача и физиолога Ивана Михайловича Сеченова (1829–1905), чья рефлексивная теория позволила описать явления психической жизни человека. Владимир Михайлович Бехтерев (1857–1927) внёс большой вклад в изучение мозга, стал основателем центра по научному изучению психологии, разработал концепцию рефлекторной природы психики человека, изучал сознание и признавал наряду с экспериментами методы самонаблюдения;

– неоспоримый вклад в развитие экспериментальной психологии внесли отечественные психологи. *Лев Семенович Выготский* (1896–1934) – основатель культурно-исторической теории, внесший вклад в психологию, дефектологию и педагогику. *Алексей Николаевич Леонтьев* (1903–1979) – его вклад связан с программой построения культурно-исторической психологии, теорией деятельности и методологией психологического исследования. *Блюма Вульфовна Зейгарник* (1900–1988) стала основателем патопсихологии, занималась экспериментальным исследованием памяти в частности вопросами забывания завершённых и незавершённых действий. *Лидия Ильинична Божович* (1908–1981) посвятила свою профессиональную деятельность изучению закономерностей психического развития детей, разработала собственную концепцию возрастного развития, включающую проблемы развития личности ребёнка и его структуру, самооценку, аффективные переживания детей и т.д. *Татьяна Петровна Зинченко* (1939–2001) зани-

малась экспериментальным изучением когнитивных процессов, в частности памяти и внимания, а также разработала метод решения задач профессиональной психодиагностики;

– в настоящее время экспериментальная психология представляет собой фундаментальное направление о методах психологического исследования и включает в себя экспериментальные методы, но и все прочие приёмы получения теоретико-эмпирических знаний, теории статистических измерений, обработки, анализа и представления данных.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. На основе рефлексивного анализа имеющихся у вас знаний о развитии экспериментального метода в психологии, выделите для себя наиболее выдающихся деятелей психологической науки и сформулируйте собственные ответы на вопросы:

1. Почему их достижения в психологии являются значимыми для науки и практики?
2. Каким образом эти исследования повлияли на развитие психологии и отдельных отраслей?
3. Как эти открытия повлияли на ваши учебные, исследовательские и профессиональные интересы?
4. Какой вклад вы можете внести в развитие данного направления?

Литература

1. Никандров В.В. Экспериментальная психология : учеб. пособие. СПб. : Речь, 2003. 480 с.
2. Бондар А.М. Экспериментальная психология : курс лекций : учеб. пособие. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2011. 238 с.

1.4. Взгляд на природу человека в основных зарубежных теориях психологии XX в.

Опорные теоретические обобщения.

Психодинамическое направление в психологии.

Опыты с гипнозом, наблюдаемые Зигмундом Фрейдом на стажировке в Париже, показали, что неосознаваемые стремления могут управлять человеком. Так, на одном из сеансов девушке внушалось, чтобы она по пробуждении от гипнотического сна раскрыла зонтик, и девушка выполнила данную инструкцию. При этом свой мотив для наблюдателей ей приходилось придумать, так как реальной причины своих действий она не знала.

Фрейд считал, что психика состоит из трех слоев – сознательного, предсознательного и бессознательного, – в которых и располагаются основные структуры психики. Содержание бессознательного, по мнению Фрейда, недоступно осознанию практически ни при каких условиях. Содержание предсознательного слоя может быть осознано человеком, хотя это и требует от него значительных усилий.

Структурная модель психики по Фрейду включает три элемента. Нас интересует Ид (Оно). Ид располагается в бессознательном слое, присущ человеку от рождения, в нём содержатся врожденные бессознательные инстинкты, которые стремятся к своему удовлетворению, к разрядке и таким образом управляют деятельностью человека. Существуют два основных врожденных бессознательных инстинкта: Эрос («инстинкт жизни»), в широком смысле инстинкт продолжения рода, и Танатос («инстинкт смерти»), человеческая агрессия.

Инстинкты – это энергетические каналы, откуда человек черпает энергию. Эросу соответствует энергия Либида, Танатосу – Мортидо. Именно данные виды энергии движут душевной жизнью.

Инстинкты, содержащиеся в Ид, стремятся к удовлетворению, диктуя человеку такие желания, которые практически невыполнимы ни в одном обществе.

Прижизненная структура Супер-Эго, в содержание которого входят совесть, нормы и ценности, считает невозможным осуществление этих желаний в силу их аморальности. Эго становится ареной борьбы противоречивых тенденций, которые диктуются Ид и Супер-Эго. Такое состояние внутреннего конфликта, в котором постоянно находится человек, делает его потенциальным невротиком.

Поведенческая психология.

Бихевиоризм (от англ. behaviour – поведение) – психологическое направление, начало которого было положено публикацией в 1913 г. статьи американского психолога Дж. Уотсона «Психология с точки зрения бихевиориста». Исходное положение бихевиористов состоит в том, что необходимо ограничиться изучением очевидного поведения, т.е. поведения, которое можно наблюдать и измерять объективно. На их взгляд, это единственный путь, который может превратить психологию в истинную науку.

Большое влияние на разработку этой концепции оказали идеи И.П. Павлова. Американские психологи восприняли в учении И.П. Павлова идею о том, что приспособительная деятельность характерна для всего живого. Обычно подчеркивают, что в американской психологии был ассимилирован павловский принцип условного рефлекса. Итак, по мнению бихевиористов, человек есть то, что делает из него окружение, его среда. Человек по своей природе не является ни плохим, ни хорошим, ни добрым, ни злым. Все качества, которыми обладает человек – продукт воспитания. Воспитать можно всё, что угодно.

Гуманистическое направление в психологии.

Гуманистическая психология в качестве самостоятельного течения выделилась в начале 1960-х гг. как протест против домини-

рования бихевиоризма и психоанализа в США, получив название третьей силы.

Такие психологи подчеркивали необходимость рассмотрения человека как целостного существа, составляющего здоровую, творческую личность. Они противопоставляли себя предыдущим научным школам, в которых человек не был свободен, завися от своего прошлого и той среды, которая его окружает. Психоанализ и бихевиоризм не в силах объяснить, по их мнению, почему человек способен на самопожертвование и саморазвитие, не «из-под палки».

В гуманистической психологии в качестве основных предметов анализа выступают: высшие ценности, самоактуализация личности, творчество, любовь, свобода, ответственность, автономия, психическое здоровье.

Экзистенциальная психология.

Известна формула Жан-Поль Сартра «Существование предшествует сущности». Говоря простым языком: «То, что происходит, не выводится полностью из чего-то заранее известного и существовавшего ранее». Эта идея лежит в основе экзистенциального мировоззрения в широком смысле слова. Появление экзистенциальной психологии отсчитывают с появления статьи 1930 г. «Сновидения и существование» швейцарского психиатра Людвиг Бинсвангера.

В 1940–1950-е гг. было создано философско-психологическое учение о стремлении к смыслу Виктора Франкла. Уже позже вокруг него сформировалась австрийская школа экзистенциальной психологии – школа логотерапии и экзистенциального анализа.

Дмитрий Леонтьев интерпретирует позицию подхода так: «Экзистенциальная психология исходит из того, что в жизни человека есть много недетерминированного, непредсказуемого. Традиционная психология объясняет человека в тех его аспектах, в которых он предсказуем, управляем, объясним. Мы можем протестировать

человека, сделать некоторые выводы, и человек будет вести себя в целом в соответствии с предсказаниями.

Но в людях всегда есть что-то, что выходит за рамки этой детерминированности, обусловленности, предсказуемости, потому что мы имеем дело с достаточно большой степенью неопределенности в мире. И чем дальше, тем больше мы осознаем роль неопределенности, неоднозначности».

Задания для самостоятельной работы

Задание. Сопоставьте позиции психоаналитической, бихевиоральной, гуманистической и экзистенциальной психологии относительно детерминации человека, природы его поступков. Поддержите взгляд, кажущийся вам наиболее убедительным.

Научная теория	Представители	Движущие силы развития	Обоснование
Психодинамическое направление			
Поведенческая психология			
Гуманистическое направление			
Экзистенциальная психология			

Литература

1. Валентайн Э.Р. Гуманистическая психология // Общая психология. Тексты: Т. 1: Введение. Книга 2 / ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. М. : Когито-Центр, 2013. 728 с.

2. Уотсон Дж. Предмет психологии // Общая психология. Тексты: Т. 1: Введение. Книга 2 / ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. М. : Когито-Центр, 2013. 728 с.

3. Франкл В. Духовность, свобода, ответственность и смысл // Общая психология. Тексты: Т. 1: Введение. Книга 3 / ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. М. : Когито-Центр, 2013. 688 с.

4. Фрейд З. Психоанализ ошибочных действий, сновидений и невротических симптомов // Общая психология. Тексты: Т. 1: Введение. Книга 2 / ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. М. : Когито-Центр, 2013. 728 с.

1.5. Естественнонаучный и гуманитарный подходы в психологии

Опорные теоретические обобщения:

– человек с его психикой как субъект (исследователь или практик), а в ряде случаев и как объект наблюдения присутствует во всех сферах своей познавательной, вообще духовной, и практической деятельности. Поэтому психология имеет пересечения со всеми без исключения науками – общественными, гуманитарными, естественными, техническими. Необходимость использования в психологии гуманитарной парадигмы была показана в конце XIX – начале XX в. в работах Ф. Brentano, В. Дильтея, Э. Шпрангера, К. Ясперса, которые обосновали разделение на «естественнонаучную психологию» и «психологию наук о духе», или на «объясняющую» и «понимающую» психологию;

– в 1960-х гг. после длительного научного поиска психологией детерминант психики в рамках естественнонаучной парадигмы, такие психологи как А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл и др. обратили внимание на невозможность полноценного объяснения человека и его поступков, если он выступает лишь объектом. Зародившаяся под их началом гуманистическая психология постулировала рассмотрение человека как существа, полностью не детерминированного никакими внешними силами, а также недостаточность применения к его исследованию лишь естественных методов.

К анализу человеческой психики они предложили применять холистический подход, рассматривать человека как целостное существо, обладающее свободой воли. В отечественной науке гуманитарную парадигму в изучении личности отстаивают В.И. Слободчиков, Б.С. Братусь, А.М. Улановский, О.В. Лукьянов и др. И естественнонаучный, и гуманитарный подходы внесли весомый вклад в развитие психологии. Однако на сегодняшний день между ними остаются непримиримые противоречия.

Задания для самостоятельной работы

Задание. Определите свою позицию: какой вы видите научную психологию? Возможно ли сосуществование двух парадигм и, если да, то каким образом?

Для более глубокого погружения рекомендуем ознакомиться с изданиями, приведёнными в списке литературы ниже.

Литература

1. Айлифф А. Нейтралитет психологии // Общая психология. Тексты: Т. 1: Введение. Книга 1 / ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. М. : Когито-Центр, 2013. С. 383–385.
2. Братусь Б.С. К проблеме человека в психологии // Psychology OnLine.Net. URL: <https://www.psychology-online.net/articles/doc-1693.html> (дата обращения: 02.04.2023).
3. Олпорт Г. Личность: проблема науки или искусства? // Общая психология. Тексты: Т. 1: Введение. Книга 1 / ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. М. : Когито-Центр, 2013. С. 477–485.

1.6. Содержание психологических исследований

Опорные теоретические обобщения:

– научное исследование в психологии проводится для проверки гипотетического представления о каких-либо психических явлениях

я и последующего теоретического обоснования или для проверки уже существующего теоретического знания;

– теория – это устойчивая система знаний, элементы которой логически связаны друг с другом, включающая в себя многообразие знаний о мире, в частности о психике человека. Любая теория имеет внутреннюю логику строения и включает в себя: эмпирическую основу, теоретический базис, описывающий идеализированный объект, логику теории и собственно теоретическое знание;

– существует множество форм теоретического знания: гипотезы, проблемы, законы, классификации, типизации, модели и др.;

– исследование начинается с постановки проблемы. Проблема – это вопрос, которым задаётся ученый в ходе познания, который всегда содержит в себе противоречие, требующее разрешения. Любые бытовые вопросы, которые возникают в отношении развития психики, развертывания психических процессов, деятельности и других, могут являться макетом научной проблемы и лечь в основание будущего исследования;

– научная проблема должны быть сформулирована в терминах того направления, в русле которого работает исследователь. Только операционализация позволит разрешить возникшую проблему определёнными исследовательскими методами. Поэтому постановка проблемы начинается с поиска дефицита в знаниях о психологической реальности (она может зародиться из теоретического обзора или практического запроса), затем следует описание выделенного вопроса на языке понятном самому исследователю (что также позволяет обозначить круг дополнительных проблем) и наконец, формулирование проблемы в терминах научной психологии (необходимо определиться с системой понятий, фиксирующих феномен);

– постановка проблемы тесно связана с формулировкой гипотезы, которая демонстрирует потенциальное решение проблемы в виде гипотетического предположения. «Гипотеза – это научное

предположение, вытекающее из теории, которое еще не подтверждено и не опровергнуто» (Дружинин, 2020, с. 16);

– существует общая дифференциация гипотез по типам: теоретические гипотезы и эмпирические гипотезы. Теоретические гипотезы основаны на уже существующих теориях и выдвигаются для подтверждения части теории или устранения противоречия внутри теории. Эмпирические гипотезы выдвигаются для опытной проверки в конкретных исследованиях, они могут являться частью теорий, а могут выдвигаться безотносительно теоретического знания;

– по содержанию гипотезы можно поделить на гипотезы о явлениях (например, гипотезы о фактах, существовании феномена), гипотезы о связях между явлениями (например, гипотезы о существовании или отсутствии взаимосвязи между феноменами), экспериментальные гипотезы о причинно-следственной связи между явлениями (например о выявлении истинной причины возникновения феномена);

– гипотеза должна соответствовать принципам верифицируемости и фальсифицируемости. По результатам исследования, гипотеза может быть подтверждена, тогда полученные данные могут стать частью теории о психологической реальности и уточняться в дальнейших исследованиях, а может быть опровергнута в ходе эксперимента.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. На основе знаний о постановке научной проблемы и гипотезы исследования, вам предлагается совершить рефлексивное погружение в исследовательскую деятельность и самостоятельно сформулировать следующие положения, которые лягут в основу вашего будущего исследования:

1. В чем состоит основная теоретическая или практическая проблема, которую вы хотите решить в рамках своей исследовательской работы?

2. В чем состоит актуальность исследования, почему данный вопрос нуждается в разрешении?

3. Какие основные практические и/или теоретические задачи можно решить постановкой данного исследования?

4. Каковы современные тенденции в решении поставленного вопроса (теории, методы, гипотезы)?

Литература

1. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология : учеб. пособие для вузов. М. : Юрайт, 2020. 386 с. URL: <https://urait.ru/bcode/455710>

2. Кохановский В.П., Золотухина Е.В., Лешкевич Т.Г., Фатхи Т.Б. Философия для аспирантов : учеб. пособие. 2-е изд. Ростов н/Д : Феникс, 2003. 448 с.

1.7. Концепция «Образ мира» (А.Н. Леонтьев)

Опорные теоретические обобщения:

Обосновывая введение понятия «Образ мира» в конце 1970-х гг., А.Н. Леонтьев озвучивает следующие тезисы:

1. Сейчас не существует никакой убедительной теории восприятия, способной охватить накопленные знания.

2. Проблема восприятия должна быть поставлена и разрабатываться как проблема психологии образа мира.

3. Животные, человек живут в предметном мире, который с самого начала выступает как четырехмерный: трехмерное пространство и время (движение), которое представляет собой «объективно реальные формы бытия».

При этом, обращаясь к человеку, необходимо говорить ещё о пятом квазиизмерении, в котором открывается ему объективный мир. «Это – смысловое поле, система значений».

Для иллюстрации объективности существования пятого квази-измерения великий ученый приводит пример с ручными часами. Воспринимая часы как предмет, мы осуществляем не только «схватывание» проекций в пространственных координатах, мы также воспринимаем этот предмет в его значении: «Когда, например, я бросаю взгляд на ручные часы, то я... не имею образа отдельных признаков этого предмета, их суммы, их “ассоциативного набора”. Недостаточно также сказать, что у меня возникает прежде всего картина их формы, как на этом настаивают гештальтпсихологи. Я воспринимаю не форму, а предмет, который есть часы».

При этом Леонтьев предостерегает нас от традиционной интерпретации, приписывающей самому образу восприятия свойств осмысленности и категориальности, знакомых нам из учебников общей психологии. Как их можно рассматривать свойствами образа, если они выражают объективность, раскрытую совокупной общественной практикой, идеализированной в системе значений? Эти значения каждый человек понимает как «вне-его-существующее» – воспринимаемое, усваиваемое. Иными словами, значения и смыслы, называемые А.Н. Леонтьевым «пятым квази-измерением» отражены в образе мира человека, поскольку они есть в объективном мире и «выступают как то, что лежит за обликом вещей».

Также автор раскрывает тезис о том, что в отдаленности от человека объективный мир амодален, в нём не могут считываться, раскрываться свойства предметов, порождаемые в субъект-объектных взаимодействиях. Он обсуждает эволюцию сенсорных модальностей и их совмещенности, наложении друг на друга в формируемом человеком образе мира.

А.Н. Леонтьевым отмечено, что совмещение модальностей отражает не только пространственность вещей, но и их существование во времени: «Никто из нас, вставая из-за письменного стола, не отодвинет стул так, чтобы он ударился о книжную витрину, ес-

ли знает, что витрина находится за этим стулом. Мир сзади меня присутствует в картине мира, но отсутствует в актуальном зрительном мире. От того, что у нас нет панорамного зрения, панорамная картина мира не исчезает, она просто иначе выступает». Данный пример ярко визуализирует недостаточность традиционного представления об образе как о статичной фотографии, фиксирующей для человека реальность, ограничиваемую его полями зрения.

Задания для самостоятельной работы

Задание. Проанализируйте понятие «Образ мира», основываясь на тексте А.Н. Леонтьева, указанном в списке литературных источников.

Как можно сформулировать различия широко используемого в классической науке термина «образ восприятия» и предложенного автором «образа мира»?

Спроецируйте введенный конструкт на факты повседневной жизни человека: как обнаруживает себя пятое квазиизмерение в профессиональной деятельности человека: а) в знакомстве с новой информацией; б) в творчестве.

Литература

1. Ключко В.Е. Становление многомерного мира человека и онтогенез сознания // Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в транспективный анализ). Томск : Томский государственный университет, 2005. 174 с.

2. Леонтьев А.Н. Образ мира // Избранные психологические произведения. М. : Педагогика, 1983. С. 251–261.

1.8. Познавательные процессы

Опорные теоретические обобщения:

– познавательные процессы являются основой человеческой психик, в совокупности с другими не менее важными образуют психическую деятельность человека;

– познавательные процессы формируют образы внешней среды, а также образы внутренней среды, ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь – создают информационную базу;

– с помощью познавательных процессов человек получает знание об окружающем мире, эти знания являются тем вектором, который, при наличии какого-либо побуждения, определяет выбор человеком направлений движения и удерживает движение в рамках этого направления;

– познавая среду и преобразуя ее, человек выявляет устойчивые, закономерные связи между явлениями, выстраивает свою деятельность, организует эффективное взаимодействие;

– ощущение – простейший познавательный психический процесс, отражает отдельные свойства предметов, а также внутренних состояний организма человека при непосредственном воздействии раздражителей на органы чувств; ощущения классифицируются по различным критериям: по виду раздражителя, по месту расположения раздражителя, по наличию или отсутствию непосредственного контакта с раздражителем; ощущения обладают своими уникальными свойствами: интенсивность, качество, продолжительность, последствие, адаптация, пространственная локализация, наличие порогов ощущения, взаимодействие ощущений, контраст;

– восприятие – познавательный психический процесс, характеризующийся целостным отражением предмета и явления при непосредственном воздействии раздражителя на органы чувств; восприятие классифицируется по следующим параметрам: по виду

анализатора, по наличию волевого компонента, по виду воспринимаемых объектов, по продолжительности и степени охвата воспринимаемой информации; восприятие обладает несколькими свойствами: предметность, целостность, константность, осмысленность, избирательность, апперцепция;

– внимание – это направленность и сосредоточенность на каком-либо объекте при одновременном отвлечении от других, внимание делится на три вида: произвольное, непроизвольное и послепроизвольное; обладает свойствами, которые раскрывают специфику данного познавательного процесса (объем, концентрация, переключение, распределение, устойчивость, избирательность);

– память – познавательный процесс, который характеризуется способностью человека к запоминанию, сохранению, воспроизведению, а также забыванию опыта, виды памяти делятся в зависимости от рассматриваемых критериев (в зависимости от особенностей запоминания и воспроизведения материала, в зависимости от наличия волевого компонента, в зависимости от способа запоминания); свойства: объем, точность, скорость запоминания, длительность сохранения, подвижность, помехоустойчивость;

– мышление – особый познавательный процесс обобщенного и опосредованного отражения окружающей действительности, мышление может осуществляться в различных формах (понятие, суждение, умозаключение) с помощью специфичных мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация, обобщение, классификация); самая распространенная классификация видов мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление;

– воображение – психический познавательный процесс, характеризующийся созданием новых образов путем преобразования информации и материала, полученного в ходе отражения действительности, воображение делится по степени волевых усилий

(преднамеренное и непреднамеренное) и по степени активности (активное и пассивное);

– речь – психический познавательный процесс взаимодействия людей посредством вербальных инструментов для обмена информацией, речь может быть внешняя (устная и письменная, диалогическая и монологическая) и внутренняя; как многие познавательные процессы, имеет свои уникальные свойства: содержательность, понятность, выразительность и действенность.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Используя знания о свойствах и функциях познавательных процессов, попробуйте установить соответствие между развёрнутым определением и психологическим понятием. Каждый элемент может быть использован только один раз.

- | | |
|--|----------------|
| 1. Способность к накоплению, сохранению и воспроизведению знаний и навыков. | A. Память |
| 2. Умение человека создавать в сознании образы, идеи и представления, а также манипулировать ними. | B. Ощущение |
| 3. Процесс обобщенного и опосредованного отражения действительности. | C. Воображение |
| 4. Целостное отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и при их непосредственном воздействии на органы чувств. | D. Мышление |
| | E. Восприятие |

Задание 2. Попробуйте установить соответствие между развёрнутым определением и психологическим понятием. Каждый элемент может быть использован только один раз.

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1. Степень сосредоточенности на одном предмете или явлении. | A. Объем внимания |
| 2. Удержание внимание на одном предмете или деятельности. | B. Концентрация внимания |
| 3. Способность удерживать внимание на определенном числе объектов одновременно. | C. Переключаемость внимания |

4. Количество объектов, воспринимаемых одновременно. D. Распределение внимания
E. Устойчивость внимания

Используя личный и профессиональный опыт, приведите примеры проявления представленных психологических феноменов.

Задание 3. Внимательно посмотрите на представленный список. Попробуйте установить логическую цепочку от частного к общему. Объясните, каким образом Вы это сделали.

- A. Наглядно-образное мышление
- B. Словесно-логическое мышление
- C. Наглядно-действенное мышление
- D. Абстрактно-логическое мышление
- E. Сенсорное развитие

Задание 4. Используя знания о познавательных процессах, установите логическую цепочку.

- A. Представления
- B. Аффективное воображения
- C. Активное воображение (преобразование действительности)
- D. Творческая деятельность
- E. Воссоздающее воображение

Задание 5. Попробуйте установить соответствие между развёрнутым определением и психологическим понятием. Каждый элемент может быть использован только один раз.

- 1. Сопоставление предметов и явлений с целью нахождения сходства и различия между ними. A. Сравнение
- 2. Мысленное разделение предмета или явления на образующие его части или выделение в нем отдельных свойств, черт, качеств. B. Анализ
- 3. Выделение одной какой-либо стороны свойства и отвлечение от остальных C. Абстракция
- 4. Мысленное соединение отдельных частей предметов или явлений. D. Синтез
E. Обобщение

В правом столбце у вас останется лишний элемент. Определите для себя, какую характеристику вы можете ему дать.

Задание 6. Установите соответствие между развёрнутым определением и психологическим понятием. Каждый элемент может быть использован только один раз.

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1. Вид мышления, суть которого заключается в том, что решение задачи осуществляется с помощью практической преобразовательной деятельности, осуществляемой с реальными предметами. | A. Наглядно-действенное мышление |
| 2. Вид мышления, при котором решение задачи осуществляется с помощью операций с образами, которые возникают в непосредственной ситуации. | B. Наглядно-образное мышление |
| 3. Вид мышления, при котором решение задачи осуществляется с помощью операций с понятиями. | C. Словесно-логическое мышление |
| 4. Вид мышления, основанный на выделении существенных свойств и связей предмета и отвлечении от несущественных. | D. Абстрактно-логическое |
| | E. Критическое |

Приведите примеры видов мышления, которые вы указали.

Задание 7. Как вы думаете, какая логическая связь может быть между представленными феноменами?

- A. Ощущение
- B. Формирование образа
- C. Нервное возбуждение
- D. Оpozнание образа
- E. Кодирование информации

Задание 8. Попробуйте определить, каким образом связаны представленные виды речи?

- A. Письменная речь
- B. Фонетическая речь
- C. Словообразование
- D. Лепет
- E. Крик

Задание 9. Внимательно прочитайте предложенную ниже ситуацию.

«Молодой человек, 34 года, работает в крупной IT-компании, заработок выше среднего, график гибкий (работники компании могут самостоятельно выбирать часы работы). За последние два года молодому человеку впервые представилась возможность уйти в полноценный отпуск. Молодой человек решил воспользоваться этим и выбрал в качестве отдыха поездку в страну, в которой он ни разу не был, но с самого детства мечтал побывать, во Францию. Его всегда привлекала культура этой страны, традиции и обычаи. Он много читал, смотрел всевозможные видео в сети.

Купив и собрав все необходимое, молодой человек исполняет свою мечту и улетает во Францию. Заселившись в отель, он захотел перекусить в небольшом французском ресторане. Зайдя внутрь, молодого человека захлестнули эмоции от увиденного: у него было ощущение, что он уже здесь был, хотя он понимал, что находится тут впервые. После нескольких минут молодой человек покинул это заведение и, находясь в смешанных чувствах, пошел далее».

Как вы думаете, какое психическое состояние (феномен) иллюстрирует ситуация? С какими познавательными процессами тесно может быть связано представленное состояние?

Задание 10. Внимательно прочитайте предложенную ниже ситуацию.

«Молодая мама трех малышей (близнецы-девочки 3 лет и мальчик 1,5 лет), находится в длительном декретном отпуске. Женщина замужем, муж много проводит времени на работе, чтобы обеспечить большую семью. Несмотря на это, муж, приходя домой, всегда старается помочь жене. Молодая мама не работает и большее количество времени проводит дома с маленькими детьми, помощи со стороны нет (бабушки и дедушки находятся далеко, няня и частные детские сады финансово недоступны). Эмоциональное состояние женщины крайне нестабильно: она начала испытывать неприятные ощущения к своим детям, к себе, начала срывать свои негативные эмоции на мужа.

Молодая мама, понимая, что ее состояние негативно сказывается на близких людях, принимает решение (совместно с мужем), отправить сво-

их домочадцев погостить к родственникам. Собрав вещи, женщина отвезла мужа и детей на вокзал и вернулась домой. Открыв ключом дверь и зайдя в квартиру, молодая мама резко остановилась, не понимая, куда она зашла. Всё казалось незнакомым и неизвестным, она не могла сориентироваться в собственном доме, вещи, которые ее окружали, казались ей новыми».

Как вы думаете, какое психическое состояние (феномен) иллюстрирует ситуация? С какими познавательными процессами тесно может быть связано представленное состояние?

Задание 11. Ниже перечислены нарушения восприятия. Попробуйте определить для себя, каким образом отличается каждое из представленных нарушений, какие особенности могут быть. С какими свойствами восприятия связано то или иное нарушение?

- иллюзия
- галлюцинация
- дереализация
- деперсонализация
- нарушение восприятия времени
- агнозия
- синестезия

Задание 12. Ниже представлена таблица. В столбце № 1, используя известные вам периодизации развития личности, обозначьте этап для анализа (выбираете только одну периодизацию). Во 2 столбце укажите, какой возраст соответствует данному этапу. В 3 столбце попробуйте описать особенности развития познавательных процессов (восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь), которые соответствуют выбранному этапу. Подумайте, каким образом познавательные процессы развиваются (или наоборот) от одного этапа к другому (как появляются те или иные свойства, как меняются функции, как это отражается на поведении человека и т.д.).

Возрастной этап	Границы возраста	Особенности развития познавательных процессов
-----------------	------------------	---

Литература

1. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М. : Смысл, 2000. 511 с.
2. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб. : Питер, 2001. 592 с.
3. Нуркова В.В. Общая психология : учебник для студ. высш. учеб. заведений : в 7 т. / под ред. Б.С. Братуся. Т. 3: Память. М., 2006. 320 с.
4. Романова М.В. Общая психология: познавательные процессы : учебно-методическое пособие. Пенза : Изд-во ПГУ, 2019. 64 с.

1.9. Специфика и критерии критического мышления

Опорные теоретические обобщения:

– термин «критическое мышление» впервые был упомянут в 1910 г. американским философом и педагогом Джоном Дьюи в книге «Как мы мыслим». Автор понимал под ним цель, к которой должно стремиться образование. На данном этапе критическое мышление всё еще оставалось абстрактным понятием, тем не менее развиваясь со временем.

– в настоящее время существует множество трактовок понятия:

– Дайана Халперн, подразумевает под ним использование когнитивных техник или стратегий, увеличивающих вероятность получения желаемого конечного результата;

– Майкл Скривен трактует критическое мышление как интеллектуально упорядоченный процесс активного и умелого анализа, концептуализации, применения и/или оценки информации, полученной или порожденной опытом, наблюдением, размышлением, коммуникацией и применяемой как ориентир для убеждения и действия;

– Барри Бейер считает, что критическое мышление – это способ оценки аутентичности, ценности или точности чего-либо;

– Питер Фацион говорит, что критическое мышление – это рефлексивный и регулируемый субъектом мыслительной деятельно-

сти стиль мышления, сопряженный с мотивационными установками личности, при котором человек познает путем выдвижения и проверки гипотез, аргументации выводов с учетом разнообразия альтернативных точек зрения на природу предмета мыслительной деятельности;

– Никита Непряхин, говоря о критическом мышлении, выводит ряд обязательных его составляющих шагов: анализ, интерпретация и оценка информации; поиск логических ошибок и несоответствий; формулировка обоснованных выводов; применение результатов к решению проблем;

– для формирования критического мышления необходимо развитие ряда навыков и поднавыков:

Интерпретация – понимание смысла или значения разнообразного опыта, ситуаций, данных, событий, суждений, убеждений, правил. Поднавыки: умение классифицировать, расшифровывать значение и прояснять смысл

Анализ – выявление связей между высказываниями, вопросами, концепциями, описаниями. Поднавыки: умение исследовать идеи, определять аргументы, определять причины и утверждения

Умозаключение (выводы) – выявление компонентов, необходимых для того, чтобы сделать обоснованные выводы, сформулировать гипотезы. Поднавыки: умение делать логические и обоснованные выводы, предлагать альтернативу.

Оценка – определение достоверности заявлений или других заверений, которые являются описанием о восприятии, опыте, ситуации, суждениях, убеждениях или мнении. Поднавыки: умение оценивать достоверность утверждений, оценка качества аргументов.

Объяснение – заявление и обоснование своего рассуждения с точки зрения доказательных и методологических данных, на основании которых были получены результаты. Поднавыки: умение обосновать свои действия, представлять аргументы, утверждать результаты своей деятельности.

Саморегулирование – мониторинг своей когнитивной деятельности, элементов, используемых в этой деятельности и итогов обучения, в частности, путем применения навыков анализа, и оценки своих собственных суждений, с целью постановки их под сомнение. Поднавыки: самоотслеживание и самоисправление.

– Никита Непряхин предлагает свои критерии, которые помогут начать думать критически:

Гибкость – варьировать разные способы действий, для достижения определенных результатов, умение искать новые стратегии для решения задач и способность пересматривать свои решения.

Логичность – способность разумно рассуждать, абстрагироваться, анализировать, делать выводы и обоснованные умозаключения.

Обоснованность – способность подкреплять информацию убедительными, достоверными и обдуманными доводами.

Беспристрастность – способность трактовать информацию непредвзято, без эмоциональной личной окраски.

Упорядоченность – способность мыслить системно, последовательно, организовано.

Самостоятельность – способность иметь свою взвешенную, обоснованную позицию, относительно той или иной информации.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Точки компаса. Упражнение направлено на развитие навыка исследования проблемы с разных точек зрения (точек компаса).

Выберите любую интересную вам тему (например курсовой работы) и исследуйте ее по следующим параметрам, подробно отвечая на каждый вопрос:

В – В чем важность выбранной темы? Чем интересна тема? В чем достоинства и преимущества темы? В чем состоит ее актуальность?

З – Какие есть загадки у этой темы? Что вас беспокоит в этой теме? В чем недостатки темы?

С – Спрос, что еще можно или нужно изучить и узнать об этой теме?

Ю – Мнение, шаги или предложения. Ваше мнение сейчас о выбранной теме? Какие вы можете сделать шаги, чтобы исследовать эту тему дальше? Какие на данный момент у вас есть предложения?

После того, как вы подробно ответите на вопросы, подумайте еще и над тем, как изменилось ваше отношение к выбранной теме? Возможно вы увидели нюансы, на которые ранее не обращали внимания или аспекты, на которых нужно будет сделать акцент в работе?

Задание 2. Структурирование аргументов. Упражнение поможет научиться проверять информацию, мыслить логично и аргументировано.

Возьмите научную статью по интересной вам теме, например, по теме курсовой работы. Найдите в ней главный тезис, посылки и выводы. Проверьте истинность посылок и логичность выводов с помощью изучения дополнительных материалов и исследований.

Литература

1. Непряхин Н. Анатомия заблуждений. Большая книга по критическому мышлению. М. : Альпина Паблишер, 2020. 578 с.

1.10. Психология личности

Опорные теоретические обобщения:

– понятие «личность» является базовым и системообразующим практически для всех отраслей психологического знания и не только;

– в рамках психологии существует много точек зрения относительно определения личности, структурный подход (представление о личности как о сочетании социально обусловленной и биологически обусловленных подструктур) сменяется на системный подход (личность как «сверхчувственное» качество, которое при-

обретается в обществе, включающее в себя индивидуальные особенности);

– индивид – представитель человеческого рода, обладающий набором индивидуальных биологических признаков;

– индивидуальность – неповторимая совокупность биологических, личностных и поведенческих особенностей человека;

– темперамент – характеристика психических процессов и поведения человека, проявляющаяся в силе возбуждения, скорости торможения процессов, а также в уравновешенности и подвижности, является биологической основой формирования личности;

– характер – это относительно устойчивые свойства личности, определяющие способы и формы взаимодействия с окружающей средой, определяющие особенности отношений и поведения личности;

– акцентуация характера – усиление (чрезмерное) отдельных черт характера, которые проявляются в чувствительности личности к определенным внешним воздействиям (стрессовые ситуации, конфликтные и т.п.), считается, что акцентуации являются крайним вариантом нормы;

– способность – индивидуальные особенности личности, не сводимые к знаниям, умениям и навыкам, которые обеспечивают успешность овладения и осуществления определенного рода деятельности.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Как вы думаете, какое из предложенных определений соответствует описанию понятия «характер»?

А. Чрезмерная выраженность отдельных черт личности и их сочетаний.

В. Совокупность устойчивых индивидуальных свойств личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливая типичные для индивида способы поведения.

С. Совокупность индивидуальных особенностей человека, проявляющихся в динамической и эмоциональной стороне его поведения.

Д. Совокупность врожденных особенностей личности.

Е. Совокупность морфологических, биохимических, физиологических и психических особенностей индивида

Попробуйте определить для себя, чем отличаются понятия «характер» и «акцентуация характера».

Задание 2. Какое определение, по-вашему мнению, раскрывает понятие «способность»?

А. Индивидуальные особенности личности, не сводимые к знаниям, умениям и навыкам, которые обеспечивают успешность овладения и осуществления определенного рода деятельности.

В. Высокий уровень развития специальных знаний (математических, литературных и т.д.).

С. Высшая степень творческого проявления личности, связанного с созданием новых идей, кардинально влияющих на развитие культуры и науки.

Д. Психический процесс, в результате которого человек создает в своем сознании образ, несуществующий пока в реальности.

Е. Структурный элемент деятельности, целенаправленная преднамеренная активность, осуществляемая субъектом деятельности произвольно.

На какие теоретические положения Вы опирались при ответе? Попробуйте определить, чем отличаются понятия «способность», «одаренность», «талант» и «гениальность».

Задание 3. Как вы думаете, какое определение подходит для описания понятия «Индивидуальность»? Приведите пример из жизни.

А. Конкретный представитель человеческого рода, со всей совокупностью его индивидуальных биологических признаков.

В. Система мировоззрений, набор моральных качеств, религиозных убеждений, культурные предпочтения.

С. Неповторимая совокупность биологических, личностных и поведенческих особенностей человека.

Д. Высшая ступень развития живой природы.

Е. Совокупность социальных качеств, которые человек приобретает в процессе жизни и проявляет в разнообразных формах деятельности и поведения.

Задание 4. Прочитайте описание главного героя романа Дж. Оруэлла «1984» Уинстона Смита:

«Уинстон – 39-летний мужчина, который работает в Министерстве правды, где его работа заключается в изменении исторических записей в соответствии с официальной пропагандой правительства. Внешне Уинстон Смит – крошечный и послушный член партии. Он тщательно отработывает мимику и всегда чувствует, что за ним наблюдают, даже в его квартире. Однако его внутренний монолог крамольный и революционный.

Уинстон достаточно взрослый, чтобы помнить время до нынешнего режима. Он боготворит прошлое и упивается теми немногими деталями, которые он все еще помнит. В то время как молодые люди не помнят ни о каком другом обществе и, таким образом, функционируют как идеальные винтики в машине партии, Уинстон помнит прошлое и поддерживает Партию только из страха и необходимости. Физически Уинстон выглядит старше своих лет. Он двигается скованно и с согнутой спиной. У него плохое здоровье в целом, хотя и без какого-либо конкретного заболевания.

Уинстон часто бывает высокомерным. Он воображает, что пролы являются ключом к свержению правительства, и он романтизирует их жизни, не зная многого об их реальности. Он также стремится верить, что он был завербован Братством, несмотря на его относительное отсутствие значимости. Оруэлл использует Уинстона, чтобы продемонстрировать, что пассивное восстание просто делает мятежника частью системы, которую он хочет ниспровергнуть, тем самым обрекая его служить ей тем или иным способом. Восстание и угнетение – это всего лишь две стороны одной и той же динамики. Таким образом, Уинстон обречен предать Партию и быть разоблаченным, арестованным, подвергнутым пыткам и сломленным. Его судьба неизбежна, потому что он полагается на предо-

ставленные ему механизмы вместо того, чтобы прокладывать свой собственный путь».

Как Вы думаете, к какому типу темперамента можно отнести главного героя? Какие черты характеры / акцентуации характера Уинстона Смита можно увидеть в описании?

Задание 5. Прочитайте описание главного героя произведения Германа Мелвилла «Моби Дик» капитана Ахава:

«Образ Ахава – таинственный и непостижимый, как всякое будущее. Он из нантакетских квакеров. Он идет к своей цели, не смущая себя и других христианскими заповедями. Что ему христианское писание! Он готов вышвырнуть его за борт и заключить союз с самим дьяволом. Нет таких препятствий, через которые он не мог бы перешагнуть. Его не смутят ни гибель, ни слезы сирот, ни рассуждения о справедливости и свободе. Учитывая такие проявления характера, этот образ можно смело назвать эсхатологическим. В своем чудовищном эгоцентризме Ахав не видит человека в человеке, ибо человек для него не более, чем инструмент, которым он пользуется для осуществления своих замыслов. Недаром он стоит в отдалении от команды и даже своих ближайших помощников, недостижимый в своем величии диктатора. Для Ахава не существует иных целей, кроме его собственных. Им он подчиняет все, что подвластно ему. Пуританская ограниченность развилась в нем до полной слепоты ко всему, что не способствует осуществлению его задачи. В нем нет ни страха, ни жалости, ни чувства симпатии. Он дерзок, предприимчив и отважен. В его действиях ощущаются размах и железная хватка.

Образ эсхатологии, воплощенный в Ахаве, раскрывается в конфликте между Ахавом и Белым Китом. Ахаву безразлично, что представляет собой Моби Дик на самом деле. Ему важны лишь те черты, которыми он сам наделяет Белого Кита. Это он превращает кита в воплощение Зла, в средоточие ненавистных ему сил. Он проецирует свои представления, явления своего сознания на предметы высшего мира. Он превращает безликость кита в “нестерпимую аллегория”. Трагичность такого образа, с точки зрения Мелвилла, заключается в том, что для него единственным и возможным средством уничтожения зла оказывается самоуничтожение.

Но вся беда в том, что такой тип людей, как Ахав, не уходит сам, он ведет к гибели и окружающих. Охотясь за Белым Китом, Ахав желает его смерти, но смерть Моби Дика, навязчивая идея в сознании Ахава, оказывается его (Ахава) смертью в действительности».

Как Вы думаете, к какому типу темперамента можно отнести главного героя? Какие черты характеры / акцентуации характера капитана Ахава можно увидеть в описании?

Задание 6. Перед вами представлена таблица. В 1 столбце вы можете увидеть методы психологического исследования. В 2–5 столбцах представлены феномены, характеризующие личность. Как Вы думаете, с помощью каких методов можно диагностировать и описать представленные феномены? Если такое возможно, отметьте это в таблице и приведите примеры. Если Вам кажется, что такое невозможно, сделайте соответствующую пометку и попробуйте объяснить почему.

Методы психологии	Способность	Одаренность	Талант	Гениальность
Наблюдение				
Эксперимент (лабораторный)				
Эксперимент (естественный)				
Биографический метод				
Опрос (письменный, устный, интервью)				
Анализ продуктов деятельности				
Тестирование				
Проективные методы				

Задание 7. Перед вами представлена проблемная ситуация.

«В проектном отделе информационной компании работали инженерами две женщины – Анастасия М. и Елена И. Они пришли в организа-

цию одновременно, но стиль их работы сильно различался. Анастасия была на редкость добросовестна, пунктуальна и требовала того же от подчиненных, к тому же не отказывалась от внеплановой работы.

Елена, в свою очередь, работала нестабильно, периоды активности чередовались у нее со спадами настроения и работоспособности, она жаловалась на давление, сердцебиение, но на больничный никогда не ходила, объясняя это тем, что не хочет терять в зарплате. Руководитель всегда шел ей на уступки, зная, что может положиться на Анастасию. Когда Елена отказывалась от мелких поручений или в очередной раз ссылалась на плохое самочувствие, то начальник отдела передавал часть ее работы Анастасии.

Причиной первых столкновений между сотрудницами послужили ошибки в работе Елены. Так как Анастасии приходилось доделывать некоторую часть работы за Елену, то она стала требовать качественного и своевременного ее исполнения. И хотя свои замечания и требования Анастасия высказала Елене без свидетелей, та сделала инцидент предметом обсуждений в отделе. Конфликт перерос в неприязнь коллег друг к другу. И их непосредственный руководитель, решив не лезть в женские дела, при первой возможности полностью разделил их функции и предложил Анастасии занять другое рабочее место в соседнем отделе. Анастасия отказалась выполнять другие функциональные задачи и потребовала, чтобы руководитель пересадил Елену в другой отдел, так как именно она отлынивает от работы и виновата в сложившейся ситуации».

Кто, по-вашему мнению, в большей степени влияет на ситуацию? Какие личностные особенности этому способствуют? Как должны поступить участники, чтобы разрешить возникшую проблему? Предложите компании решение проблемы с учетом индивидуальных особенностей всех участников.

Литература

1. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М. : Смысл, 2000. 511 с.
2. Мифотворчество Германа Мелвилла. Эсхатологические мотивы в произведениях «Тайпи» и «Моби Дик». Ахав. URL: <https://vuzlit.com/615006/ahav> (дата обращения: 22.04.2023).

3. Персонажи «1984». Описание и анализ. URL: https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.6b32885c-64436f0b-e051b030-74722d776562/https/www.thoughtco.com/1984-characters-4589761 (дата обращения: 22.04.2023).

4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2002. 720 с.

5. Тематическое приложение «Кейсы для оценки персонала по компетенциям» // Директор по персоналу. 2011. № 5. С. 10–11.

6. Шишова Е.О. Психология личности : конспект лекций. Казань, 2014. 75 с.

1.11. Эмоционально-волевая сфера

Опорные теоретические обобщения:

– эмоционально-волевая сфера личности может включать в себя очень узкий аспект функционирования личности, исходя из самого термина (эмоции и воля), многие исследователи разделяют эти понятия и трактуют независимо друг от друга;

– в широком смысле, говоря об эмоционально-волевой сфере, указываем на регуляцию деятельности человека, рассматривая это как целостный механизм, который включается в различные сферы личности;

– рассматривая эмоции и волю через призму взаимодействия и взаимообусловленности: участие эмоций в волевых процессах и участие волевых процессов в эмоциональной регуляции, можем обнаружить взаимосвязи в неразрывном единстве;

– эмоции – выражение состояния субъекта и его отношение к объекту;

– чувства – устойчивое и длительное, относительно постоянное отношение личности к объекту;

– страсть – это устойчивое глубокое и сильное чувство, определяющее направленность мыслей и поступков человека, страсть избирательна и всегда предметна;

– настроение – общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение значительного времени отдельные психические процессы и поведение человека, оно не предметно, отличается слабой интенсивностью и значительной длительностью;

– аффект – чрезвычайно сильная и относительно кратковременная эмоция, проявляющаяся в поведении человека, отличительной особенностью аффекта является его внезапность;

– стресс – неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования, то есть стресс является адаптационной и нормальной реакцией на воздействие различных факторов;

– фрустрация – это психологическое состояние дезорганизации сознания и деятельности личности, вызванное объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми и переживаемыми) препятствиями на пути к очень желаемой цели;

– воля – способность к инициации действия или усилению побуждения к действию при его дефиците вследствие внешних и (или) внутренних препятствий, отсутствия актуально переживаемого желания к действию либо при наличии конкурирующих с выполняемым действием мотивов.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Прочитайте описание героини романа Дж. Оруэлла «1984» Джулии:

«Джулия – молодая женщина, которая работает в Министерстве правды. Как и Уинстон, она тайне презирует Партию и мир, который она сформировала вокруг нее, но внешне ведет себя как послушный и довольный член партии. В отличие от Уинстона, бунт Джулии сосредоточен не на революции или изменении мира, а на личных желаниях. Она желает свободы наслаждаться своей женственностью и своим существованием так, как ей заблагорассудится, и рассматривает свое личное сопротивление как путь к этим целям.

Так же, как она притворяется лояльным гражданином, Джулия также притворяется пламенной революционеркой, когда с ней и Уинстоном связывается Братство. У нее мало искреннего интереса к этим целям, но она идет вперед, потому что это единственный путь к свободе, открытый для нее. Это говорит о том, что в конце, после ее собственных пыток и слома, она – пустой сосуд, лишенный эмоций, и все же питает сильную неприязнь к Уинстону, в любви к которому она когда-то признавалась и видела путь к собственному освобождению.

Джулия на самом деле очень не подходит Уинстону с точки зрения романтики. Как и Уинстон, она далеко не так свободна, как считает, и полностью ограничена выбором, который общество ставит перед ней. Джулия изобретает свою любовь к Уинстону как способ убедить себя, что ее отношения с ним являются подлинными и результатом ее собственного выбора».

Как Вы думаете, насколько выражены волевые качества Джулии? Проявляются ли в ее поведении эти качества?

Задание 2. Ниже представлена проблемная ситуация.

«Строительный холдинг затратил большие суммы денег на покупку нескольких цементных заводов и на внедрение новейших технологий. Предварительные расчеты окупаемости показали, что если не будут привлечены дополнительные инвестиции, то компания начнет получать прибыль от вложений только через 50 лет. Финансовое положение критическое. Если не удастся быстро получить крупные заказы, то придется приостановить часть производства. Но это означает, что компании придется оставить без работы несколько тысяч рабочих в разных городах. Последствия такой акции окажутся катастрофическими не только для рабочих, но и для города, в котором они живут. Президент компании пытается заинтересовать правительство страны в размещении крупного заказа. Он передает несколько пакетов документов для участия в тендерах на строительство крупных государственных спорткомплексов, но процедура принятия решения и объявления победителя займет около восьми месяцев. Он узнает, что один министр, обладающий правом окончательного решения, глубоко увяз в долгах. Президент устанавливает с ним конфиденци-

альный контакт и предлагает ему 1 млн долларов наличными за предоставление его фирме контракта на строительство. Министр соглашается, и они заключают сделку. Деньги уплачены, и контракт заключен. Президент утверждает, что его поступок оправдан, так как его предприятие, рабочие места и сам город, где они находятся, спасены. Министр, в свою очередь, может расплатиться с долгами. Он избежал публичного скандала, тем самым сохранил свое рабочее место, и репутация министерства не пострадала. Следовательно, польза от совершенной сделки больше, чем вред от дачи взятки министру».

Как Вы думаете, можно ли назвать представленную ситуацию стрессовой? Оправдано ли решение президента? Если считаете, что оправдано, то почему? Можно ли сказать, что президент нашел эффективный выход из стрессовой ситуации? Какое, по Вашему мнению, решение было бы наиболее верным для компании?

Задание 3. Попробуйте заполнить сравнительную таблицу, используя приведенные характеристики.

Вопросы	Чувства	Страсть	Аффект	Настроение
Устойчивость				
Длительность				
Направленность				
Интенсивность				
Нормальное состояние / патологическое состояния				

Задание 4. Прокомментируйте предложенные утверждения. С какими Вы можете согласиться или не согласиться и почему?

а) Стресс для человека – это всегда негативное влияние.

б) Человек может контролировать все эмоциональные состояния, которые могут возникнуть при влиянии внешних или внутренних факторов.

в) Воля характерна только для представителей человеческого рода.

г) Эмоциональное выгорание можно избежать, главное – сохранять режим труда и отдыха.

д) Эмоциональные люди не отличаются высоким уровнем общего интеллекта.

е) Волевые качества можно развивать.

ж) Эмоции человека в корне отличаются от эмоций животного.

Задание 5. Соотнесите этапы эмоционального выгорания с их описанием.

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1) Деперсонализация | А) Снижение эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение |
| 2) Эмоциональное истощение | В) Отрицательное оценивание себя, своих профессиональных достижений и успехов, утрата профессиональных ценностей |
| 3) Редукция личных достижений | С) Деформирование отношений с людьми или повышение зависимости от других, появление негативного отношения к окружающим |

Расположите этапы в правильном порядке. Как Вы думаете, какие профессии наиболее подвержены эмоциональному выгоранию и почему?

Задание 6. Опираясь на теоретическое обоснование понятий воли (волевого акта и волевых качеств) и эмоциональной регуляции, опишите методы развития волевого поведения личности. Аргументируйте каждый тезис, объясняя каким образом в Вашем предложенном примере взаимодействуют эмоции и воля.

Литература

1. Андреева И.Н., Струнина Н.Н., Петриашвили Н.Н. Основы психологии и педагогики : учебно-методический комплекс для студентов технических специальностей. Новополюцк, 2009. 367 с.

2. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М. : Смысл, 2000. 511 с.

3. Персонажи «1984». Описание и анализ. URL: https://translated.turbo-pages.org/proxy_u/en-ru.ru.6b32885c-64436f0b-e051b030-74722d776562/
<https://www.thoughtco.com/1984-characters-4589761> (дата обращения 22.04.2023).

4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2002. 720 с.

5. Тематическое приложение «Кейсы для оценки персонала по компетенциям» // Директор по персоналу. 2011. № 5. С. 10–11.

Глава 2. Рефлексивные практики: психологические компетентностные пробы

В данном разделе вам предлагается ряд практических заданий в формате компетентностных проб, выполнение которых позволит самостоятельно погрузиться в решение практических задач с применением полученных знаний о психологии человека, а также расширить границы его содержания за счёт дополнительных сведений и анализа предложенных источников.

2.1. Гуманистическая и экзистенциальная психология

Опорные теоретические обобщения:

Гуманистическую психологию и экзистенциальный подход часто сравнивают, а ещё чаще отождествляют. Это связано с тем, что оба направления являются реализацией гуманитарной парадигмы в психологии. И экзистенциальная, и гуманистическая психология возникли вследствие неудовлетворенности психологов и психотерапевтов естественнонаучным подходом, превращающим человека в объект и редуцирующим его к простой совокупности психических процессов, физиологических и социальных функций. В основе как экзистенциальной, так и гуманистической психологии лежит представление о «собственно человеческом в человеке» – свободе, достоинстве, способности к самодетерминации, уникальности, аутентичности, целостности.

Однако оба подхода возникли независимо друг от друга, и их представители, при безусловной констатации имеющихся сходств, утверждали необходимость их разграничения. Принципиальное различие проступает в вопросе взгляда на природу человека.

Выдержки из бесед Карла Роджерса, яркого представителя гуманистической идеологии, основателя клиент-центрированной психотерапии, с представителями теистического экзистенциализма, философами П. Тиллихом и М. Бубером хорошо иллюстрируют это различие:

...Роджерс: ...На мой взгляд, младенец не отчужден от самого себя. Он является интегрированным и целостным организмом, постепенно индивидуализирующимся, и происходящее отчуждение – это то, чему он научается; ради сохранения любви других людей, обычно родителей, он принимает внутрь себя их суждения как нечто пережитое им самим. Например, маленький мальчик, получив выговор за то, что дергал сестру за волосы, расхаживает, приговаривая: «плохой мальчик, плохой мальчик». Тем не менее он опять дергает ее за волосы. Другими словами, он интроецировал мнение, что он плохой, в то время как в действительности он получает удовольствие от этого переживания....

Тиллих: ...Это необходимый акт самоосуществления, но в нем есть также и нечто асоциальное, поскольку он причиняет сестре боль, и, следовательно, этот акт должен быть пресечен. И, скажем ли мы «плохой мальчик» или запретим его как-то иначе, это одинаково необходимо».

...Роджерс: ...Мне кажется, что наиболее полное принятие человека как он есть является сильнейшим из известных мне факторов, работающих на изменение. Другими словами, я полагаю, что это действительно высвобождает изменения или раскрывает потенциал: обнаружив, что меня полностью принимают таким, как я есть, я не могу не изменяться. Потому что тогда я ощущаю, что больше нет никакой нужды в защитных барьерах, так что в этот момент, я думаю, верх берут поступательные процессы самой жизни.

Бубер: Боюсь, я не так уверен в этом, как вы, возможно, от того, что я не терапевт. И мне по необходимости приходится иметь дело

с сомнительными людьми. В моем взаимоотношении с ними я не могу избавиться от полярности. Как я сказал, мне приходится иметь дело с обоими полюсами в человеке. Я должен иметь дело с тем, что в нем является сомнительным. И у меня бывают случаи, когда я должен помогать человеку против него самого. Он нуждается в моей помощи против него самого.

Задания для самостоятельной работы

Задание. Проанализируйте приведенные фрагменты диалогов Карла Роджерса и экзистенциалистов. Сформулируйте различия гуманистической и экзистенциальной психологии, опираясь на свои знания, данный текст, а также источники, представленные в списке литературы данной темы.

Постарайтесь ответить на вопрос: какую из двух позиций подтверждают ваши наблюдения за самим/самой собой и за другими людьми?

Литература

1. Лэнгле А., Орлов А.Б., Шумский В.Б. Экзистенциальный анализ и клиентоцентрированная психотерапия: сходство и различие // Вопросы психологии. 2007. № 6. С. 21–36.
2. М. Бубер – К. Роджерс: диалог // Московский психотерапевтический журнал. 1994. № 4. С. 67–96.
3. П. Тиллих и К. Роджерс: диалог // Московский психотерапевтический журнал. 1994. № 2. С. 133–150.

2.2. Феномен зоны ближайшего развития (Л.С. Выготский)

Опорные теоретические обобщения:

В качестве введения при описании этого феномена Л.С. Выготский рассказывал о проведенном эксперименте. В нём принимали участие два восьмилетних мальчика, в первой сессии проходив-

ших поодиночке тест интеллекта для их возраста. Оба мальчика с заданиями справились, подтвердив нормальный для своего возраста уровень развития.

В последующей сессии мальчикам предлагались более сложные задачи, соответствующие развитию более взрослых детей. На этом этапе у обоих испытуемых решить задания не получилось. Однако рядом находился взрослый человек, применявший систему подсказок для детей. Мальчики благодаря этому смогли выполнить ряд заданий так, что их результаты теперь соответствовали умственному развитию девятилетнего ребенка у одного из испытуемых, и двенадцатилетнего – у второго.

Как мы можем интерпретировать данные результаты? Если бы взрослый человек не стал сотрудничать с детьми, по первым двум сессиям любой учёный мог бы предположить, что если в первом случае дети хорошо справились с задачами, а во втором не справились вовсе, уровень интеллекта у обоих мальчиков одинаков и соответствует обычному уровню развития восьмилетних детей. Однако вмешательство экспериментатора даёт пищу для размышлений: чем эти мальчики отличаются друг от друга в умственном развитии? Если это не получается назвать интеллектом в чистом виде, то как это назвать? Какова природа данного явления?

Л.С. Выготский даёт нам следующее объяснение. Развитие высших психических функций происходит на двух уровнях: актуальном (то, что ребенок знает и умеет сейчас) и потенциальном (то, чему он сможет научиться уже в ближайшее время).

Уровень развития	Актуальный	Потенциальный
Сущность	Наличные умения ребенка	Обучаемость
Субъектность	Ребёнок сам	Ребёнок + другой человек

Только теперь мы переходим к понятию «Зона ближайшего развития». Заведомо неправильным является отождествление зоны

ближайшего развитие с потенциальным уровнем развития. Зона ближайшего развития выводится из двух понятий: актуальный и потенциальный уровень. Она, метафорически, является пространством между ними. Вот что говорит Л.С. Выготский: «Зона ближайшего развития определяет функции, не созревшие ещё, но находящиеся в процессе созревания, которые созреют завтра, которые сейчас находятся ещё в зачаточном состоянии; функции, которые можно назвать не плодами развития, а почками развития, цветами развития, то есть тем, что только созревает».

Автор даже предлагает способ её измерения, определяя её расхождением в трудности задач, которые ребёнок решает самостоятельно и с помощью взрослого.

Для Выготского было важным, что обнаруженный феномен хорошо иллюстрирует его идею о том, что, с одной стороны, обучение и развитие не совпадают, но, с другой, находятся в сложных и взаимозависимых отношениях. Обучение должно идти впереди, опережать развитие. Но при этом, обучение опирается на результаты развития и не может их не учитывать. Не удивительно, что раскрытый Л.С. Выготским феномен зоны ближайшего развития занял место фундаментального знания в возрастной психологии, а также перевернул представления педагогической науки того времени.

Задания для самостоятельной работы

Задание. Ответьте на вопросы:

1. Обратитесь к собственному опыту обучения. В школе и в вузе вы встречались с разнообразными способами подачи материала на совершенно разных предметах. От чего зависели легкость или сложность понимания темы, а также ваша заинтересованность? Попробуйте объяснить происходящее на языке феномена зоны ближайшего развития.

2. Как бы концепция зоны ближайшего развития могла объяснить такое эмоциональное состояние обучающегося как скука? Разочарование? Азарт близости решения? Радость соперничества? Интерес?

3. Порассуждайте: может ли учитель при подаче материала «попасть» в зону ближайшего развития каждого ученика класса? С чем это связано?

Литература

1. Выготский Л.С. Мышление и речь. Питер, 2019. 432 с.
2. Выготский Л.С. Проблема обучения и умственного развития в школьном возрасте // Теории учения. Хрестоматия. Ч. 1: Отечественные теории учения / под ред. Н.Ф. Талызиной, И.А. Володарской. М. : Редакционно-издательский центр «Помощь», 1996.

2.3. Феномен установки в исследованиях Д.Н. Узнадзе

Опорные теоретические обобщения:

Основатель Тбилисского государственного университета, первый декан факультета психологии в нем же, Дмитрий Николаевич Узнадзе явился автором оригинального и важного для науки конструкта «установка».

Перед реализацией деятельности человек психологически готовится к ее осуществлению. Процесс подготовки может не осознаваться. Этот факт подготовки Д.Н. Узнадзе и назвал установкой.

Установка по Д. Узнадзе:

- означает неосознаваемую готовность субъекта к восприятию будущих событий и действиям в определенном направлении;
- возникает при наличии потребности и ситуации ее удовлетворения, при взаимодействии субъекта со средой.

Феномен установки проверялся в следующих экспериментах. Испытуемому предъявляли в левую руку шар с меньшим объемом, а в правую – с большим. Установочная серия включала в себя 10–15 таких проб. После этого участнику эксперимента давали в руки одинаковые по объему шары с заданием их сравнить. Все сессии испытуемый находилась с закрытыми глазами.

Испытуемый не оценивал эти шары в контрольной пробе как равные. Чаще всего возникала иллюзия контраста, то есть испытуемому большим казался шар в той руке, в которую в предварительных опытах он получал меньший по объему шар.

Без сомнения, анализируя природу установки, мы приходим к пониманию её ресурсосберегающей функции для живых существ. Установка в привычных условиях начинает функционировать на уровне автоматизма, то есть без участия сознания. Но, очевидно, что при столкновении с непредвиденными обстоятельствами, человек, ведомый установкой, демонстрирует неправильное, стереотипное поведение, мешающее достигнуть поставленной цели.

Чтобы объяснить психологический механизм субъекта, обнаружившего, что его установка стала препятствием, Узнадзе ввёл понятие «объективация». В этом случае на сознательном уровне наличная ситуация становится предметом познания человека. Ведущая роль при этом переходит от установки к «активированному на основе объективации мышлению». То есть, объективация позволяет «отключить» имеющуюся установку, осмыслить новые обстоятельства, условия деятельности, а затем спрограммировать новое поведение с учётом этих условий.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Вспомните и опишите примеры функционирования и, затем, «устаревания» установок у героев художественных фильмов. Каким образом происходила объективация персонажей?

Задание 2. Рассмотрите примеры столкновения с неожиданной ситуацией в своей жизни. Как функционировали ваши собственные установки? Какие личностные особенности объективации у себя вы можете выделить?

Литература

1. Узнадзе Д.Н. Установка у человека. Проблема объективации // Psychology OnLine.Net. URL: <https://www.psychology-online.net/articles/doc-1021.html> (дата обращения: 02.04.2023).

2. Узнадзе Д.Н. Экспериментальные основы психологии установки // Общая психология. Тексты: Т. 1: Введение. Кн. 2 / ред.-сост.: Ю.Б. Дор-машев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. М. : Когито-Центр, 2013. 728 с.

2.4. Память: особенности механического запоминания и забывания в исследованиях Г. Эббингауза и А. Йоста

Опорные теоретические обобщения:

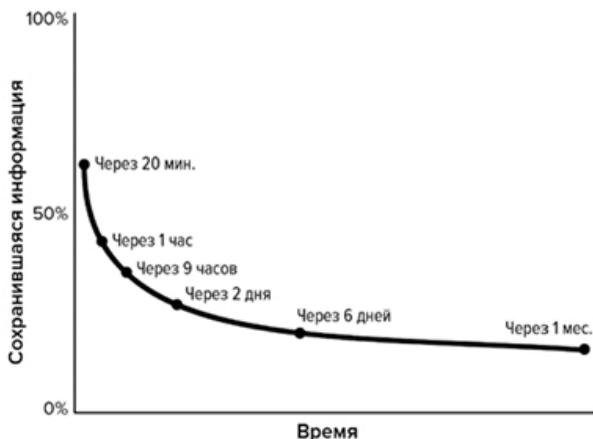
Книга «О памяти» Германа Эббингауза представляет по сути первую концепцию, основанную на экспериментальных результатах исследования душевных явлений. Центром научного интереса автора стала механическая память.

Он производил экспериментальные серии заучивания и воспроизведения материала, не заключающего в себе никакого осмысленного содержания. Таким материалом выступили ряды слогов. Каждый слог состоял из трёх букв: гласной и двух согласных. Особым правилом формирования рядов выступало то, что стоящие рядом слоги не должны вместе образовывать узнаваемых человеком слов. Всего к запоминанию было предоставлено 2 300 слогов.

Построенные таким образом ряды заучивались через повторное прочитывание их вслух. Читались слоги под определённый такт, с повышением голоса на известных слогах и с определённой скоростью, которая регулировалась сначала ударами метронома, а потом звуками карманных часов. Ряд слогов считался заученным, когда он воспроизводился на память без ошибок.

Классический эксперимент Эббингауза показал, что до 50% заученного материала забывается в первый час после последнего

безупречного воспроизведения. Однако далее скорость забывания падает, в результате чего через 9 часов испытуемый воспроизводит около 30% выученного ранее, а через 6 дней – около 20%, что будет не слишком отличаться по объёму от контрольной проверки через месяц.



Продолжателем исследований Г. Эббингауза явился Адольф Йост, желающий исключить влияние на результаты усталости испытуемого.

В одном из экспериментов Йоста испытуемые заучивали 12 слогов в различных условиях повторения: по 8 повторов в день в течение 3 дней, по 4 повтора в день в течение 6 дней и по 2 повтора в день в течение 12 дней. Йост хотел сравнить варианты распределения повторений во времени по итоговым результатам воспроизведения запоминаемых результатов. Эффективность запоминания измерялась через количество правильных ответов при проверке памяти и время задержки при ответе.

Согласно результатам, во втором варианте распределения повторений (6 дней по 4 повтора) количество правильных ответов

было больше, а время задержки при ответе – меньше, чем в первом варианте распределения повторений (3 дня по 8 повторов). Аналогично третий вариант распределения повторений (12 дней по 2 повтора) оказался эффективнее предыдущих двух. Именно эти данные легли в основу его знаменитого закона распределения упражнений.

Задания для самостоятельной работы

Задание. Составьте план подготовки к собственному зачёту или экзамену, учитывая данные, полученные в экспериментах Г. Эббингауза и Й. Йоста. Сколько дней вам необходимо на подготовку, какое количество материала вы будете изучать за один день, какова будет продолжительность упражнений?

Литература

1. Нуркова В.В. Память. Общая психология : в 7 т. / под ред. Б.С. Брагуся. Т.3. М. : Академия, 2006. С. 100.
2. Эббингауз Г. Память // Общая психология. Тексты : в 3 т. Т. 3: Субъект познания. Кн. 3 / ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. М. : Когито-Центр, 2013. С. 80–85.

2.5. Диагностика познавательных процессов

Опорные теоретические обобщения:

– познавательные процессы являются частью любой деятельности человека, обеспечивают ее эффективность, позволяют взаимодействовать с окружающим миром;

– люди рождаются с достаточно развитыми задатками к познавательной деятельности, однако в процессе жизни человек учится развивать свои познавательные функции и управлять ими, поэтому

уровень развития познавательных процессов человека зависит не только от врожденных функций, но и от тех условий, в которых человек находится и тех усилий, которые вкладывает в свое развитие;

– диагностика познавательных процессов является важностью частью образовательного процесса: обучаясь, студенты перерабатывают большое количество информации, овладевают новыми компетенциями, в процессе обучения они сталкиваются с новой информацией, которая требует дополнительных ресурсов для ее переработки и применения на практике;

– диагностика позволяет определить уровень развития психических процессов, возможные дефициты (количественные и качественные), которые могут вызывать сложности в освоении образовательной программы;

– такая диагностика предполагает под собой работу с определенным диагностическим инструментарием, что позволяет студенту освоить различные методики, а также самостоятельно пройти их, проанализировать результаты.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Диагностика процессов внимания.

Перед вами представлены методики, направленные на оценку уровня развития внимания. Вам необходимо пройти методики, опираясь на предложенные инструкции. Зафиксируйте свои показатели, сравните с нормами и сделайте заключение об уровне развития.

Методика «Расстановка чисел»

Данная методика направлена на оценку произвольного внимания.

Инструкция: «В течение 2 минут Вы должны расставить в свободных клетках бланка для заполнения в возрастающем порядке числа, которые расположены в случайном порядке в 25 клетках квадрата бланка стимульного материала».

Стимульный материал

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

Бланк для заполнения

Числа записываются построчно, никаких отметок в левом квадрате делать нельзя. Оценка производится по количеству правильно записанных чисел. Средняя норма – 22 числа и выше.

Методика Г. Мюнстерберга

Представленная методика направлена на определение избирательности и концентрации внимания.

Инструкция: «Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача, как можно быстрее считывая текст, подчеркнуть эти слова. Время работы – 2 мин».

Текст методики

бсолнцевтргоцэрайонсгучновосгъхэршфакгъуэкзамерточягщью
щцкпрокугурорсеабетеорияемтоджебъамхоккейтроицаафцуйгахтфх
телевизорболджщзхюэлщбпамятьшогхеюжипдргщцщнзвосприятиед
йиуксндшизхъвафыпродблюбовъабгфырплослдспектакльячсиньбюн
рюкльбюсрадостьеждлоррпнародшалдъхэшцгиернкуыфйшрепортажюк
джорлафывюсбконкурсйфнянчыувскапрличностьжжъеюдщцлоджиц
эрплаваниедтлжэзъбтрдшжнпркывкомедиящлдкуйфотчаяниейфрлнь
ячвтлджэхъгфгаслабораториягщдщнруцтргщчтлоснованиеэхъжбкг
щдэркентаопругвсипсихиатрияблопмстчьйфямтцзайэъянгзхтмжтщ

Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова).

Ключ: солнце, район, теория, хоккей, троица, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, плавание, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, психиатрия = 21.

Соответствие норме подсчитывается по формуле:

$$N = (A - b)/21,$$

где А – число верно подчеркнутых слов, b – число ошибок.

Избирательность внимания:

- низкая – при показателе N менее 0,45;
- средняя (норма) – при показателе N 0,45–0,75;
- высокая – при показателе N более 0,75.

Методика «Отсчитывание чисел»

Методика направлена на изучение устойчивости внимания, а также концентрации и переключаемости.

Инструкция: «Вы должны отнимать от 200 по 17. Вы должны произносить остаток вслух. Нельзя использовать никаких подручных материалов для вычисления».

Замеряется время, когда испытуемый называет остаток.

Замедление темпов – повышенная утомляемость.

Ошибки с десятками – ослабление внимания.

Если задача вызывает затруднение, это говорит о снижении интеллектуальной деятельности.

Задание 2. Диагностика процессов памяти.

Перед вами представлены методики, оценивающие различные виды памяти. Вам необходимо пройти методики, опираясь на предложенные инструкции. Зафиксируйте свои показатели, сравните с нормами и сделайте заключение об уровне развития того или иного показателя.

Методика «Исследование кратковременной зрительной памяти»

Методика предназначена для оценки кратковременной зрительной памяти, ее объема и точности.

Инструкция: «Вам представлена таблица с числами. Вы должны постараться за 20 секунд запомнить и потом записать как можно большее количество чисел. Внимание, начали!»

Оценка. По количеству правильно воспроизведенных чисел производится оценка кратковременной зрительной памяти. Максимальное количество информации, которое может храниться в кратковременной памяти, – 10 единиц материала. Средний уровень: 6–7 единиц.

Стимульный материал

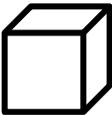
15	39	87	23
94	65	79	46
83	19	94	52

Методика «Образная память»

Методика предназначена для изучения образной памяти.

Инструкция: «Перед Вами таблица с рисунками. Постарайтесь запомнить как можно больше из предложенного. Через 20 с уберите таблицу, запишите или зарисуйте все, что успели запомнить.»

Стимульный материал

	2		В
			
			
CO ₂			

Оценка. Подсчитывается количество правильно воспроизведенных образов. В норме – это 6 и более правильных ответов. Для подсчета необходимо воспользоваться таблицей.

Оценка, баллы	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество воспроизведенных образов	15–16	13–14	10–12	7–9	6	5	4	3	2–1

Методика «Исследование слуховой кратковременной памяти»

Методика предназначена для исследования кратковременной слуховой памяти, ее объема, точности. Для ее выполнения может понадобиться помощь со стороны. Инструкцию зачитывает другой человек.

Инструкция: «Сейчас я прочитаю 10 слов. Послушайте их внимательно и постарайтесь запомнить. Через несколько секунд запишите запомнившиеся слова в том порядке, как они были зачитаны».

Испытуемому зачитывают слова:

Утро	Север	Стакан
Серебро	Верх	Школа
Ребенок	Капуста	Ботинок
Река		

Через некоторое время он записывает запомнившиеся слова на листе бумаги.

Оценка правильности воспроизведения. При проверке правильности запомнившихся слов начисляют баллы:

- за каждое правильно воспроизведенное слово на правильном месте – 1 балл,
- за пропущенное или неверное слово – 1 штрафной балл,
- за перестановку места правильно воспроизведенного слова – штраф 0,5 балла.

Определяется сумма баллов. Объем кратковременной слуховой памяти равен сумме полученных баллов. Сравнение полученных данных с нормативным объемом слуховой кратковременной памяти 7 ± 2 позволяет сделать заключение о ее степени ее развитости.

Задание 3. Диагностика процессов мышления.

Перед вами представлены методики, направленные на оценку процессов мышления. Вам необходимо пройти методики, опираясь на предложенные инструкции. Зафиксируйте свои показатели, сравните с нормами и сделайте заключение об уровне развития того или иного показателя.

Методика «Исключение слов» (вариант для взрослых)

Методика направлена на изучение умения обобщать (логичность рассуждений, правильность и обоснованность обобщений).

Инструкция: «На бланке написаны группы слов, каждая группа состоит из пяти слов. Четыре слова из пяти являются в чем-то сходными и могут быть объединены по общему признаку, а одно из слов не соответствует этому признаку и его нужно исключить». После того как, как вы закончили работу, объясните свои ответы, запишите.

Бланк

1. Стол, стул, кровать, пол, шкаф
2. Молоко, сливки, сало, сметана, сыр
3. Ботинки, сапоги, шнурки, валенки, тапочки
4. Молоток, гвоздь, клещи, топор, пила
5. Сладкий, горячий, кислый, горький, соленый
6. Береза, сосна, дерево, дуб, ель
7. Самолет, телега, человек, корабль, велосипед
8. Василий, Федор, Семен, Иванов, Порфирий
9. Сантиметр, метр, килограмм, километр, миллиметр
10. Токарь, учитель, врач, книга, космонавт
11. Глубокий, высокий, светлый, низкий, мелкий
12. Дом, мечта, машина, корова, дерево
13. Скоро, быстро, поспешно, постепенно, торопливо
14. Неудача, крах, провал, поражение, волнение
15. Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, наказывать
16. Успех, неудача, удача, выигрыш, спокойствие
17. Смелый, храбрый, отважный, злой, решительный
18. Гнездо, нора, муравейник, курятник, берлога
19. Лист, почка, кора, дерево, сук
20. Темный, светлый, голубой, ясный, тусклый

Протокол

Фамилия, имя, отчество _____

Дата _____

Возраст _____

Образование _____

Номер строки	Исключаемое слово	Объяснения испытуемого	Примечания
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Обработка и анализ полученных данных. Методика предполагает качественный анализ характера ошибок и объяснений, а также количественную оценку, состоящую в следующем:

1) в соответствии с ключом подсчитывается количество правильно решенных заданий, за каждое правильное решение дается 2 балла.

Ключ: 1) пол, 2) сало, 3) шнурки, 4) гвоздь, 5) горячий, 6) дерево, 7) человек, 8) Иванов, 9) килограмм, 10) книга, 11) светлый, 12) корова, 13) постепенно, 14) волнение, 15) наказывать, 16) спокойствие, 17) злой, 18) курятник, 19) сук, 20) голубой.

2) подсчитывается общая оценка (А) с учетом поправки на время выполнения задания по формуле: $A = B + T$, где В – количество баллов за правильно выполненные задания, Т – поправка на время.

Поправки на время выполнения задания

Время, с	T (B > 26)
< 91	+3
91–250	0
> 250	-3

Время, с	T (B < 26)
< 250	0
250–330	-3
> 330	-6

Качественная оценка предполагает анализ ошибок. Наиболее типичными являются ошибки следующих двух типов:

1) исключается одно слово, остальные четыре объединяются не по общим, а по конкретным ситуационным признакам (например, из набора слов «лист – почка – кора – дерево – сук» исключается «лист», потому что «сейчас ранняя весна, и листья еще не появились»). Это свидетельствует о снижении уровня обобщения;

2) слова объединяются по общим, но не существенным, случайным, нередко парадоксальным признакам (например, из набора слов «гнездо – нора – муравейник – курятник – берлога» исключается «гнездо», потому что «гнездо, как правило, находится на дереве, все остальное – на земле»). Это позволяет говорить об искажении процесса обобщения.

Ответы можно классифицировать таким образом:

а) *категориальные* – отнесение к классу на основе главных, существенных признаков;

- б) *функциональные* – отнесение к классу на основе функциональных признаков;
- в) *конкретные* – отнесение к классу на основе конкретных признаков;
- г) *нулевые* – перечисление предметов либо их функций без попытки обобщения.

Методика «Выделение существенных признаков»

Методика направлена на выявление уровня логичности мышления, а также умения сохранять направленность и устойчивость способов рассуждения.

Для проведения исследования понадобятся бланки с напечатанным текстом задач (стимульный материал). Слова в задачах подобраны таким образом, чтобы испытуемый продемонстрировал свою способность уловить абстрактное значение тех или иных понятий и отказался от более легкого, бросающегося в глаза, но неверного способа решения, при котором вместо существенных выделяются частные, конкретно-ситуационные признаки.

Инструкция: «В каждой строчке бланка Вы найдете одно слово, стоящее перед скобками, и далее – 5 слов в скобках. Все слова, находящиеся в скобках, имеют какое-то отношение к стоящему перед скобками. Выберите только 2, которые находятся в наибольшей связи со словом перед скобками».

Стимульный материал

1. САД (растения, садовник, собака, забор, земля).
2. РЕКА (берег, рыба, рыбовод, тина, вода).
3. ГОРОД (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед).
4. САРАЙ (сеновал, лошади, крыша, скот, стены).
5. КУБ (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).
6. ДЕЛЕНИЕ (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага).
7. КОЛЬЦО (диаметр, алмаз, проба, округлость, золото).
8. ЧТЕНИЕ (глаза, книга, картинка, печать, слово).
9. ГАЗЕТА (правда, происшествие, кроссворд, бумага, редактор).
10. ИГРА (карты, игроки, штрафы, наказания, правила).
11. ВОЙНА (самолет, пушки, сражения, ружья, солдаты).
12. КНИГА (рисунки, рассказ, бумага, оглавление, текст).

13. ПЕНИЕ (звон, искусство, голос, аплодисменты, мелодия).
14. ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ (пожар, смерть, колебания почвы, шум, наводнение).
15. БИБЛИОТЕКА (столы, книги, читальный зал, гардероб, читатели).
16. ЛЕС (почва, грибы, охотник, деревья, волк).
17. СПОРТ (медаль, оркестр, состязания, победа, стадион).
18. БОЛЬНИЦА (помещение, уколы, врач, градусник, больные).
19. ЛЮБОВЬ (розы, чувства, человек, свидание, свадьба).
20. ПАТРИОТИЗМ (город, друзья, родина, семья, человек).

В большинстве задач этой методики содержатся слова, которые провоцируют легкомысленные, бездумные ответы. Так, например, к слову «игра» многие, долго не думая, подбирают слово «карты», хотя карты вовсе не являются обязательным признаком для всякой игры. Все решения, вопросы, дополнительные суждения записываются в протокол.

Протокол

Фамилия, имя, отчество _____
Дата _____
Возраст _____
Образование _____

Номер слова	Выбранные слова		Примечания
	1	2	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Ключ: 1) растение, земля, 2) берег, вода, 3) здания, улица, 4) крыша, стены, 5) углы, сторона, 6) делимое, делитель, 7) диаметр, округлость, 8) глаза, текст, 9) бумага, редактор, 10) игроки, правила, 11) сражение, солдаты, 12) бумага, текст, 13) голос, мелодия, 14) колебания почвы, шум, 15) книги, читатели, 16) почва, деревья, 17) состязания, победа, 18) врач, больные, 19) чувства, человек, 20) родина, человек.

Интерпретация результатов. Наличие в большей мере ошибочных суждений свидетельствует о преобладании конкретно-ситуационного стиля мышления над абстрактно-логическим. Если испытуемый дает вначале ошибочные ответы, но потом исправляет их, то это можно трактовать, как поспешность и импульсивность. Если испытуемые не только при самостоятельной работе, но даже при контрольных вопросах и поправках со стороны экспериментатора в каждой следующей задаче сбиваются на путь случайных, привычных ассоциаций и отвечают бездумно и находят правильное решение после подсказки или критического замечания экспериментатора, можно диагностировать некритичность и ненаправленность мышления испытуемых.

Литература

1. Арендачук И.В. Психодиагностика: теоретические основы науки. Часть I. URL: <http://psihdocs.ru/i-v-arendachuk-v2.html> (дата обращения 06.04.2023).

2. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика : учебник. СПб.: Речь, 2006. 440 с.

3. Гусев А.Н. Общая психология : учебник для студ. высш. учеб. заведений : в 7 т. / под ред. Б.С. Братуся. Т. 2: Ощущение и восприятие. М. : Издательский центр «Академия», 2007. 416 с.

4. Калягин В.А., Овчинникова Т.С. Логопсихология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2006. 320 с.

5. Нуркова В.В. Общая психология : учебник для студ. высш. учеб. заведений : в 7 т. / под ред. Б.С. Братуся. Т. 3: Память. М., 2006. 320 с.

2.6. Диагностика эмоциональной сферы личности

Опорные теоретические обобщения:

– эмоциональная сфера личности – это отражение отношения человека к окружающей действительности, включая значимые события и явления, а также окружающих людей;

– эмоциональная сфера личности представляет собой совокупность свойств человека, характеризующих содержание, качество и динамику его эмоций и чувств;

– диагностика эмоциональной сферы позволяет оценить профессиональную ориентацию (пригодность, направленность и т.п.) для конкретного вида деятельности;

– состояние и особенности проявлений эмоциональной сферы могут позволить выделить общую готовность личности к эффективному жизненному самоосуществлению;

– определяя общую психическую активность, можно говорить о возможности человека проявить себя в данный момент (как в профессиональной сфере, так и в личных отношениях), возможные дефициты (например, усталость и напряжение) являются барьером в дальнейших действиях и замедляют процессы жизнедеятельности;

– повышенный уровень тревоги может показать высокую чувствительность человека к стрессовым жизненным ситуациям, что будет затруднять эффективное взаимодействие;

– понимание уровня эмоционального интеллекта позволяет человеку оценить, насколько он эффективен при взаимодействии с другими людьми: насколько гибкий при возникновении сложных ситуаций, насколько человек эффективно действует в стрессовых ситуациях.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Ниже приведены методики, оценивающие различные эмоциональные состояния, а также методика для определения уровня эмоционального интеллекта. Внимательно прочитайте инструкции и выполните представленные задания. Зафиксируйте свои результаты, сравните с нормами и сделайте заключение об уровне развития того или иного показателя.

Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности

Методика предназначена для определения особенностей психического состояния человека по показателям психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности.

Испытуемому представляют перечень из 20 полярных состояний, которые он должен оценить относительно себя по рейтинговой шкале. Ответы методики обрабатываются по ключам, по результатам обработки делается вывод о степени выраженности каждого психического состояния (психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности). Испытуемый может набрать по каждой шкале от 3 до 21 балла. Анализ полученных результатов проводится путем сопоставления измеренных пяти состояний между собой.

Инструкция: «Оцените свое психическое состояние в данный момент по каждому из признаков, указанных на бланке. Обведите кружком соответствующую цифру от 0 до 3 в левой или в правой половине каждой строки в зависимости от выраженности признака».

Бланк методики

1	самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	самочувствие плохое
2	активный	3	2	1	0	1	2	3	пассивный
3	рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	внимательный
4	радостный	3	2	1	0	1	2	3	грустный
5	усталый	3	2	1	0	1	2	3	отдохнувший
6	беззаботный	3	2	1	0	1	2	3	озабоченный
7	медлительный	3	2	1	0	1	2	3	быстрый
8	сосредоточенный	3	2	1	0	1	2	3	отвлекающийся
9	плохое настроение	3	2	1	0	1	2	3	хорошее настроение
10	бодрый	3	2	1	0	1	2	3	вялый
11	спокойный	3	2	1	0	1	2	3	раздраженный
12	желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	желание работать
13	полный сил	3	2	1	0	1	2	3	обессиленный
14	соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	соображать легко
15	безучастный	3	2	1	0	1	2	3	увлеченный
16	напряженный	3	2	1	0	1	2	3	расслабленный
17	выносливый	3	2	1	0	1	2	3	утомленный
18	равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	взволнованный
19	возбужденный	3	2	1	0	1	2	3	сонливый
20	довольный	3	2	1	0	1	2	3	недовольный

Обработка результатов проводится с помощью ключей для оценки конкретных психических состояний. В ключах в первой колонке нахо-

дится номер признака (порядковый номер состояния в бланке), далее – рейтинговая шкала из бланка и присуждаемое за каждый ответ количество баллов. Например, признак № 5 – это состояния «усталый – отдохнувший». Если испытуемый оценил свое состояние в 3 балла ближе к полюсу «усталый», то получает оценку в 7 баллов, если в 2 балла – то 6 и т.д. Если он, напротив, оценил свое состояние ближе к полюсу «отдохнувший» в 3 балла, то ответу присуждается 1 балл, если в 2 балла – то 2 и т.д.

Ключи:

Оценка психической активации:

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
5	7	6	5	4	3	2	1
10	1	2	3	4	5	6	7
12	7	6	5	4	3	2	1

Оценка интереса:

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
3	7	6	5	4	3	2	1
8	1	2	3	4	5	6	7
15	7	6	5	4	3	2	1

Оценка эмоционального тонуса:

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
1	1	2	3	4	5	6	7
4	1	2	3	4	5	6	7
14	7	6	5	4	3	2	1

Оценка напряжения:

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
12	1	2	3	4	5	6	7
16	7	6	5	4	3	2	1
18	1	2	3	4	5	6	7

Оценка комфортности:

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
6	1	2	3	4	5	6	7
9	7	6	5	4	3	2	1
20	1	2	3	4	5	6	7

Баллы, набранные испытуемым, суммируются по каждой шкале. Полученные таким образом данные заносятся в протокол исследования.

Протокол

Психическое состояние	Оценка, баллы	Степень выраженности
Психическая активация		
Интерес		
Эмоциональный тонус		
Напряжение		
Комфортность		

Степени выраженности каждого психического состояния обозначаются как «высокая», «средняя» и «низкая». Испытуемый может набрать по каждой шкале от 3 до 21 балла. При этом высокая степень психической активации, интереса, эмоционального тонуса и комфортности располагается в пределах от 3 до 8 баллов, средняя – от 9 до 15 баллов, низкая – от 16 до 21 балла. Степень выраженности напряжения, напротив, является высокой при количестве набранных баллов от 16 до 21, средней – при 9–15 баллах, низкой – при 3–8 баллах.

Методика самооценки уровня тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханина)

Методика направлена на оценку уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние или ситуативная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивая черта, свойство, диспозиция).

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над заданиями долго не задумывайтесь, так как правильных или неправильных ответов нет».

Бланк методики

Ф. И. О. _____

Дата _____

Возраст _____

Образование _____

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4

12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4

36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я – уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов. Результаты диагностики обрабатываются по ключу. В ключе напротив каждого номера суждения представлено количество баллов, присуждаемое ответам испытуемого в зависимости от выбранной цифры. Например, если в шкале ситуативной тревожности в ответ на первое суждение испытуемый выбрал цифру 1 («нет, это не так»), то ему присуждается 4 балла, если цифру 2 («пожалуй, так») – 3 балла и т. д.

Ключ

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

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

Затем подсчитывается сумма баллов по каждой шкале (отдельно по шкале ситуативной и личностной тревожности). Полученная сумма позволяет судить об уровне тревожности: до 30 баллов – низкий уровень тревожности; 31–44 баллов – умеренный уровень тревожности; 45 и более баллов – высокий уровень тревожности.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе. Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Опросник ЭМИн (Д. Люсин)

Методика предназначена для измерения эмоционального интеллекта (внутриличностного и межличностного).

Опросник ЭМИн состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя

четырёхбалльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка:

– Шкала МЭИ (межличностный ЭИ) – способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

– Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ) – способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

– Шкала ПЭ (понимание эмоций) – способность к пониманию своих и чужих эмоций.

– Шкала УЭ (управление эмоциями) – способность к управлению своими и чужими эмоциями.

– Субшкала МП (понимание чужих эмоций) – способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

– Субшкала МУ (управление чужими эмоциями) – способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

– Субшкала ВП (понимание своих эмоций) – способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

– Субшкала ВУ (управление своими эмоциями) – способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

– Субшкала ВЭ (контроль экспрессии) – способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Инструкция: «Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение».

Бланк методики

№	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
6	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				
7	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9	Я умею улучшить настроение окружающих				
10	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				

№	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
11	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				
13	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
14	Когда я злюсь, я знаю, почему				
15	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				
17	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии				
18	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
21	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				

№	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
23	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
24	Если надо, я могу разозлить человека				
25	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
27	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
28	Я знаю, как успокоиться, если я разозлился				
29	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
30	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				
32	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33	Мне трудно справляться с плохим настроением				
34	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				

№	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
35	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
36	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
37	Я умею контролировать свои эмоции				
38	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечая это слишком поздно				
39	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
40	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
41	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
42	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
43	Я не умею преодолевать страх				
44	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

Ключ

Утверждениям присписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях.

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Совсем не согласен	0 баллов	3 балла
Скорее не согласен	1 балл	2 балла
Скорее согласен	2 балла	1 балл
Полностью согласен	3 балла	0 баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Понимание чужих эмоций (МП)	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управление чужими эмоциями(МУ)	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Понимание своих эмоций (ВП)	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управление своими эмоциями(ВУ)	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль экспрессии (ВЭ)	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ)	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ)	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Понимание эмоций (ПЭ)	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управление эмоциями (УЭ)	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Общий уровень эмоционального интеллекта	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Нормативные показатели по тесту

Шкала	Очень низкое значение	Низкое значение	Среднее	Высокое	Очень высокое
МП	0–19	20–22	23–26	27–30	31 и выше
МУ	0–14	15–17	18–21	22–24	25 и выше
ВП	0–13	14–16	17–21	22–25	26 и выше
ВУ	0–9	10–12	13–15	16–17	18 и выше
ВЭ	0–6	7–9	10–12	13–15	16 и выше
МЭИ	0–34	35–39	40–46	47–52	53 и выше
ВЭИ	0–33	34–38	39–47	48–54	55 и выше
ПЭ	0–34	35–39	40–47	48–53	54 и выше
УЭ	0–33	34–39	40–47	48–53	54 и выше
ОЭИ	0–71	72–78	79–92	93–104	105 и выше

Задание 2. Прочитайте внимательно проблемную ситуацию. Ответьте на предложенные вопросы.

«Представьте, что Вы пришли на тренинг. В комнате для занятий понемногу собираются участники. За пять минут до начала тренер просит всех взять стулья, расставить их в ряд до ковра, который постелен на полу, и расположиться как можно ближе друг к другу. В течение нескольких минут все уселись и в помещении воцарилась тишина. Тренер занимается последними приготовлениями, поглядывает на часы, до начала осталась пара минут.

И тут входит последний участник из списка. Он видит, что одна часть пола застелена светло-голубым ковром, а на оставшейся части бок о бок стоят пять стульев, на которых разместились участники тренинга, и, судя по звенящей тишине, все уже приготовились к тренингу. Последний участник видит, что ему предстоит тоже взять стул у стены, перенести его и сесть в один ряд с остальными участниками, но так как половина комнаты, где нет ковра, уже занята, ему придется поставить свой стул на ковер.

Быстро оценив взглядом ситуацию, он так и сделал, взял стул и в уличной обуви направился к коврам, чтобы сесть рядом со всеми. Но стоило ему занести ногу, чтобы шагнуть на ковер, как тренер тут же окликнул

ла его: «Нет, нет! Ни в коем случае! В обуви нельзя! Вы же видите, у нас светлый ковер». И не предложив ему никакого решения, опять отвлеклась на свою подготовку. Неловкость повисла в воздухе. Но никто из группы уже присутствующих не мог предложить свою помощь, так как никто не знал, как можно выйти из этой ситуации. Участник замешкался, что ему делать. Пришли в голову такие решения:

- уйти с тренинга;
- разуться и сесть рядом со всеми;
- усесться за спинами участников там, где нет ковра»

Как, по вашему мнению, должен поступить участник, пришедший последним? Может ли кто-то из присутствующих чем-то ему помочь? Дайте рекомендации участнику тренинга, который попал в неловкую ситуацию. Какие эмоции могут испытывать участники этой ситуации? Если в данном кейсе возникают негативные эмоции, что бы Вы порекомендовали участникам? Как они могут справиться с ними и продолжить эффективную работу в дальнейшем?

Литература

1. Барканова О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы : психологический практикум. Вып. 2. Красноярск : Литера-принт, 2009. 237 с.
2. Гаврилова Л.В., Козлова М.А. Теоретические аспекты изучения эмоциональной сферы начинающего учителя // Наука. Образование. Культура. 2018. № 1. С. 88–98.
3. Люсин Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М. : Институт психологии РАН, 2009. 351 с.
4. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
5. Практический журнал «Директор по персоналу». 2021. URL: <https://www.hr-director.ru/article/63626-pril-11-11-m4-keys-oshibka-interera> (дата обращения: 14.04.2023).
6. Чумаков М.В. Эмоционально-волевая сфера личности : учеб. пособие для вузов. М. : Юрайт, 2023. 106 с.

2.7. Особенности развития профессиональных и надпрофессиональных навыков

Опорные теоретические обобщения:

– **Hard skills** (англ. «жесткие» навыки) – узкие профессиональные навыки, которые нужны для решения конкретных задач в повседневной работе. Отличительной чертой жестких навыков является возможность измерения их эффективности. **Hard skills** нужны под конкретные задачи, формируются в процессе обучения и основаны на технических знаниях.

К **hard skills** можно отнести:

- владение иностранным языком;
- свободное применение специализированных навыков (например, программирования или web-дизайна);
- создание новых бизнес-моделей (платформ, сетей);
- владение современными технологиями (облачными сервисами, искусственным интеллектом, 3D-моделированием, блокчейнами);
- поиск и анализ данных (**data mining** и **data science**).

Soft skills (англ. гибкие или мягкие навыки) – комплекс неспециализированных, надпрофессиональных навыков, которые отвечают за успешное участие в рабочем процессе, высокую производительность и являются сквозными, то есть не связаны с конкретной предметной областью. Это те качества, которые помогают человеку эффективно работать, взаимодействуя с другими сотрудниками организации или компании

Гибкие навыки, в отличие от жестких, не напрямую зависят от специфики конкретной работы, а чаще бывают тесно связаны с личностными качествами и установками (ответственность, дисциплина, самоменеджмент), а также социальными навыками (скорость адаптации, коммуникация, в частности, слушание; работа в команде, эмоциональный интеллект) и менеджерскими способно-

стями (управление временем, лидерство, решение проблем, критическое мышление).

Обе группы навыков неразделимы при подготовке к построению успешной карьеры и самореализации, так как подавляющее большинство профессий требуют сочетания этих навыков у специалиста. Но, если формирование *hard skills* происходит в рамках освоения программы в учебном заведении, то развитие *soft skills* чаще всего лежит на самом человеке. Так, исследователи выделяют следующие общие правила развития *soft skills*:

1. Необходимо рассматривать самообучение и саморазвитие как непрерывный процесс, связанный с получением нового опыта, знакомством с профессионалами, выполнением новых сложных задач, использованием новых инструментов в жизни;

2. Необходимо научиться эффективно планировать и упорядочивать свое развитие;

3. Подход к собственному развитию должен быть комплексным и заключаться в использовании разных форматов развития и обучения;

4. Необходимо развивать *soft skills* постепенно: выбирать именно те направления, которые помогут добиться успеха в профессиональной деятельности, учебе или бизнесе;

5. Каждый день следует читать литературу и информационные ресурсы в профессиональной области и личной эффективности, постоянно наращивая уровень знаний;

6. Необходимо использовать возможности организаций альтернативного образования по максимуму: посещать все полезные и интересные мероприятия: мастер-классы, тренинги, семинары.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. На основе рефлексивного анализа имеющихся у вас знаний по теме, выделите наиболее необходимые навыки для вашей профессиональной деятельности и сформулируйте собственные ответы на вопросы:

1. Какие навыки, «жесткие» или «гибкие», важнее для моей профессиональной деятельности?
2. Почему?
3. Какие навыки у меня уже есть и какие нужно развивать?
4. Какие ресурсы могут помочь при развитии необходимых навыков?

Литература

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2022. 544 с.
2. Джеймс В. Перфекционизм. Как генерировать идеи. М. : Бомбора, 2020. 144 с.
3. Хугард Р., Картер Ж. Мышление лидера. Как эффективно управлять собой, сотрудниками и компанией. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. 256 с.

2.8. Особенности возрастного развития в период младенчества

Опорные теоретические обобщения:

– младенческий период – это первый этап развития ребенка с момента его рождения до одного года. Младенческий возраст длится от рождения до года, период, когда ребёнок приобщается к новому миру;

– кризисный период новорожденности (1,5–2 месяца от рождения) заканчивается переходом к стадии стабильного развития. В этот период младенец проходит период адаптации к окружающей среде и начинает развиваться в разных аспектах: психофизиологическом, познавательном, социальном, деятельностном;

– изменяется **социальная ситуация развития**, в этот период контакт ребенка с окружающим миром осуществляется через взрослого. Единственной формой связи ребенка со взрослым ста-

новится непосредственно-эмоциональное общение. Вся жизнь и поведение ребенка опосредуются взрослым либо реализуются в сотрудничестве с ним (Л.С. Выготский);

– младенцы проводят большую часть бодрствования в непосредственно-эмоциональном общении со взрослым, что определяется как **ведущая деятельность** данного периода развития (Д.Б. Эльконин). Объектом деятельности выступает другой человек, во-первых, потому, что именно взрослый человек является посредником между ребёнком и окружающим миром, а во-вторых, ребёнок через взаимное внимание, улыбки, двигательные реакции, телесные контакты, звуки, первые слова, учится первым средствам общения;

– о важной роли общения свидетельствует явление госпитализма (Р. Шпиц), которое заключается в нарушении психоэмоционального и физического развития детей, оказавшихся в младенческом возрасте в ситуации социальной депривации. У таких детей отмечается дефицит инициативы контакта с другими людьми, пассивность, отсутствие или стёртость улыбок, быстрая истощаемость, позднее и медленное развитие, обилие отрицательных эмоций. Совместная деятельность со взрослым, стимулирует инициацию потребности в общении и получении впечатлений (Л.И. Божович);

– к **психическим новообразованиям** данного периода, помимо потребности в общении, относят комплекс оживления. Комплекс оживления у младенцев – это естественная реакция новорожденного на внешние раздражители, проявляется в актах хватания, первых социальных реакциях, зачатках сознания общности со взрослым, появление эмоционального отношения с миром предметов;

– происходит развитие **двигательной сферы**, помимо передвижений важной формой двигательной активности выступают действия с предметами. Интерес младенца через взрослого начинает переключаться на предметы, которые заключают в себе конкретные способы действия (игрушки). Так к концу этого периода у

ребёнка возникает новая форма действий – орудийно-предметная (катать машинку, складывать кубики, пить из чашки и др.);

– в младенческом периоде также происходит развитие **когнитивных функций**, таких как восприятие, внимание, память, мышление, речь;

– ведущей функцией в познавательном развитии психики ребёнка является **восприятие** (формы, цвета, предмета, пространства). Благодаря развитию восприятия развиваются процессы, к концу первого года жизни младенец открывает связи между предметами, чему свидетельствуют простые акты, как поиск предмета, использование одного предмета для достижения другого (подтягивание коврика для получения лежащего на нём предмета);

– **память** в младенческом возрасте проявляется в форме узнавания, преобладает двигательная и эмоциональная виды памяти, что тождественно и основным видам деятельности ребёнка;

– **мышление** фиксируется в форме манипуляций с предметами и аффективной окрашенности в виде эмоциональных реакций на предметы;

– в ходе непосредственного общения со взрослыми и предметами начинает развиваться **речь** ребёнка. Первыми предпосылки к развитию речи, помимо упомянутого ранее комплекса оживления, выступает гуление и лепет (примерно в 4–6 месяцев) в виде подражания речи взрослого. Позже развивается понимание некоторых слов, появляется пассивная речь. Ребёнок способен понять простые требования, как «Пошли гулять», «Обними меня», «Принеси игрушку». Начинают формироваться произношение первых автономных слов «Дай», «На», «Мама», «Папа». К концу младенческого возраста речь приобретает активный характер. Различные игры и игрушки во взаимодействии со взрослым помогают младенцу освоить новые навыки и учиться решать простые задачи;

– заканчивается младенческий период развития **кризисом одного года**. Специфика кризиса заключается в появлении «Я жела-

ющего», в наличии стремления. Среда начинает делиться на доступную и недоступную, именно навык ходьбы помогает расширить круг возможностей, что и порождает запреты. В этот период меняется функция взрослого из источника удовлетворения потребностей он переходит в источник запретов. Отсюда возникают бурные эмоциональные реакции на радикальные запреты, такое противостояние выступает формой эмансипации от взрослого. Взрослый должен найти новые формы сотрудничества и реорганизовать доступную среду для лучшего развития ребёнка.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Прочтите представленную ниже ситуацию, используя свои знания об особенностях развития младенцев, сформулируйте ответы на вопросы, приведённые после текста.

Ситуация. Перед вами мальчик Савелий, довольно любопытный, с радостью принимает игрушки, рассматривает их, предпочитает играть с пирамидками и пластиковыми цветными кубиками. С удовольствием строит из них башни при игре с мамой. К посторонним взрослым проявляет любопытство, но относится немного с опаской, не сразу идёт на контакт. Последнее время стал много капризничать и плакать «по любому» поводу. Проявляет упрямство, которое выражается в коротких словах «нет», «дай», а также таких действиях, как нежелание одеваться, может отмахиваться руками от родителей, при этом требует повышенное внимание, упорно делает попытки есть самостоятельно, хотя получается плохо, при оказании помощи взрослых кричит и вырывает ложку или отворачивается от еды.

Дополнительная информация: семья полная; ходить начал в 11 месяцев; ранее, по словам матери, был спокойный.

Задача: Опираясь на знания возрастной психологии о периоде развития младенчества, проанализируйте:

1. Поразмышляйте, о каком феномене в целом идёт речь в ситуации, по каким признакам вы это поняли и почему;

3. Какова причина подобного поведения, является это нормой или патологией;
4. Подумайте как можно нивелировать выделенную проблему?

Литература

1. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Психология развития и возрастная психология : полный жизненный цикл развития человека : [учебное пособие для психологических специальностей вузов]. 2-е изд. М. : Академический проект, 2015. 419 с.
2. Обухова Л.Ф. Возрастная психология : учебник для вузов. М. : Юрайт, 2022. 460 с.
3. - Хухлаева О.В., Зыков Е.В., Базаева Г.В. Психология развития и возрастная психология : учебник Для СПО / под ред. О.В. Хухлаевой. М. : Юрайт, 2022. 367 с.

2.9. Особенности возрастного развития в период раннего детства

Опорные теоретические обобщения:

– раннее детство крайне важный период для психоэмоционального развития ребёнка, поскольку в этот период закладываются важные способности, такие как – любознательность, развитие познавательных функций, настойчивость, уверенность в себе, доверие к людям и воображение;

– в период раннего детства (от 1 года до 3 лет) интенсивно развиваются все аспекты жизни ребёнка. Продолжает развиваться моторика и координация движений: ребенок учится ходить, бегать, лазать и перелезать через препятствия, кувыркаться. Это имеет большое значение не только для физического, но и познавательного развития. На первоначальном этапе ходьба требует поддержки со стороны взрослого и в целом сопровождается сильными пере-

живания, постепенно ходьба становится самостоятельной, что даёт толчок развитию автономности (разрушение ситуации «Мы» со взрослым, Л.С. Выготский), свободному общению с миром предметов и пространством;

– происходит значимый эмоциональный рост ребенка. Ребенок учится определять свои эмоции и эмоции окружающих, общаться с другими детьми и людьми, появляются зачатки самосознания;

– в период раннего детства происходит формирование начальных навыков **речи** и общения. Ребенок начинает повторять слова и предложения и учится понимать и использовать различные слова и знаков. В этом возрасте у детей скапливается пассивный словарь понимания взрослой речи, к двум годам ребёнок понимает большую часть речи, которая обращена к нему. К концу возрастного периода ребёнок использует в своей речи практически все части речи, а его словарный запас составляет до 1500 тысячи слов. Чтобы речевое развитие ребёнка шло соответственно его возрасту, требуется две составляющих: общение со взрослым и предметность;

– развиваются другие когнитивные функции – восприятие, мышление, память, внимание, воображение. Доминирующей среди этих функций является **восприятие**, которое определяет развитие остальных способностей. Восприятие у детей произвольное, он способен выделять ярко выраженные признаки, на основе внешнего ориентировочного действия через практическое и зрительное соотнесение. Именно предметная деятельность составляет основу развития восприятия: многочисленные пробы в развивающих играх, соотнесение по цвету, форме, величине, расстановка в пространстве;

– особенности развития **памяти** состоят в произвольности и аффективной окрашенности. Ребёнок ещё не владеет формами запоминания, поэтому память связана с его действиями, эмоциями и образами. Он пока не способен опираться на прошлый опыт, но

ему доступные простые игры, где требуется запоминание правила или цели на короткий промежуток времени;

– **мышление** – наглядно-действенное, элементы наглядно-образного мышления, т.е. постепенно действия с предметами заменяются действиями с образами (начинают формироваться понятия). К концу периода раннего детства начинает складываться мыслительная деятельность, что включает в себя простые формы обобщения, переноса опыта в новые условия, прогнозирование простого действия.

– **внимание** в данный период произвольное и не устойчивое. Ребёнку сложно сосредотачиваться на длительном действии, объём внимания невелик. Развивающаяся речь становится предпосылкой к будущему произвольному вниманию;

– **воображение** присутствует в форме воссоздания образов, благодаря развитию памяти и мышления;

– ведущая **деятельность** – предметно-манипулятивная, формирует способности к самообслуживанию, умение вступать во взаимоотношения со взрослыми, владение элементарными формами поведения. Взрослый, в совместной деятельности с ребёнком, учит его правильно пользоваться предметами, что проходит от стадии от стадии простых манипуляций до конкретных предметных действий;

– помимо познавательного развития, развивается социальное мышление ребенка. Начинается период личностной социализации через подражание поведению других. Происходит становления самосознания, примерно в возрасте 2 лет, ребёнку узнает себя в зеркале, что проявляется о оценки себя «Я сам», «Я хороший». Эти конструкции ещё не являются рациональными оценками своего поведения, а просто являются выражением эмоций.

– **кризис 3 лет** содержит в себе разрушение старых форм отношений, в том числе к самому себе (Д.Б. Эльконин, Л.С. Выготский). В этот период возрастает самостоятельность ребёнка, его

автономия от взрослого, он сравнивает себя со взрослым, прощупывает границы в попытке их расширения, учится понимать собственные желания. Основные симптомы кризиса 3 лет: негативизм, упрямство, обесценивание, строптивость, своеволие, протест-бунт, деспотизм (Л.С. Выготский).

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Побеседуйте с вашими ближайшими родственниками о том, как в вашем детстве протекал период «кризиса 3 лет». На основе знаний о психологическом и познавательном развитии детей в данный период, ответьте на следующие вопросы:

1. Проанализируйте полученные данные с точки зрения изученных представлений о развитии познавательных, личностных и эмоциональных функций периода раннего детства.

2. Сопоставьте полученные экспертные характеристики, описывающие ваше детство и ключевые признаки, представленными в теории Л.С. Выготского.

3. Какие черты кризиса проявлялись ярче всего? Как вы думаете почему?

Литература

1. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Психология развития и возрастная психология : полный жизненный цикл развития человека : [учебное пособие для психологических специальностей вузов]. 2-е изд. М. : Академический проект, 2015. 419 с.

2. Обухова Л.Ф. Возрастная психология : учебник для вузов. М. : Юрайт, 2022. 460 с.

3. - Хухлаева О.В., Зыков Е.В., Базаева Г.В. Психология развития и возрастная психология : учебник Для СПО / под ред. О.В. Хухлаевой. М. : Юрайт, 2022. 367 с.

2.10. Особенности возрастного развития в период младшего школьного возраста

Опорные теоретические обобщения:

– младший школьный возраст (6–7–10–11 лет), включает один из важнейших периодов жизни человека – поступление в школу. В этот период происходит быстрое биологическое развитие, что требует от организма много энергии для мобилизации своих ресурсов;

– появление совершенно новой роли – роли ученика, привносит в жизнь ребёнка принципиально новые правила поведения, новые виды деятельности, новый социальный статус. Он начинает осознавать себя, как полноценного участника социальных отношений. С этими изменениями тесно связан **кризис 7 лет**, который характеризуется дифференциацией внешней и внутренней жизни ребёнка. Основная черта кризиса 7 лет – утрата непосредственности. Утрата непосредственности означает привнесение в поступки осмысленности, на смену наивности приходит переживание и понимание следствий поступков. Черты проявления кризиса: переживания приобретают смысл, благодаря этому у ребенка возникают такие новые отношения к себе, которые были невозможны до обобщения переживаний; впервые возникает обобщение переживаний, или аффективное обобщение, логика чувств. Кризис 7 лет свидетельствует о том, что у ребёнка появляется новая внутренняя жизнь, наполненная переживаниями, в том числе готовность к обучению;

– **ведущая деятельность** – учебная деятельность, которая носит развивающий характер и характеризуется произвольностью и результативностью. Под учебной мотивацией понимают систему побуждений (потребностей), которая заставляет ребенка учиться, придает учебной деятельности смысл. К учебным мотивам относят: познавательные, социальные, личные;

– младший школьный возраст также характеризуется развитием физических возможностей. Дети становятся более ловкими и быстрыми, могут выполнять сложные движения и упражнения. Преобладание процессов возбуждения у младших школьников, приводит в повышенной эмоциональной возбудимости, непоседливости, утомляемости. Физиологическая трансформация вызывает сказывается на психической жизни ребёнка, происходит потеря детской непосредственности (Л.С. Выготский);

– когнитивное развитие определяется, прежде всего, развитием **мышления** и произвольностью всех психических процессов. Младший школьный возраст период интенсивного интеллектуального роста. Эгоцентризм мышления еще не исчезает полностью. Переход к усвоению новых способов решения проблемных ситуаций меняет сознание ребенка, осваивает научные знания через освоения специальных средств для умственных операций: планирование в уме, анализ, абстрагирование, рефлексия;

– развитие **речи** идет в направлении дифференциации речевого поведения (внутренняя речь, внешняя речь, выражение своей мысли устно или письменно – переписывание, пересказывание, изложение, сочинение (трудно соотносить). Словарный запас возрастает до 7 тысяч слов. Формируется эмоциональная культура речи в обучении и общении со сверстниками;

– произвольность познавательных процессов возникает на пике волевого усилия (специально организует себя под воздействием требований), что свидетельствует о формировании произвольности **внимания**. Непроизвольное внимание преобладает, требуется высокий уровень мотивации и усилий для удержания внимания в течение урока;

– **память** развивается в двух направлениях – произвольности и осмысленности. В повседневной школьной деятельности развиваются все виды памяти – долговременная, оперативная, кратковременная. Способность к запоминанию и воспроизведению играет важную роль в способности к рефлексии;

– **восприятие** характеризуется произвольностью, хотя элементы произвольного, развивается наблюдательность;

– воображение позволяет предвосхищать и создавать самостоятельные новые образы через комбинирование частей предмета. Воображение играет терапевтический характер, позволяет лучше понимать чувства окружающих людей.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Прочтите представленную ниже ситуацию и ответьте на вопросы, используя свои знания об особенностях развития младших школьников.

Ситуация. София перешла в новую школу, из-за вынужденного переезда, после окончания первого класса. Ранее учёба ей давалась легко, и она с удовольствием посещала школу, но теперь она стала плохо готовить домашнее задание, отказывается отвечать на уроках. Стала тяжело вставать по утрам. С учёбы часто приходит уставшая, разочарованная. На выходных настроение заметно поднимается, с удовольствием проводит время с родителями или в осях у бабушки, живущей в прежнем районе.

Дополнительная информация: В воспитательном процессе в отношении данной ситуации прослеживается непоследовательность действий, мама строго контролирует обучение, старается манипулировать с помощью лишения доступа к гаджетам и играм, отец наоборот жалеет дочь, делает поблажки, плохо отзываясь о школе в присутствии дочери.

Задача: Опираясь на знания возрастной психологии о периоде развития младшего школьного возраста, проанализируйте:

1. Проанализируйте ситуацию, подумайте, какова причина подобного поведения?
2. На какие представления о развитии ребенка младшего школьного возраста вы опирались при анализе ситуации?
3. Предложите рекомендации по нивелированию негативных поведенческих проявлений у ребенка;

Литература

1. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Психология развития и возрастная психология : полный жизненный цикл развития человека : [учебное пособие для психологических специальностей вузов]. 2-е изд. М. : Академический проект, 2015. 419 с.

2. Обухова Л.Ф. Возрастная психология : учебник для вузов. М. : Юрайт, 2022. 460 с.

3. - Хухлаева О.В., Зыков Е.В., Базаева Г.В. Психология развития и возрастная психология : учебник Для СПО / под ред. О.В. Хухлаевой. М. : Юрайт, 2022. 367 с.

2.11. Особенности возрастного развития в подростковом возрасте

Опорные теоретические обобщения:

– в период подросткового возраста (от 11 до 15 лет) происходит быстрый физический, эмоциональный и психологический рост. Чувство взрослости – это главный симптом подросткового возраста, который выражается в перестройке своей деятельности, поиске идентичности через сравнение себя с другими, усвоение новых образцов поведения (Д.Б. Эльконин). Отрочеству характерно развитие самосознания, которое последовательно появляются в двух формах: чувство взрослости и «Я-концепция»;

– **кризис** подросткового возраста сопровождается биологическими, психологическими, социальными изменениями (Л.С. Выготский, В.И. Слободчиков и т.д.). Они проходят через важные этапы развития, такие как формирование самоидентичности, социальной адаптации и личностной автономии. Сам по себе процесс такой перестройки достаточно сложный и может привести к нестабильности в поведении, настроении и эмоциональном состоянии. Завышенные притязания, не всегда адекватные представления

о своих возможностях приводят к многочисленным конфликтам подростка с окружающими. Кризис может сопровождаться отчуждением от семьи и друзей, проблемами в учебе, повышенной чувствительности к критике, нарушении сна и аппетита, появлением поведения, связанном с риском. Даже в целом спокойно протекающему подростковому возрасту свойственны асинхронность, скачкообразность, дисгармоничность развития;

– **ведущая деятельность** данного возраста – интимно-личностное общение (Д.Б. Эльконин). Желание быть в среде сверстников, быть признанным группой, рождение чувства общности, чувства «Мы» в референтной группе, потребность в защите своих интересов, всё это является основными потребностями в отрочестве. Общение часто включает сознательное экспериментирование с собственными отношениями с другими людьми, поиски друзей, конфликты и примирения, смена компаний, все это происходит по той, причине, что основная потребность заключается в поиске своего места в обществе;

– другая потребность подросткового возраста – это общественно-полезная деятельность, социально одобряемая другими (Д.И. Фельдштейн). Основная цель просоциальной деятельности – это ощущение собственной значимости, ответственности и самостоятельности. При этом, подросток продолжает посещать школу, учебная деятельность сохраняет свою актуальность;

– большое значение в познавательном развитии приобретает теоретическое **мышление**. Формируются способности: устанавливать смысловые связи, поиск различных комбинаций для решения задачи, способность планировать и контролировать свои логические построения, способность к индуктивным и гипотетико-дедуктивным операциям мышления. **Внимание** – произвольное, подчинённое волевым процессам, концентрации способствует заинтересованность в деятельности. **Память** приобретает логический характер, возрастает способность к логическому запоминанию

нию в противовес механическому. **Воображение** способствует созданию собственного мира, идентификации и самосознанию. **Речь** подростка изменяется, индивидуализируется за счёт расширения словаря через новые понятия, слэнг.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Прочтите представленную ниже ситуацию и ответьте на вопросы, используя свои знания об особенностях развития подросткового.

Ситуация Георгий, ученик восьмого класса, на уроках неактивен. Выполняет все необходимые задания, но не проявляет интереса к заданиям и школьным мероприятиям. Может учиться лучше, интеллектуальный потенциал не однократно отмечался учителями ранее. Во время урока отвечает на вопросы учителя только в том случае, когда они направлены конкретно ему, сам инициативу не проявляет. При этом, во время перерыва, очень общителен, собирает вокруг себя большую компанию, они очень живо и эмоционально обсуждают интересные темы. Георгий рассказывает много интересных историй, одноклассники его всегда внимательно слушают.

Дополнительная информация: Георгий много читает, путешествует с родителями. Любит обсуждать компьютерные игры, книги, фильмы и сериалы. У него часто просят советы одноклассники, спрашивают его мнения. На просьбы о помощи всегда соглашается. Сам он также не кичится советовать с ребятами. Беседы с ним всегда эмоциональны и увлекательны

Задача: Опираясь на знания возрастной психологии о периоде развития подросткового возраста, проанализируйте:

1. Какие психические и познавательные особенности подросткового возраста проявляются в данной ситуации?
2. Как вы думаете, как можно применить способности Георгия, чтобы повысить его учебную активность?

Литература

1. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Психология развития и возрастная психология : полный жизненный цикл развития человека : [учебное по-

сobie для психологических специальностей вузов]. 2-е изд. М. : Академический проект, 2015. 419 с.

2. Обухова Л.Ф. Возрастная психология : учебник для вузов. М. : Юрайт, 2022. 460 с.

3. - Хухлаева О.В., Зыков Е.В., Базаева Г.В. Психология развития и возрастная психология : учебник Для СПО / под ред. О.В. Хухлаевой. М. : Юрайт, 2022. 367 с.

2.12. Особенности возрастного развития в юношеском возрасте

Опорные теоретические обобщения:

– хронологические границы юности определяются по-разному, они могут быть достаточно условны, поскольку обусловлены исторически и социально. Трудность определения границ взрослости связана с многозначностью самого термина, если биологическая взрослость определяется достижением половой зрелости, социальная – независимостью от других людей, то психологическую взрослость традиционно связывают с личностным самосознанием. Поэтому у «взрослости» есть много задач, которые предстоит решить для собственной идентификацией с периодом юношеского развития (Р. Хавигхерст);

– одной из основных особенностей юности является физическое развитие, которое включает быстрый рост и изменение телосложения. Второй важной особенностью является психическое развитие. На этом этапе развивается критическое мышление, уменьшается влияние родителей и семьи, и возникает желание независимости и самостоятельности;

– в юности завершается персонализация личности (В.И. Слободчиков). Главными задачами развития являются социальное и личностное самоопределение. Социальные связи становятся более важными, и знакомства со сверстниками становятся более значимы-

ми. На этом этапе возникают и развиваются первые романтические отношения, а также участие в социальных группах и командах;

– **ведущая деятельность** – учебно-профессиональная (Д.Б. Эльконин, А.Н. Леонтьев). От средней школы к колледжу и университету начинается обучение более сложным дисциплинам, которые требуют большего уровня самостоятельности и ответственности, меняется содержание обучения в целом. Мотивы, определяющие перспективный портрет человека, начинают побуждать учебную деятельность: познавательные мотивы, профессиональные мотивы, мотивы творческого достижения; широкие социальные мотивы;

– возникает необходимость принятия важных решений по выбору профессии. К старшим классам школы юноше предстоит определиться с профессией, но действительности – это ещё не самоопределение как таковое, а намерения о будущем, в это время только начинает формироваться готовность к самоопределению (И.В. Дубровина). Самоопределение – это длительный процесс, развернутый во времени. Это означает, что у человека формируются психические механизмы, обеспечивающие личностный рост и развитие уже сейчас и в будущем;

– таким образом, главные **новообразования** юношеского возраста саморефлексия, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению, установка на сознательное построение собственной жизни, постепенное вращение в различные сферы жизни (В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев);

– в этот период активно развивается **мышление**, особенно его теоретическая форма. Ученики старших классов приобретают метакогнитивные умения, благодаря которым усложняется сама интеллектуальная деятельность. Индивидуальные различия проявляются в разной направленности умственных интересов, результатом чего выступает формирование индивидуального стиля дея-

тельности и мышления. Речь обогащается за счёт пополнения словарного запаса абстрактными понятиями и характеристики речи в зависимости от принадлежности к определенным социальным группам;

– важнейшим фактором развития личности в юности является представление и осмысливание жизненных планов. Жизненный план – широкое понятие, которое охватывает всю сферу личного самоопределения (род занятий, стиль жизни, уровень притязаний, уровень доходов и т.д.). Важную роль здесь играет психологическое время личности;

– кризис юности связан со становлением авторства в собственной жизни (В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев). Кризис проявляется в крушении жизненных планов (не поступил в вуз), в разочаровании правильности выбранной специальности, в расхождении представлений об условиях и содержании деятельности и реальном ее протекании, с кризисом смысла жизни. Центральной проблемой становится индивидуализация (отношение к своей культуре, к социальной реальности, к своему времени), авторство своих способностей, в определении своего собственного взгляда на жизнь. Появляется ответственность за собственную субъектность.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Вы являетесь прямым представителем современного юноши, через себя, свои представления и знания вы сможете раскрыть содержание ценностей и проблем этого периода. Исходя из представлений о периоде возрастного развития – юность, сформулируйте ответы на следующие вопросы:

1. Какие ценности, по вашему мнению, являются наиболее значимыми в юношеском возрасте и чем это обусловлено?

2. В чём состоит ваш жизненный план? Как он соотносится с вашим профессиональным обучением? Помогает ли обучение построению этого плана или наоборот? Что убеждает вас в том, что профессия, которую вы

получаете сейчас, является вашим личным выбором? Будет ли она отвечать вашим требованиям в будущем?

3. Как складывается ваша социализация? Общение с какими людьми для вас сейчас наиболее важно? Дайте оценку вашим отношениям с людьми, какой вклад вносите вы и другие люди в общение. Ценно ли это для вас?

4. Как вы занимаетесь собственным развитием? Что влияет на становление вашей идентичности и представлении о самом себе.

Литература

1. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Психология развития и возрастная психология : полный жизненный цикл развития человека : [учебное пособие для психологических специальностей вузов]. 2-е изд. М. : Академический проект, 2015. 419 с.

2. Обухова Л.Ф. Возрастная психология : учебник для вузов. М. : Юрайт, 2022. 460 с.

3. Хухлаева О.В., Зыков Е.В., Базаева Г.В. Психология развития и возрастная психология : учебник Для СПО / под ред. О.В. Хухлаевой. М. : Юрайт, 2022. 367 с.

4. Болотова А.К., Молчанова О.Н. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие. 2-е изд. М. : Издательский дом Высшей школы экономики, 2019. 527 с.

5. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе : учеб. пособие. М. 2013.

2.13. Особенности возрастного развития в период молодости

Опорные теоретические обобщения:

– молодость – это период жизни, который начинается условно в возрасте 20–23 лет и продолжается до 35 лет, условия, определяющие границы возраста являются социально-культурными;

– центральными **новообразованиями** молодости считаются семейные отношения и чувство профессиональной компетентности. **Ведущая деятельность молодости** – профессиональная. Происходит не просто овладение выбранной профессией, а идентификация себя и своих компетенций в профессии, что находит своё отражение в личностно развитии. Через профессиональную деятельность человек находит своё самовыражение, обретает индивидуальные смыслы;

– когнитивные способности: существенно развиваются теоретическое **мышление**, умение абстрагировать, делать обобщения. Происходят качественные изменения в познавательных возможностях, развивается доверенность мышления: нестандартный подход к уже известным проблемам, умение включать частные проблемы в более общие, умение ставить плодотворные общие вопросы. Развитие интеллекта связано с развитием творческих способностей, предполагающих проявление интеллектуальной инициативы и создание чего-то нового. **Память** различных видов (кратковременная и долговременная, зрительная и слуховая) сохраняется на относительно стабильном уровне. Наибольший уровень произвольного **внимания** приходится на годы ранней и средней взрослости (18–33 года);

– развитие личности происходит в процессе включения человека во все виды социальной жизни, овладение социальными, профессиональными ролями, усложняются оценки самого себя. Особое значение имеет выстраивание системы личных нравственных, культурных, духовных ценностей, сопряженное с осознанием собственной уникальности и неповторимости;

– **кризис** молодости выражается в изменении представлений о своей жизни, иногда утрате интереса к тому, что раньше было в ней главным, в некоторых случаях также в разрушении прежнего образа жизни, потеря смысла. Смысл – это то, что связывает цель и стоящий за ней мотив, это отношение цели к мотиву. В рамках

теории психологических систем (В.Е. Ключко, О.М. Краснорядцева) смысл рассматривается как необходимое условие самоорганизации. Проблема смысла возникает тогда, когда цель не соответствует мотиву, когда ее достижение не приводит к достижению предмета потребности, т.е. когда цель была поставлена неверно. Если речь идет о смысле жизни, то ошибочной оказывается общая жизненная цель, т.е. жизненный замысел. Таким образом, кризис молодости возникает вследствие нереализованности жизненного замысла.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Прочтите представленную ниже ситуацию и выполните задание, используя свои знания об особенностях развития молодости.

Запрос. Молодёжь является основным двигателем социума, его культурной и экономической стороны. Они являются одновременно потребителями контента современности и его творцами, влияя на вкусы и предпочтения общества. Подумайте, как трансформируется современная психологическая наука и практика под влиянием современной молодёжи и составьте ответы на вопросы:

1. Какие сферы психологического пространства общества меняются благодаря современной молодёжи?
2. Какие особенности развития современной молодёжи являются определяющими в данном направлении, опишите психологические, личностные и когнитивные характеристики.
3. Как подобные трансформации могут отразиться на будущем поколении?

Литература

1. Болотова А.К., Молчанова О.Н. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие. 2-е изд. М. : Издательский дом Высшей школы экономики, 2019. 527 с.

2. Ключко В.Е. Онтология смысла и смыслообразование (размышления в связи с юбилеем О.К. Тихомирова) // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. № 2. С. 106–120.

3. Ключко В.Е., Галажинский Э.В., Краснорядцева О.М., Лукьянов О.В. Системная антропологическая психология: понятийный аппарат // Сибирский психологический журнал. 2015. № 56. С. 9–20.

4. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Психология развития и возрастная психология : полный жизненный цикл развития человека : [учебное пособие для психологических специальностей вузов]. 2-е изд. М. : Академический проект, 2015. 419 с.

5. Обухова Л.Ф. Возрастная психология : учебник для вузов. М. : Юрайт, 2022. 460 с.

6. Хухлаева О.В., Зыков Е.В., Базаева Г.В. Психология развития и возрастная психология : учебник для СПО / под ред. О.В. Хухлаевой. М. : Юрайт, 2022. 367 с.

2.14. Этические аспекты научного исследования

Опорные теоретические обобщения:

– этика научного психологического исследования – это набор принципов и стандартов, которые необходимы для обеспечения безопасности, достоверности и надлежащей этики в ходе психологического исследования. Она охватывает такие вопросы, как согласие участников на участие в исследовании, защита конфиденциальности и личной информации, доступность результатов исследования, использование технологий для сбора и анализа данных, а также другие важные принципы и правила поведения;

– целью любого экспериментального психологического исследования выступает получение знаний о психической жизни, поэтому в исследованиях учёных-психологов принимают участие люди и не редко животные, поэтому понимание этических принципов научных исследований является краеугольным камнем научных исследований;

– прежде чем приступить к осуществлению исследования, учёный-психолог должен проанализировать экспериментальную программу и понять, способен ли он дать гарантию физической и психологической безопасности будущим респондентам. История психологии не раз демонстрировала слабость требований этики в исследовании человека и животного и только к концу XX в. стали складываться программы этических кодексов, регламентирующих моральную сторону этого процесса;

– в каждой стране существует свой этический кодекс, созданный научными сообществами, так в Америке этический кодекс АРА (APA Ethics Code), в Великобритании кодекс, созданный Британским психологическим обществом (BPS) и др. В России этический кодекс разработан Российским психологическим обществом, который был принят 14 февраля 2012 г. Кодекс включает в себя ряд принципов и правил: принцип уважения (конфиденциальность, осведомлённость и добровольное согласие на участие, самоопределение), принцип компетентности (знание этики, ограничения профессиональной компетентности и средств и др.), принцип ответственности и принцип честности¹.

– серьёзное причинение вреда человеку или животному во время исследования влечёт за собой ответственность в рамках законов РФ. Соблюдение же правил этического кодекса направлено скорее на регулирование профессиональной и гражданской позиции психолога. Знание и применение этих правил необходимо для обеспечения безопасности и благополучия клиентов, защиты конфиденциальности и неприкосновенности личной жизни, соблюдения законов и профессиональной ответственности. Они помогают психологам определять, как вести себя в отношении респондентов, социальных и культурных проблем. Этические правила также спо-

¹ Подробно с кодексом можно познакомиться на сайте РПО: URL: <http://ppo.pf/rpo/documentation/ethics.php>

способствуют укреплению репутации и доверия к профессии психолога и психолога-исследователя;

– исследователь должен всегда помнить о возможных рисках, которые нанесут вред благополучию участников. Для этого нужно заранее тщательно операционализировать феномены, которые подлежат исследованию, вычленив критерии оценки и меры воздействия. Подробное, глубокое понимание специфики изучаемого явления позволит понять, как проявление или актуализация этого феномена может повлиять на человека в целом, какие меры нужно будет принять по нивелированию возникших негативных последствий, какие ощущения может испытывать человек (физиологические и/или психологические) при разной степени воздействия на данное явление и т.д. Кроме того, заранее проработать весь инструментарий, с которым предстоит работать на протяжении исследования;

– оборудование, применяемое в исследовании, должно быть вами тщательно изучено и описано (функциональные и операциональные характеристики оборудования, условия и этапы работы, длительность работы, степень воздействия). До запуска исследования все исследовательские инструменты должны быть проверены на корректность работы. Если в исследовании используются диагностические методики, они также должны быть заранее проработаны. Вопросы методик и шкалы нужно тщательно проаннотировать, соотнести с целями исследования, определить, действительно ли методики измеряют нужные параметры явления. Чтобы обработка и интерпретация результатов не завела исследователя в тупик, необходимо заранее ознакомиться с логикой этого раздела исследования. Необходимо изучить «историю использования» выбранного теста, чтобы понять, насколько актуальным он является, не появились ли новые версии метода и какова его степень надёжности и валидности;

– в научных центрах существуют этические комитеты – группа экспертов, которые занимаются анализом и оценкой психологических исследований с точки зрения этики. В обязанности комитета входит проверка наличия нарушений прав и безопасности участников исследований, а также соответствия исследований этическим принципам, установленным в национальных и международных стандартах. Кроме того, этический комитет для психологов-исследователей часто выступает в качестве консультанта по вопросам этики исследований, помогая ученым сформулировать правильные и уместные методы исследования, а также разрешая спорные ситуации, связанные с этикой;

– в Томском государственном университете также существует этический комитет (<https://scienceandethics.tsu.ru>). Его цель – обеспечение защиты прав участников исследований, а также сохранение честности и достоверности полученных результатов. Это позволяет не только соблюдать стандарты этики в конкретном исследовании, но и поддерживать общую репутацию профессии и научной психологии в целом.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Прочтите представленную ниже ситуацию и сформулируйте ответы, используя свои знания об этике научных исследований.

Ситуация: Вы выпускник классического университета, в течение всех лет обучения вы получали знания о законах работы психики, нервной деятельности, законах развития, формировании личности и другие. Вы также проводили исследования в своих курсовых, выпускных работах и иных проектах. После выпуска из университета вы устраиваетесь на работу в государственное учреждение психологом, где нарабатываете практику, как консультант и тренер. Разрабатываете свои тренинги, апробируете их и довольно успешно развиваетесь в своей сфере. Однажды вы получаете предложение от крупного блоггера в просьбе разработать тренинг, который можно будет продавать на курсах, вам предлагают довольно крупную сумму, но ваше авторство нигде звучать не будет. Вы

соглашаетесь на эти условия. В ходе подготовки тренинга вы делаете всё по правилам, с учётом академических знаний и предупреждаете клиента, что тренинг должен запуститься в пилотажном исследовании, чтобы понять его эффективность. Клиент отказывается, так как, по его словам, это может нарушить авторские права, и кто-нибудь «украдёт идею». Далее, когда тренинг был почти готов, клиент начинает вносить правки, меняя местами упражнения, что снижает их эффективность и логику использования, заменять одни упражнения другими, которые он взял из интернета или чужих работ, т.к. они «проще», «короче», «более эмоциональные». Взамен, чтобы вы пошли на все уступки, он предлагает вам доплатить 10% за окончательный вариант тренинга. Итог разработки: абсолютно сырой, неэффективный продукт, который будет использован в массовых курсах на десятках и сотнях тысяч людей. Вы не только знаете, что он не соответствует целям и задачам тренинга, но и может повлиять на психическое состояние некоторых людей, поскольку в нём использованы сомнительные методики по запросу клиента.

Опираясь на знания этического кодекса и представлениях о апробации и применении психологических техник, проанализируйте:

1. Какие этические ошибки могут быть допущены в представленной ситуации.
2. Стоит ли соглашаться на данное предложение, обоснуйте свой выбор.
3. Какой вред может нанести подход клиента покупателям курса и почему.
4. Конкретизируйте, как по вашему мнению, в действительности нужно подойти к разработке психологического тренинга.
5. Подготовьте убедительную аргументацию для клиента, позволившую отстоять вашу точку зрения на разработку тренинга.

Глава 3. Саморефлексивный психологический практикум

В данном разделе вам предлагается ряд практических заданий, позволяющих актуализировать ранее полученные психологические знания и моделирующие погружение в самостоятельные рефлексивные исследования собственного психологического пространства.

3.1. Наблюдательность как психологическое качество личности

Опорные теоретические обобщения.

В процессе наблюдения за людьми, явлениями окружающего мира проявляются индивидуальные особенности наблюдателя, которые придают процессу наблюдения особую окраску и делают наблюдение индивидуально-своеобразным. Л.А. Регуш отмечает, что индивидуальные характеристики процесса наблюдения проявляются в его динамике, глубине, особенностях эмоциональной окраски.

Первым фактором, определяющим индивидуальные особенности наблюдательности, могут быть различия в строении и функционировании зрительного анализатора, влияющие на остроту зрения. Неодинаковая наблюдательность определяется различной степенью развития остроты восприимчивости людей по отношению к различным сторонам окружающей их физической и социальной среды. Один человек обладает тонкой восприимчивостью по отношению к цветам, их оттенкам и слабо дифференцирует звуки, речь, интонацию голоса, другой лучше воспринимает движения, где бы они ни проявлялись, а третий имеет высокую чув-

ствительность к восприятию природы и процессов, происходящих в ней, но слабо дифференцирует изменения, происходящие с техникой. Более низкие пороги чувствительности в одной модальности и более высокие – в другой, выделение ведущего вида чувствительности характеризуют индивидуальные особенности наблюдающего человека. Они формируются в деятельности и определяют ее успешное выполнение.

Вторым фактором, определяющим индивидуальные особенности наблюдательности, может быть сенсорная организация, характеризующаяся объединением разных модальностей в комплексы и выделением ведущей чувствительности. Одной из характеристик сенсорной организации является тип восприятия: аналитический, синтетический, аналитико-синтетический, эмоциональный. Выделение этих типов основано на установлении сенсорной организации с мыслительными и эмоциональными процессами. Для наблюдателей синтетического типа характерно обобщенное отражение и определение основного смысла происходящего. Они не придают значения деталям и не видят их.

Люди с аналитическим типом восприятия выделяют при наблюдении прежде всего детали, частности, такие люди нередко затрудняются понять общий смысл явлений. Общее представление об объекте, событиях они часто подменяют тщательным анализом отдельных поступков, деталей, оказываясь при этом не в состоянии выделить главное.

Люди эмоционального типа восприятия стремятся не выделить сущность явления, а выразить свои переживания, вызванные наблюдаемыми явлениями. Человек этого типа восприятия, наблюдая за объектом, прежде всего замечает то, что воздействует на его эмоциональную сферу, и не старается разобраться в особенностях самого объекта.

Наблюдение не бывает чисто пассивным, созерцательным актом. На процесс наблюдения оказывают влияние и уровень разви-

тия мышления, и чувства, и интерес, и опыт взаимодействия с наблюдаемым объектом. Индивидуальные особенности наблюдательности складываются под влиянием воспитания. Если в процессе взаимодействия с развивающимся человеком взрослые предоставляли возможность ребенку самому наблюдать за миром и делать открытия, то можно ожидать, что уже к подростковому периоду наблюдательность может сформироваться как свойство сенсорной организации. Если в процессе взросления человек был лишен необходимости или возможности наблюдать, то и соответствующее свойство не развивается. Поэтому есть взрослые, которые настолько ненаблюдательны, что не видят, например, в своей квартире вещей, которые там уже давно находятся, или тех существенных изменений, которые произошли во внешнем облике близких родственников. Для развития наблюдательности значим не столько возраст, сколько тренировка.

Задания для самостоятельной работы

Задание. На основании своего практического опыта оцените собственную наблюдательность.

Освежить впечатления о своей наблюдательности вам помогут следующие упражнения:

1. Дайте характеристику психического состояния людей, наблюдая за их внешностью (можно использовать видеозапись):

- а) видна ситуация, в которой находится человек, его поза, жесты, одежда, мимика;
- б) изображен человек вне ситуации, но можно наблюдать его позу, жесты, мимику;
- в) можно наблюдать только мимику;
- г) наблюдение только элементов мимики.

3.2. Саморефлексия экспрессивных проявлений личности

Опорные теоретические обобщения.

Большое значение при наблюдении за человеком в практической и научной деятельности психолога имеет знание языка тела, экспрессивных признаков. Значение распространенных поз и жестов человека предложено ниже. Ознакомьтесь с текстом.

Жесты

Жесты открытости. Среди них можно выделить следующие: Раскрытые руки ладонями вверх (жест, с вязанный с искренностью и открытостью), пожимание плечами, сопровождающееся жестом открытых рук (обозначает открытость натуры), расстегивание пиджака.

Жесты защиты (оборонительные). Ими реагируют на возможные угрозы, конфликтные ситуации. Руки, скрещенные на груди или сжатые в кулаки, означают защитную реакцию говорящего.

Жесты скуки. Они выражаются в постукивании ногой о пол или щелкании колпачком авторучки. Голова в ладони. Машинальное рисование на бумаге. Пустой взгляд («Я смотрю на вас, но не слушаю»).

Жесты подозрения и скрытности. Рука прикрывает рот – собеседник старательно скрывает свою позицию по обсуждаемому вопросу. Взгляд в сторону – показатель скрытности. Ноги или все тело обращены к выходу – признак того, что человек хочет закончить разговор или встречу. Потирание носа указательным пальцем – знак сомнения (другие разновидности этого жеста – потирание указательным пальцем за ухом или перед ухом, потирание глаз).

Жесты доминантности-подчиненности. Превосходство может быть выражено в приветственном рукопожатии. Когда человек

крепко пожимает вам руку и поворачивает ее так, что ладонь лежит поверх вашей, он пытается выразить нечто вроде физического превосходства. И, наоборот, когда он протягивает руку ладонью вверх, значит он готов принять подчиненную роль. Когда рука собеседника при разговоре небрежно засунута в карман пиджака, а большой палец при этом снаружи – это выражает уверенность человеку в своем превосходстве.

Жесты готовности. Руки на бедрах – признак готовности (его часто можно наблюдать у спортсменов, ожидающих своей очереди выступать). Вариация этой позы в положении сидя – человек сидит на краешке стула, локоть одной руки и ладонь другой опираются о колени (так сидят непосредственно перед заключением соглашения или, наоборот, перед тем, как встать и уйти).

Жесты перестраховки. Различные движения пальцев отражают различные ощущения: неуверенность, внутренний конфликт, опасения. Ребенок в этом случае сосет палец, подросток грызет ногти, а взрослый часто заменяет палец авторучкой или карандашом и грызет их. Другие жесты этой группы – переплетенные пальцы рук, когда большие пальцы потирают друг друга; пощипывание кожи; трогание спинки стула перед тем как сесть, при собрании других людей.

Жесты доверчивости. Пальцы соединены наподобие купола храма (жест «купол»), что означает доверительность и некоторое сам довольство, эгоистичность или гордость (очень распространенный жест в отношениях начальник–подчиненный).

Жесты авторитарности. Руки соединены за спиной, подбородок поднят (так часто стоят армейские командиры, милиционеры, а также высшие руководители).

Жесты нервозности. Покашливание, прочищение горла (тот, кто часто делает это, ощущает неуверенность, беспокойство), локти ставятся на стол, образуя пирамиду, вершина которой – кисти рук, позванивание монетами в кармане, указывающее на озабо-

ченность по поводу наличия или нехватки денег; подергивание себя за ухо – признак того, что собеседник хочет прервать разговор, но сдерживает себя.

Жесты самоконтроля. Руки, заведенные за спину и сильно сжатые. Другая поза – сидя в кресле, человек скрестил лодыжки и вцепился руками в подлокотники (типична для ожидания приема у зубного врача). Жесты этой группы сигнализируют о желании справиться с сильными чувствами и эмоциями.

Язык тела, выражаемый в походке

Важнейшие – скорость, величина шагов, степень напряжения, связанные с ходьбой движения тела, постановка носков. Не забывать о влиянии обуви (особенно у женщин)!

Быстрая или медленная походка зависит от темперамента и силы побуждений беспокойно-нервные – оживленные и активные – спокойные и расслабленные – вяло-ленивые (например, при расслабленной, обвисшей осанке и т.д.).

Широкие шаги (чаще у мужчин, чем у женщин): часто экстраверсия, целеустремленность, рвение, предприимчивость, деловитость. Скорее всего направлен на далекие цели.

Короткие, маленькие шаги (чаще у женщин, чем у мужчин): скорее интроверсия, осторожность, расчет, приспособляемость, быстрое мышление и реакции, сдержанность.

Подчеркнуто широкая и медленная походка – желание выставиться напоказ, действия с пафосом. Сильные и тяжелые движения всегда должны демонстрировать окружающим силу и значение личности. Вопрос: действительно ли?

Выражено расслабленная походка – отсутствие интереса, безразличие, отвращение к принуждению и ответственности, или у многих молодых людей – незрелость, недостаток самодисциплины, или снобизм.

Заметно мелкие и при этом быстрые шаги, нарушенные ритмически: взволнованность, боязливость различных оттенков (бессознательная цель – уклониться, уступить дорогу любой опасности).

Ритмически сильная походка, немного раскачивающаяся вперед-назад (с усиленными движениями бедер), притягивающая на некоторое пространство: наивно-инстинктивные и самоуверенные натуры.

Шаркающая «провисающая» походка отказ от волевых усилий и стремлений, вялость, медлительность, лень.

Тяжеловесная «гордая» походка, в которой есть что-то театральное, не совсем уместное, когда при медленной ходьбе шаги относительно малы (противоречие), когда верхняя часть тела держится подчеркнуто и слишком прямо, возможно при нарушенном ритме: переоценка себя, высокомерие, самовлюбленность.

Твердая, угловатая, ходульная, деревянная походка (неестественное напряжение в ногах, тело не может естественно раскачиваться): зажатость, недостаток контактов, робость – отсюда в виде компенсации излишняя твердость, перенапряженность.

Неестественно порывистая походка, подчеркнуто большие и быстрые шаги, заметное размахивание руками вперед-назад: имеющаяся и демонстрирующаяся активность – часто лишь бессодержательная занятость и старания по поводу каких-то собственных желаний.

Постоянное приподнимание вверх (на напряженных носках ног): стремление вверх, ведомый идеалом, сильной потребностью, чувством интеллектуального превосходства.

Плечевой пояс и верхняя часть тела

Комбинация: высоко поднятые плечи со слегка сутулой спиной и более-менее втянутым подбородком (более-менее склоненная

голова, втянутая в плечи): чувство угрозы и следующее из него защитное поведение: беспомощность, чувство «ощетиненности», страх, нервозность, боязливость.

Плечи, спадающие вперед – чувство слабости и подавленности, покорности, чувство или комплекс неполноценности.

Сжимание плеч вперед наружу – при сильном страхе, ужасе.

Свободное опускание плеч – наступившее чувство уверенности, внутренней свободы, владения ситуацией.

Отжимание плеч назад – чувство силы, собственных возможностей, активности, предприимчивости, решимости действовать, нередко переоценка себя.

Попеременное поднимание и опускание плеч – невозможность что-то точно установить, сомнения, раздумья, скепсис.

Выпяченная грудная клетка (интенсивные вдохи и выдохи, постоянный большой остаток воздуха в легких):

«+»: сознание силы, сильное ощущение своей личности, активность, предприимчивость, потребность в социальных контактах.

«-»: чванство, «надутый» человек, «дутые» намерения, переоценка себя.

Впалая грудная клетка (более интенсивное выдыхание, чем вдыхание, в легких минимальное количество воздуха) – часто плечи спадают вперед:

«+»: внутренний покой, определенной равнодушие, замкнутость, но все это в границах позитивного, так как происходит из слабости побуждений.

«-»: слабое самочувствие, недостаток напора и жизненной силы, пассивность, покорность, угнетенность (особенно при общем упадке сил).

Руки упираются в бедра: потребность в усилении, упрочнении. Демонстрация другим своей твердости, уверенности, стабильности и превосходства: руки совсем не используются в споре, притязания на большое пространство. Вызов, бравада. Часто компенсация

скрываемого чувства слабости или смущения. Действие усиливается при широко расставленных ногах и оттянутой назад голове.

Руки поддерживают верхнюю часть туловища, опираясь на что-либо, например, о стол, спинку стула, низкую трибуну и т.д.: это поддерживающее верхнюю часть тела движение для того, кто слабо стоит на ногах; в психологическом смысле – стремление к духовной опоре при внутренней неуверенности.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1.

Предлагаем «перевернуть» стандартное психологическое задание по наблюдению за другими людьми и выступить для себя в роли объекта наблюдения. В течение двух дней фиксируйте свои характерные позы, жесты, походку, опираясь на самоанализ. Ведите дневник. По результатам напишите психологическое заключение: что можно сказать о вас на основе невербальных проявлений?

	День 1	День 2
Жесты		
Корпус и плечи		
Походка		

Литература

1. Регуш Л.А. Практикум по наблюдению и наблюдательности. СПб. : Питер, 2011. 176 с.

2. Носс И.Н. Качественные и количественные методы исследований в психологии: учебник для бакалавриата и магистратуры: [для студентов вузов по психолого-педагогическим направлениям и специальностям]. М. : Юрайт, 2015. 361 с.

3. Столяренко Л.Д. Основы психологии практикум : [учебное пособие по направлению подготовки 03.03.00 «Психология» (квалификация (степень) «бакалавр»)]. Ростов н/Д : Феникс, 2016. 426 с.

Задание 2. Проведите наблюдение за людьми разных профессий с целью выделить и осознать те признаки их внешности, по которым можно судить об их профессиональной принадлежности или статусе в этой профессии.

Так, если вы были в поликлинике, то зафиксируйте те признаки внешности и поведения, по которым больные отличаются от сотрудников поликлиники – сестер и врачей; больные, пришедшие впервые, – от тех, кто заканчивает лечение, и т.п. Если пришлось быть в детском саду, в школе, то выделите те признаки внешности и поведения, по которым можно распознать учителя, директора, технического работника, родителей. Если пришлось стоять в очереди, то при наблюдении за людьми выделите те признаки, по которым опознается человек, берущий на себя инициативу в организации очереди или дискуссий, или безразличный и усталый, или озлобленный и т.п.

При выполнении задания обязательной является запись тех признаков, которые удалось зафиксировать как признаки различия при наблюдении разных групп людей.

Задание 3. Проверьте себя: всегда ли вы правильно определяете эмоциональные состояния близких вам людей. После встречи с ними вечером или утром внимательно приглядитесь, попытайтесь понять, в каком они состоянии. А потом проверьте свои умозаключения: ты плохо себя чувствуешь? Чему ты радуешься? У тебя опять неприятности? Ты сегодня с кем-то поссорился? И т.п. Попробуйте опираться на наблюдаемые признаки, а не только на знание типичных особенностей поведения человека. Заданные вопросы, свои предположения и ответы партнеров лучше записать.

Литература

1. Регуш Л.А. Практикум по наблюдению и наблюдательности. СПб. : Питер, 2011. 176 с.

2. Столяренко Л.Д. Основы психологии практикум : [учебное пособие по направлению подготовки 03.03.00 «Психология» (квалификация (степень) «бакалавр»)]. Ростов н/Д : Феникс, 2016. 426 с.

3.3. Методы самомотивации

Опорные теоретические обобщения:

– Любая деятельность начинается с мотивации. Изначально мотивацией к началу работы служат поставленные цели, самомотивация же помогает добиваться их. Самомотивация выступает внутренней силой, помогающей нам двигаться вперед, совершенствоваться в работе и увлечениях. Это побуждение к действиям. Поддержание уровня самомотивации требует от человека усилий, поэтому важно помимо развития этого качества работать еще и над сосредоточенностью и дисциплиной, а также правильно выстраивать для себя цели в той или иной деятельности и грамотно планировать шаги по их достижению.

– Тому, на что нужно обращать внимание при целеполагании и планировании посвящены предыдущие главы, рассмотрим более подробно некоторые методы самомотивации:

Метод «Смайлика». Он заключается в том, что после выполнения той или иной задачи нарисовать символ улыбающегося смайлика, тем самым фиксируя успешное исполнение запланированного. Таким образом, в конце дня можно увидеть перечень реализованного, что, безусловно, позволит почувствовать удовлетворение от работы и «зарядиться» на дальнейшую работу.

Метод «Система бонусов» подразумевает некоторое награждение себя за выполненную работу. Система бонусов предполагает наличие множества вариантов самоощущения за потраченное с пользой время и может быть уникальной для каждого.

Иногда ограничение по времени является мобилизующим фактором, поэтому для некоторых людей применение метода «Ограничение сроков», когда задаются определенные строгие временные рамки, является отличным вариантом самомотивации.

Метод «Промежуточной радости» используется между выполнением нескольких дел и позволяет отвлечься от работы на что-то приятное. Например, при составлении плана на день, вы указываете те занятия, на которые можно будет переключиться в перерывах (съесть что-то вкусное, зайти на любимые сайты и пр.). Если же по плану на день у вас одно большое дело его также можно разбить на этапы и за выполнение каждого назначить себе награду.

Метод «Якорь». В качестве якоря может выступать любой материальный объект (визуальный, аудиальный образ, жест, цвет, запах), т.е. стимул, вызывающий определенные эмоциональные состояния. Например, чтобы настроиться на работу за ноутбуком, поставьте с ним рядом ароматический диффузор и его запах будет ассоциироваться с работой.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Перечислите все способы награждения себя за выполненную работу. Проанализируйте: сколько получилось? Довольны ли вы полученным результатом?

Литература

1. Глухова Е.С. Тайм-менеджмент: личная эффективность : учебно-методическое пособие. Томск : Томский государственный университет, 2012. URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000429172>

3.4. Целеполагание

Опорные теоретические обобщения:

– Цель – это мотивированное и осознанное предвосхищение финального результата, на который направлен процесс деятельности, идеальный его образ. Под целью подразумевается не только представление, которое человек стремится осуществить, но и само стремление к его осуществлению, а также представление средств, с помощью которых цель может быть осуществлена. Зачастую у человека сначала появляется желание или мечта, после чего приходит решение нужно ли абстрактную мечту делать конкретной целью и если да, то какие задачи необходимо решить.

– Существуют классификации целей по различным признакам, так, например, можно классифицировать цели по:

– источнику: внутренние и внешние (поставленные для нас кем-то);

– содержанию: личные и профессиональные;

– времени: краткосрочные (в среднем до года), среднесрочные (от 1 года до 5 лет), долгосрочные (свыше 5 лет).

– Основными принципами постановки любой цели являются ответы на вопросы: Что мы планируем достичь? Зачем? В какие сроки? Насколько это достижимо? Все это является основой процесса целеполагания.

– Целеполагание – это процесс осознанного, мотивированного формулирования целей деятельности и выбора средств их достижения, а также анализ условий, при которых этот процесс осуществляется. Целеполагание, начинаясь на уровне потребностей, определяется в конкретные цели на пути к формированию желаемого будущего и является важным механизмом реализации потребностей человека. Важно помнить, что в рамках процесса целеполагания любая цель должна быть конкретной и понятной.

– К ключевым компонентам целеполагания относят:

– прогнозирование результатов деятельности;

– собственно деятельность по достижению целей, включающую в себя условия, инструменты, способы достижения целей;

– рефлексию.

– Для постановки целей и задач можно использовать популярную технологию SMART, успешно применяемую в менеджменте. Название является мнемонической аббревиатурой, объединяющей первые буквы англоязычного названия критериев качества цели. Среди них следующие:

Specific (конкретность) – цель должна быть конкретной, т.е. мы должны понимать, какого результата хотим достичь;

Measurable (измеримость) – цель должна содержать критерии измерения процесса выполнения задачи и ее результата;

Achievable (достижимость) – цель должна быть реальной и достижимой;

Relevant (релевантная, реалистичная) – цель должна быть значимой, актуальной и уместной;

Time-bound (ограниченность во времени) – цель должна иметь четко определённые границы времени её достижения, должен быть обозначен финальный срок ее выполнения.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Постановка целей по SMART

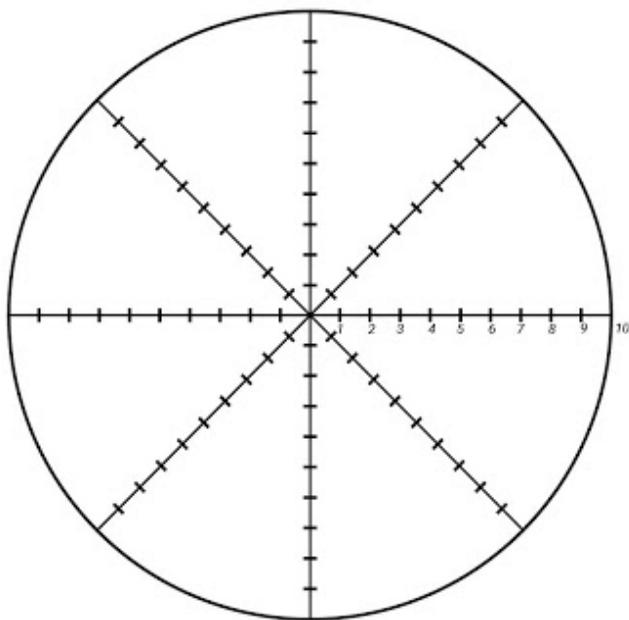
Вам предлагается сформулировать 3 наиболее значимые для вас на данный момент цели (краткосрочную, среднесрочную и долгосрочную) и письменно проработать каждую по технологии SMART.

Задание 2. Колесо целей.

Инструкция. Колесо разбито на восемь секторов, обозначающих конкретные жизненные сферы:

1. Карьера (бизнес).
2. Отношения (семья).
3. Здоровье и спорт.

4. Финансы.
5. Время.
6. Друзья.
7. Развлечения, хобби, отдых.
8. Личное развитие (самосовершенствование).



Вам предлагается оценить каждый из секторов по 10-бальной шкале, где 0–1 – самые низкие показатели («хуже некуда»), а 9–10 – максимально возможные («все замечательно»). Оценивать будет удобно если на оси каждого сектора отметить точку пересечения с выбранной оценкой, после чего нужно соединить все представленные метки прямыми линиями чтобы получилась замкнутая изогнутая линия, которая и покажет текущую степень удовлетворенности в каждой жизненной сфере.

Полученные результаты необходимо проанализировать. Выявить и зафиксировать какие позиции западают, какая работа должна быть проведена для улучшения показателей. Обязательно нужно прописать ресурсы, которые помогут в улучшении ситуации.

Для того, чтобы данная техника стала более продуктивной нужно не просто выявить состояние на настоящее время, но и отметить те значения (желательно другим цветом или же пунктирной линией, так как важно видеть разницу между ними), которые необходимо повысить в течение определенного времени (например, одного года). Для этого нужно ниже «Колеса жизни» проставить две даты – дату заполнения и предполагаемую дату.

На основании «Колеса целей» несложно определить внутренние, среднесрочные цели. После того, как будет проведен анализ перспективы движения на заданное время (год, несколько месяцев, в зависимости от задачи), необходимо четко сформулировать все цели, на которых надо сфокусироваться и проработать их по удобным методикам, например, представленной выше SMART.

Литература

1. Моргенстерн Д. Тайм-менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью. М. : Добрая книга, 2019. 248 с.

3.5. Методы планирования

Опорные теоретические обобщения:

– Планирование своего учебного и внеучебного времени и умение устанавливать приоритеты в выполнении задач является важным условием успешности и продуктивности. Методов планирования в классическом управлении временем существует много и

их применение зависит только от удобства их восприятия. Одним из ключевых методов является письменная фиксация. Фиксировать рекомендуется планы на день, неделю, месяц; планы по реализации какого-либо конкретного проекта и т.д. Письменная фиксация позволяет не «потерять» запланированное, всегда иметь список перед глазами, наличие зафиксированных планов помогает не отвлекаться на мимолетные второстепенные дела, а выполнять только то, что необходимо. К тому же записанные планы имеют психологический эффект самомотивации к работе.

– Для помощи при классификации планов предлагаются различные техники, в качестве примера рассмотрим одну простую, но действенную и эффективную технику – матрицу Эйзенхауэра, которую еще называют матрицей приоритетов. Суть матрицы заключается в оценивании важности рабочих, учебных или личных задач и в четкой их классификации. Обычно матрица изображается в виде квадрата, разделенного двумя пересекающимися осями на 4 равных сектора (квадранта), что соответственно предполагает деление выделенных вами задач на 4 группы, где первая группа включает срочные и важные дела, вторая – важные, но не срочные, третья – срочные, но не важные, и четвертая – не срочные и не важные. На рисунке вы можете видеть расположение секторов:

I <u>Срочные, важные</u>	II <u>Не срочные, важные</u>
III <u>Срочные, не важные</u>	IV <u>Не срочные, не важные</u>

– Упрощенным вариантом классификации задач является ABC анализ, который предполагает деление дел всего на три типа по степени важности: важные, неважные, прочие. Используя данный метод при планировании дел, например, на один учебный день,

важно включать в него одно важное дело и несколько неважных, стараясь избегать дел, относящихся к прочему, так как их выполнение не ведет к продуктивности, а просто занимает наше время.

– Интересным при учете планирования своей деятельности является закон, предложенный историком Сирилом Паркинсоном, который говорит, что работа занимает все время, на нее отведенное. Это значит, что если вы при планировании отводите на выполнение одной задачи, к примеру 5 часов, то эти 5 часов вы и потратите, если же отведете на задачу 3 часа, то с высокой долей вероятности не потратите времени больше. Из этого следует, что необходимо ставить реальные сроки для каждой задачи.

– Бывает, что даже отводя на решение определенной задачи конкретное количество времени в итоге мы все равно тратим его больше. В тайм-менеджменте этот феномен объясняется через принцип полотна пилы. Суть его заключается в том, что помехи, возникающие в процессе выполнения какой-либо задачи, оказывают серьезное влияние на общий уровень нашей производительности. Представьте, что вам необходимо написать план социального проекта в рамках вашей учебной практики. При этом сразу после начала работы вам потребуется немного времени для того, чтобы полностью в нее включиться, втянуться и только после этого постепенно ваша работоспособность поднимется до 100%. Что произойдет если на пике работоспособности вы вдруг отвлечетесь на пришедшее на телефон сообщение или поступивший звонок? Или на то, чтобы проверить почту? Ваша работоспособность тут же упадет. И начиная работу после перерыва вам заново придется тратить время на настраивание, вхождение в рабочий ритм и только после этого уровень вашей работоспособности снова повысится. Если мы изобразим такие перепады схематично они как раз и будут похожи на полотно пилы.

– Система поэтапного планирования Бенджамина Франклина включает в себя планы относительно глобальных жизненных цен-

ностей до плана на день, который служит воплощению этих ценностей. Визуально ее можно изобразить как пирамиду, где основанием являются глобальные жизненные ценности.



– При планировании работы необходимо искать оптимальный баланс между отдыхом и работой, для того, чтобы не страдало качество ее выполнения и чтобы вы не выходили за дедлайны. В тайм-менеджменте предлагаются различные техники, способные помочь в этом вопросе. Например, метод помидора, предложенный Франческо Чирилло, названный в честь кухонного таймера в виде помидора. Следование данному методу является простым, но эффективным приемом, помогающим не отвлекаться на внешние помехи во время работы. Каждый отрезок или помидор в этой технике имеет 30 минутный временной отрезок, включающий в себя 25 минут работы и 5 минут отдыха. Перед началом работы поставьте таймер на 25 минут и приступайте к работе. Важно! В этот период вы должны быть полностью сконцентрированы на выполнении задачи, не отвлекаясь ни на какие помехи. Как только таймер отмерит 25 минут необходимо отвлекаться от работы и посвятить следующие пять минут отдыху. После этого можно приступать к следующему помидору – 25 минутам, после которых также должна быть пятиминутка отдыха. Если задача является длитель-

ной по времени, то после каждых четырех помидоров делайте более длинный перерыв – 15–20 минут.

– Как в учебной, так и повседневной деятельности часто приходится сталкиваться с ситуациями, когда необходимо выполнить очень объемную работу и ее объем пугает, мы не знаем, с чего начать, кажется, что до завершения работы потребуется много усилий и времени. Это влияет на общий уровень мотивации. Для таких ситуаций в управлении временем также есть методики, способные помочь.

– Эффективным в таких ситуациях является метод «Поедание слона» или «Разрезание слонов на бифштексы». Слон – это ваше объемное, длительное по времени дело, которое выполнить быстро и за один раз не представляется возможным, но можно разделить его на несколько небольших частей, т.е. одного большого слона не пытаться съесть за один раз, а разрезать его на небольшие кусочки и есть их последовательно.

– Похожим методом выполнения большого и сложного задания является метод швейцарского сыра, где не важна последовательность выполнения подзадач, т.е. вы можете сами выбирать те задачи, которые в состоянии выполнить в данное конкретное время. Например, сначала вы можете выполнить наиболее легкие и приятные задачи, а потом перейти к сложным.

– Можно, наоборот, начать с выполнения наиболее неприятных задач. В тайм-менеджменте такой метод называется поеданием лягушек. Он предполагает, что первыми нужно выполнить те задачи, которые вы по разным причинам откладываете, которые являются для вас наименее приятными и простыми, но о которых вы постоянно думаете. Выполнение такого дела первым положительно скажется на вашем настрое при дальнейшей работе, повысит уровень мотивации и эмоциональный фон.

– При планировании работы вы можете комбинировать применение представленных в пособии методов, адаптировать их, при-

вносить в них что-то свое, искать наиболее действенные для вас варианты и только в этом случае они станут вашими эффективными помощниками при организации учебного и внеучебного времени.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Составьте полный список дел на ближайшую неделю, а после этого распределите все ваши текущие задачи по квадрантам матрицы Эйзенхауэра, основываясь на их важности и срочности. Исходя из этого определите последовательность ваших действий по выполнению каждой задачи.

Задание 2. Ориентируясь на метод «Поедание слона» разбейте задачу написания курсового исследования на подзадачи. Определите удобные для выполнения лично вами задачи, зафиксируйте их и выполняйте последовательно друг за другом. Фиксируйте время выполнения каждого действия.

Задание 3. Руководствуясь пирамидой Б. Франклина, составьте систему долгосрочного планирования по следующим шагам.

Шаг 1. Определите ключевые и наиболее значимые для себя жизненные ценности.

Шаг 2. Сформулируйте глобальную цель так, чтобы она отвечала вашим жизненным ценностям.

Шаг 3. Составьте генеральный план по достижению цели. Подробно ответьте на вопрос – что вам необходимо сделать, чтобы достичь поставленную цель?

Шаг 4. Составьте долгосрочный (на несколько лет) промежуточный план с указанием конкретных целей и сроков. Ответьте на вопрос – что я должен сделать в ближайшие годы для достижения целей, намеченных в генеральном плане?

Шаг 5. Составьте краткосрочный (от нескольких недель до нескольких месяцев) план. Ответьте на вопрос – что я должен сделать в ближайшее время для достижения той или иной цели? На этом этапе долгосроч-

ный план разбивается на конкретные задачи, сформулируйте их и проанализируйте свои дальнейшие действия.

Шаг 6. На основе краткосрочного плана составьте план на день.

Литература

1. Калинин С. И. Тайм-менеджмент : практикум по управлению временем. СПб. : Речь, 2006.
2. Трейси Б. Тайм-менеджмент. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. 144 с.
3. Моргенстерн Д. Тайм-менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью. М. : Добрая книга, 2019. 248 с.

3.6. Анализ собственного темпорального пространства

Опорные теоретические обобщения:

– восприятие времени является одним из основных компонентов психической организации жизни человека, оно способствует восприятию направленности действия, осознанию категорий прошлого, настоящего и будущего, описывает течение человеческого бытия;

– Ф. Зимбардо утверждает, что каждое принятое нами решение регулируется нашей внутренней временной перспективой, своего рода бессознательным стилем, который формируется под влиянием семейных, культурных, экономических и других ценностей. Соответственно, индивидуальное отношение к времени можно познать, только учитывая личный опыт человека. Жизнь человека начинается с сосредоточения внимания на настоящем времени, но, по мнению Ф. Зимбардо, это лишает человека перспективы, так как развитие будущей ориентации требует стабильности и согласованности в настоящем. Ограничения, которые человек испыты-

вает, переживая будущее время, подталкивает его делать выбор, который оказывает позитивное влияние на человека в настоящем времени;

– темпоральность отражает пространственно-временную характеристику явлений, трансформацию жизни человека в процессах самоорганизации и усложнения. Смыслы и ценности, которыми наделяет человек свое бытие, раскрывают природу его темпоральности, его временной организации пространства. Ценностно-смысловые предикторы личности являются компонентами организации временной перспективы человека, которые позволяют ему оптимально функционировать в пространстве жизнедеятельности. Структурные компоненты данной сферы позволяют осмысливать события времени прошлого, настоящего и будущего с точки зрения ценностно-смыслового представления, трансформируя временную перспективу. Такие процессы позволяют гибко адаптироваться под условиями меняющейся окружающей среды;

– таким образом, темпоральное пространство личности определяется совокупностью взглядов индивида на его будущее и прошлое, оцениваемое в данный момент времени, оно динамически функционирует в суждениях, действиях и принятии решений. В этом смысле темпоральность вписана в когнитивную оценку при реконструкции прошлых событий, а также ожидания и ожидания будущего, основанные на текущих временных рамках.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1.

Вам предлагается выявить характеристики своей временной организации. Ниже приведены две известные психодиагностические методики: метод «Семантический дифференциал времени» Л.И. Вассермана и «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо. Цель представленных методов состоит в изучении интуитивных представления человека о своём времени, анализ личного опыта полученных результатов позволит

составить картину своего временного пространства, обличить и визуализировать интуитивные представления и механизмы индивидуальной темпоральной организации.

Прочтите инструкции к опросникам и выполните их. Полученные результаты соотнесите с «ключами» опросников и проанализируйте результаты. Напишите выводы об особенностях вашего восприятия времени.

1. *Метод «Семантический дифференциал времени»*. Данный метод позволит изучить представления о времени через пары семантических понятий, расположенных в поле прошлого, настоящего и будущего. В пособии представлена адаптированная интерпретация метода СДВ Л.И. Вассермана на основе задач, которые стоят перед данным исследованием. Семантический дифференциал времени состоит из 25 пар антонимов, представленных пятью факторами – активность времени, эмоциональная окраска времени, величина времени, структура времени и осязаемость времени.

Краткое описание факторов:

1. Фактор активности свидетельствует о степени напряженности, плотности, динамике и постоянстве времени. Высокие показатели по данному фактору могут так же свидетельствовать об эмоциональной напряженности, связанной с экспрессивностью, энергичностью, яркими переживаниями, но также являться показателем раздражения, высокой возбудимости. Низкие показатели по данному фактору говорят об инертности, не изменчивости, пассивности времени, недостатке сил, чувстве пустоты, отсутствии впечатлений.

2. Фактор эмоциональной окраски демонстрирует удовлетворенность временем, насыщенность и соответствие своим ожиданиям. Низкие показатели по данному фактору свидетельствуют о пессимистическом отношении ко времени, негативных переживаниях, отсутствии мотивационной активности, неудовлетворенности ситуацией, беспокойстве, повышенной тревожности, фрустрации.

3. Фактор величины отражает интуитивное представление о значении времени, длительности и глубине. Демонстрирует смысловой компонент времени, который при высоких показателях по фактору, свидетельствует об удовлетворенности событиями, об открытом пространстве для саморазвития и самоорганизации. Низкие показатели по данному фактору говорят о снижении важности данного периода в общей картине времени, отсутствии смысловой наполненности, скованность пространства.

4. Фактор структуры является показателем целостности, обратимости и понятности времени, точных представлений о событиях и их актуальных связей. Высокие показатели по фактору свидетельствуют об организованности времени, о возможности его конструирования, логической последовательности событий в представлении человека о времени. Низкие показатели по данному фактору свидетельствуют о нарушении структуры времени, событий в жизни человека, отсутствии закономерности событий, сложности с их интерпретацией, импульсивности поступков.

5. Фактор осязаемости демонстрирует чувство действительности времени, степень его открытости, единства, наличие личной значимости для субъекта исследования. Низкие показатели по данному фактору свидетельствуют об отрицательном восприятии периода времени, снижении его значимости, потере связующих нитей с общим представлением о времени, наращении представлений о связи со времени [4].

Проведение исследования.

Вам нужно подготовить три бланка, на каждом из которых будут расположены идентичные таблицы с парами антонимов. Каждый бланк будет относиться к одной из координат времени – прошлое, настоящее или будущее. Таким образом, вам предстоит сначала оценить по парам антонимов, метафорически описывающих время, своё прошлое, затем настоящее, и наконец, будущее. Временные понятия нужно оценить по числовой шкале, где 1 обозначает слабую выраженность, 2 – среднюю, 3 – сильную, 0 – нейтральную. На каждой строчке антонимов должна стоять только одна метка, например, выбирая между парой антонимов *черный/белый*, я представляю своё время как белое, соответственно по шкале буду двигаться в сторону «белого», но понимаю, что оно недостаточно белое и имеет среднюю выраженность и поэтому я выберу цифру 2.

Черный	3	2	1	0	1	2	3	Белый
Хороший	3	2	1	0	1	2	3	Злой

Таким образом, нужно оценить по 25 парам все три координаты времени. Оценка происходит интуитивно, что строится на основе ассоциативного ряда с вашим опытным представлением о времени и том, что заключено для вас в понятие «прошлое», «настоящее» и «будущее». Только стоит помнить, что оценка производится на основе

реальных представлений, а не на основе того, как вам хотелось бы, чтобы это было.

Обработка результатов:

1. Подсчитать баллы по каждому фактору (активность времени (А), эмоциональная окраска времени (Э), величина времени (В), структура времени (С), осязаемость времени (О)) отдельно на каждом из бланков. Для удобства подсчета, вы можете перевести для себя шкалу в числовую семизначную, расставив цифры между парами антонимов от 1 до 7.

2. Вычислить оценку настоящего, прошлого и будущего времени, путем прибавления баллов по каждому из пяти факторов времени, с последующим делением на 5 (пример: $(A+Э+B+C+O)/5 = ?$).

3. Далее вам нужно проанализировать в соответствии с факторами то, как вы оцениваете своё время, посмотреть, как вы ощущаете прошлое, насколько активно ваше настоящее, какие эмоции вкладываете в будущее и т.д. Это позволит составить и описать временное пространство вашей жизни, сделать выводы как вы разграничиваете время, какие связи существуют между координатами времени, как прошлое влияет на настоящее и будущее и наоборот и прочее.

Бланк ответа:

Инструкция: «Вам предлагается 25 пар антонимов. С их помощью оцените свое прошлое, настоящее и будущее. Какое оно для Вас? В каждой строчке может быть выбрана только одна цифра между парой антонимов, в зависимости от того, в какую сторону вы склоняетесь. Степень выраженности данных определений возрастает с середины шкалы в обе стороны: «3» – значительная выраженность качества; «2» – умеренно; «1» – слабо; «0» – не могу ответить определенно

Время								Фактор	
Длительно	3	2	1	0	1	2	3	Мгновенное	В
Активное	3	2	1	0	1	2	3	Пассивное	А
Напряженное	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленное	А
Радостное	3	2	1	0	1	2	3	Печальное	Э
Стремительное	3	2	1	0	1	2	3	Застывшее	А
Плотное	3	2	1	0	1	2	3	Пустое	А
Яркое	3	2	1	0	1	2	3	Тусклое	Э
Понятное	3	2	1	0	1	2	3	Непонятное	С

Большое	3	2	1	0	1	2	3	Маленькое	В
Неделимое	3	2	1	0	1	2	3	Делимое	С
Спокойное	3	2	1	0	1	2	3	Тревожное	Э
Цветное	3	2	1	0	1	2	3	Серое	Э
Объемное	3	2	1	0	1	2	3	Плоское	В
Широкое	3	2	1	0	1	2	3	Узкое	В
Близкое	3	2	1	0	1	2	3	Далекое	О
Непрерывное	3	2	1	0	1	2	3	Прерывное	С
Реальное	3	2	1	0	1	2	3	Кажущееся	О
Общее	3	2	1	0	1	2	3	Частное	О
Изменчивое	3	2	1	0	1	2	3	Постоянное	А
Глубокое	3	2	1	0	1	2	3	Мелкое	В
Ощущаемое	3	2	1	0	1	2	3	Неощущаемое	О
Светлое	3	2	1	0	1	2	3	Темное	Э
Открытое	3	2	1	0	1	2	3	Замкнутое	О
Обратимое	3	2	1	0	1	2	3	Необратимое	С
Ритмичное	3	2	1	0	1	2	3	Неритмичное	С

2. Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (англ. Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI)

Данный метод помогает понять направленность времени, его дифференцированность и структуру. Временная перспектива – это отношение человека ко времени, при котором вся жизнь человека структурируется при помощи временных категорий, тем самым объединяя события в единое временное пространство жизни человека. В опроснике выделено пять факторов, определяющих организацию времени человека.

Краткое описание факторов:

1. Негативное прошлое – пессимистический настрой в отношении данного периода, негативное восприятие. Характеризует людей, которые принимают свои решения преимущественно на основе негативного прошлого опыта, имеющих прямые и косвенные последствия. Это раскрывает весьма консервативного и осторожного человека, который боится менять свои привычки. Подобное отношение может быть вызвано неприятными событиями или неверной, отрицательной интерпретацией таковых. Связано с тревогой, низкой самооценкой, агрессивным поведением. Чаще всего, люди с выраженным данным фактором не мотивированы действовать в настоящем, если награда предвиделась только в будущем. Личные

отношения чаще всего не приносят удовольствия, контакты немногочисленны.

2. Позитивное прошлое – положительное отношение к событиям прошлого, позитивный настрой по отношению к событиям и опыту данного периода. Ностальгические воспоминания и некоторая степень интродуцированности сопровождается выраженными показателями по данной шкале. Характеризует людей, которые смотрят в прошлое как источник позитивного опыта, учась на своих ошибках и учитывая семейные и социальные традиции и ритуалы как элементы, которые необходимы для создания сильной, но открытой социальной идентичности. Они, как правило, вспоминают свое собственное прошлое, часто свои воспоминаниями о детстве, юности, и «делах минувших дней», с позитивным настроем. Как правило, традиционалисты имеют чувство личной стабильности и ведут себя в соответствии с их прошлым опытом.

3. Гедонистическое настоящее – предполагает ориентацию на сиюминутные удовольствия от жизни, оторванность настоящего от опыта прошлого и перспектив будущего. Больше всего времени тратят на поиск новых ощущений, не думая о призрачных перспективах.

4. Фаталистическое настоящее – настоящее видится неподвластным, подчиненным судьбе. Беспомощное отношение к будущему, отсутствие целей, предопределенность грядущих событий. Характеризует лиц, которые придают большое значение судьбе и случайности: они не склонны работать в направлении создания плана на будущее.

5. Ориентация на будущее – представляется планированием и целеполаганием, стремлением к выполнению поставленных задач. Выраженность данного фактора говорит о сознательности, организованности, продуктивности. При этом, может наблюдаться наличие стресса, минимизированность близких контактов из-за отсутствия свободного времени. Характеризует людей, которые склонны планировать свои действия в соответствии с долгосрочными целями. Сосредоточив свое внимание на анализе затрат и выгод альтернативных вариантов, открытых для них, и на возможных будущих последствиях они доказывают, что они способны избежать соблазна и отвлечения для достижения своих целей. Эти люди, как правило, в безопасности от эмоциональных и психологических рисков, отдают большую часть своей энергии и действий для достижения цели в работе или обучении.

Опросник состоит из 56 утверждений, ответы по которым даются по пятибалльной шкале, где 1 – совершенно не верно, 2 – скорее не верно, 3 – нейтрально, 4 – скорее, верно, 5 – совершенно, верно. Отвечая на утверждение, давайте оценку на основе реальных представлений, не старайтесь давать «социально полезных» ответов, вы исследуете свою временную перспективу, а не чужое представление о времени. Утверждения 9, 24, 25, 41, 56 считаются в обратном порядке, т.е. если на пункт 9 вы ответили «совершенно не верно», что является 1 баллом, при подсчёте этот бал переворачивается и становится 5, а на вопрос 24 ответом было «скорее не верно», что является 2 баллами, становится 4 баллами и т.д.

Обработка результатов:

1. Подсчитать баллы по каждому фактору, разделив полученную сумму на общее количество утверждений фактора (количество утверждений представлено в скобках ниже), не забывая про обратные утверждения.

Фактор «негативное прошлое»: 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54 (разделить на 10).

Фактор «гедонистическое настоящее»: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55 (разделить на 15).

Фактор «будущее»: 6, 9, 10, 13, 18, 21, 24, 30, 40, 43, 45, 51, 56 (разделить на 13).

Фактор «позитивное прошлое»: 2, 7, 11, 15, 20, 25, 29, 41, 49 (разделить на 9).

Фактор «фаталистическое настоящее»: 3, 14, 24, 33, 35, 37, 38, 39, 47 (разделить на 9).

2. Далее проанализируйте факторы в соответствии с ключом, представленным ниже. Оцените своё представление о времени, это позволит составить и описать временное пространство вашей жизни, сделать выводы как вы разграничиваете время, какие связи существуют между координатами времени, как прошлое влияет на настоящее и будущее и наоборот и прочее.

Ключ:

Фактор	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартное отклонение
Негативное прошлое	1,82	4,27	2,71	0,68
Гедонистическое настоящее	2,65	4,60	3,60	0,56

Будущее	2,62	4,69	3,51	0,48
Позитивное прошлое	2,11	4,89	3,59	0,73
Фаталистическое настоящее	1,33	3,56	2,29	0,50

Инструкция: Прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте «Насколько это характерно или верно в отношении вас?», используя шкалу: (от 1 до 5): 1 (совершенно неверно), 2 (неверно), 3 (нейтрально), 4 (верно), 5 (совершенно верно). Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы!

Вопросы теста

1. Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями – это одно из самых больших удовольствий в жизни.
2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток приятных воспоминаний.
3. Судьба определяет многое в моей жизни.
4. Я часто думаю о том, что я должен(на) был(а) сделать в своей жизни иначе.
5. На мои решения в основном влияют окружающие меня люди и обстоятельства.
6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.
7. Мне приятно думать о своем прошлом.
8. Я действую импульсивно.
9. Если что-то не удастся сделать вовремя, я не беспокоюсь об этом.
10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.
11. Вообще говоря, в моем прошлом вспоминается гораздо больше хорошего, чем плохого.
12. Слушая мою любимую музыку, я часто забываю про время.
13. Сначала я делаю то, что должен сделать на завтра, и другую необходимую работу, и только потом предаюсь развлечениям сегодняшнего вечера.
14. Если то, чему суждено произойти, все равно произойдет, на самом деле не важно, что я делаю.

15. Мне нравятся рассказы о том, как же было в «старые добрые времена».
16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.
17. Я стараюсь жить полной жизнью насколько это возможно, наслаждаясь сегодняшним днем.
18. Меня расстраивает, когда я опаздываю на назначенные заранее встречи.
19. В идеале, я бы прожил(а) каждый свой день так, как если бы он был последним.
20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.
21. Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.
22. В прошлом я получил(а) свою долю плохого обращения и отвержения.
23. Я принимаю решения под влиянием момента.
24. Я принимаю каждый день таким, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.
25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, поэтому я предпочитаю не думать о нем.
26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.
27. Я совершил(а) в прошлом ошибки, которые хотел(а)бы исправить.
28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от того, что ты делаешь, чем выполнять работу в срок.
29. Я скучаю по детству.
30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я потрачу и что получу.
31. Риск помогает мне избежать скуки в жизни.
32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия.
33. Редко получается так, как я ожидал(а).
34. Мне трудно забыть неприятные образы из моей юности (прошлого).

35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если нужно думать о цели, последствиях и практических результатах.

36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.

37. На самом деле невозможно планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.

38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.

39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.

40. Я выполняю план вовремя благодаря тому, что непрестанно делаю шаги вперед.

41. Я замечаю, что теряю интерес, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.

42. Я рискую, чтобы придать моей жизни остроты и возбуждения.

43. Я составляю список того, что мне надо сделать.

44. Я чаще прислушиваюсь к сердцу, чем к разуму.

45. Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую необходимо сделать.

46. Волнующие моменты часто захватывают меня.

47. Сегодняшняя жизнь слишком сложная, я бы предпочел (ла) более простую жизнь, такую, как была в прошлом.

48. Я предпочитаю друзей, которые более спонтанны, нежели предсказуемы.

49. Мне нравятся семейные ритуалы и традиции, которые постоянно повторяются.

50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.

51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это помогает мне продвинуться вперед.

52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить их на чёрный день.

53. Часто удача приносит большее вознаграждение, чем тяжелая работа.

54. Я часто думаю о том хорошем, что я упустил(а) в своей жизни.

55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.

56. Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».

Задание 2.

Вам предлагается вести дневник заполненности своего времени для выделения основных характеристик качества и наполненности времени вашей жизни. Дневник ведётся в течении недели. Цель: определение эффективности времяпрепровождения, поиск поглотителей времени.

В течение семи дней, вам нужно фиксировать все, что вы делаете в течение дня с момента пробуждения и до момента отхода ко сну каждый час. Данные лучше отмечать в табличном виде, для понятного структурирования и анализа данных в дальнейшем. Ниже приведён пример, *графы могут варьироваться в зависимости от ваших интересов.*

Дневник

Время	Бытовые дела	Учеба/работа	Общение	Хобби	Другое
09.00–10.00		Занимался			
10.00–11.00					Сидел в телефоне, в социальных сетях: VK, ...
...				Занятия хоккеем	
23.00–24.00	Прибрался в комнатн				Лёг спать 23:30, уснул сразу.

После завершения 7 дней, предстоит проанализировать свой дневник, ответив на следующие вопросы: что занимает больше всего времени в вашем недельном графике и почему; как это соответствует целям, которые ставите перед собой; какие поглотители времени вы обнаружили, как они влияют на эффективность вашего времяпрепровождения. Поскольку

вы проводите самоанализ, не старайтесь давать социально полезных ответов, анализируйте время с точки зрения ваших целей, ценностей, приоритетов.

Затем внимательно оцените свой дневник, постарайтесь выделить «пики продуктивности» времени, в которое вы выполняете больше всего полезных (в вашем понимании) дел; отметьте наиболее продуктивные дни недели; отметьте время наименьшей продуктивности, когда вам было тяжело сосредоточиться на выполнение какого-либо задания. Затем проанализируйте, что влияло на продуктивные и непродуктивные пики: ваше физическое состояние, перегрузка или наоборот «ясность ума», чрезмерное употребление социальных сетей и прочее. Вычленили своё самое продуктивное время в соответствии с вашими биоритмами, когда вы чувствуете подъем сил, прилив энергии, таким образом в дальнейшем вам проще будет планировать свою деятельность, понимая, что самую кропотливую или сложную работу вам нужно выполнить именно в то время, когда ваши когнитивные функции находятся на пике.

Задание 3.

Теперь, проанализировав свою временную организацию, вы имеете представления об темпоральных особенностях своего когнитивного пространства. Напишите самоотчёт в виде эссе в свободной форме о том, как вы представляете теперь своё темпоральное пространство. Постарайтесь включить все свои знания о психических механизмах и психологической жизни человека в целом, чтобы проанализировать темпоральный аспект в развитии вашей личности. В ходе написания ответьте на следующие вопросы:

1. Какие важные аспекты о себе вы можете выделить, пройдя самообследование.

2. Как выглядит ваше темпоральное пространство, что в него включено.

3. Каковы особенности вашего восприятия времени. Выделите ключевые плюсы и минусы. Как вы видите отражение времени в развитии вашей жизни в целом. Какое место вы отводите будущему себе.

4. Дайте себе несколько рекомендаций по организации своего временно-пространства. Как эти рекомендации могут повлиять на вас и почему.

Методики, предложенные в данном параграфе, носят рекомендательный характер и призваны упорядочить ваши представления о своём

времени. При желании вы можете добавить дополнительные методы исследования времени личности для максимизации полноты представлений.

Литература

1. Бредун Е.В. Темпоральные особенности решения когнитивных пространственных задач, как условие организации образовательных маршрутов // Психология обучения. 2018. № 8. С. 79–87.

2. Вассерман Л.И., Кузнецов О.Н., Ташлыков В.А. [и др.]. Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии. СПб. : СПбНИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. 44 с.

3. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности // Хрестоматия «Психология личности в трудах отечественных психологов» / сост. Л.В. Куликов. СПб. : Питер, 2000. С. 256–269.

4. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени: новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб. : Речь, 2010. 352 с.

3.7. Поглотители времени

Опорные теоретические обобщения:

– Одной из самых распространенных проблем, которая может поджидать при управлении своим временем являются так называемые хронофаги или поглотители (пожиратели) времени. К ним относятся все действия, которые отвлекают нас от выполнения поставленных задач, это все то время, которое мы тратим впустую.

– Поглотители времени могут быть как одушевленными (например, пустые разговоры) так и неодушевленными (интернет, компьютерные игры). Помимо этого, в отдельные группы можно выделить предсказуемые хронофаги (постоянно повторяющиеся), непредсказуемые (возникающие внезапно, например, пробка на дороге по пути на учебу), объективные (возникающие по вине че-

ловека, например, веб-серфинг), субъективные (возникающие из-за неправильной организации времени, отсутствия мотивации, усталости, стресса), личные хронофаги, связанные с особенностями характера.

– К наиболее типичным «ворам времени» согласно Л. Зайверту, можно отнести следующие: нечеткая постановка целей; отсутствие приоритетов; попытка слишком много сделать за один раз; неполное представление о текущих задачах и путях их решения; плохое планирование трудового дня; личная неорганизованность; недостаток мотивации, лень; случайные телефонные звонки; незапланированные посетители; неспособность сказать «нет»; отсутствие самодисциплины; привычка откладывать «на потом».

– Среди современных поглотителей рабочего времени можно отметить следующие: смартфон, пролистывание новостной ленты, социальные сети, онлайн-форумы, компьютерные игры, просмотр сериалов.

– Полностью избавиться свою жизнь от присутствия в ней поглотителей времени нельзя, но можно сократить их количество и длительность. Прежде всего нужно найти причину появления конкретного хронофага и убедиться в том, что он не выступает защитной реакцией на неприятное занятие и не является признаком переутомления или болезни. А также для повышения продуктивности работы необходимо планировать задачи, выстраивать приоритеты и оценивать собственные возможности. Так, при составлении плана работы нужно учитывать время на отдых и восстановление, что позволит не перегружать организм.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Вам необходимо выявить наиболее типичные для вас хронофаги, составить их список и придумать действенные методы борьбы с ними. Основывайтесь на представленной выше информации, которая поможет вам убрать из своей жизни большую часть похитителей време-

ни. Например, если вы постоянно при работе отвлекаетесь на проверку новостной ленты в своих социальных сетях, примените метод помидора, который поможет вам четко концентрироваться на основной задаче и не отвлекаться на внешние помехи.

Литература

1. А. Маккензи, Никерсон П. Ловушка времени. Классическое пособие по тайм-менеджменту. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. 368 с.

2. Зайверт Л. Ваше время – в ваших руках. Советы деловым людям, как эффективно использовать рабочее время. М. : Интерэксперт : ИНФРА-М, 1995. 183 с.

3.8. Презентация и самопрезентация

Опорные теоретические обобщения:

– Под презентацией понимается способ представления информации, чаще всего визуальный, о продукте, деятельности, проекте и т.д. Подготовка презентации включает в себя несколько этапов:

- анализ аудитории;
- планирование и развитие выступления;
- выбор демонстрационно-наглядных материалов;
- подготовка к речи;
- подготовка к ответам на вопросы.

– При подготовке презентации важно обращать внимание на общий визуал слайдов. Так, рекомендуемое время для представления одного слайда составляет не более 60 секунд, текст должен быть хорошо читаем, количество шрифтов не превышать двух, а сама презентация должна быть выполнена в общем стиле от титульного до последнего слайда.

– Самопрезентация – это процесс представления себя, своих качеств с тем, чтобы сформировать то или иное отношение и пред-

ставление о себе со стороны. При том нам обычно важно сформировать именно положительное впечатление со стороны лиц, которые имеют значение в момент самопрезентации. Выделяют две формы самопрезентации:

- произвольное самовыражение (когда мы осознанно предоставляем информацию о себе);

- непроизвольное самовыражение (мимика, жестикация).

- Самопрезентация помогает не только в том, чтобы представить себя новой аудитории, но также прорекламировать личный бренд, привлечь партнеров, инвесторов, новую аудиторию, показать свои профессиональные качества и компетенции при трудоустройстве. Для повышения эффективности самопрезентации необходимо учитывать визуальную составляющую вашего образа (выразительность позы, внешний вид, жесты, мимика), качество голоса (модулированность, четкость, акцентность речи), семантику слов (смысл, содержание речи).

- При самопрезентации старайтесь поддерживать зрительный контакт с аудиторией, взаимодействуйте с ней, задавайте вопросы, отвечайте если они будут к вам. Подача материала должна быть понятной и логичной, избегайте долгих пауз, само выступление тоже не должно быть излишне затянуто. Помните о правиле Elevator pitch: пока лифт поднимается (это обычно не более 30-40 секунд) надо настолько заинтересовать собеседника, чтобы он захотел продолжить общение.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Подумайте над тем, каких достижений в научно-исследовательской и социально-преобразующей деятельности вы достигли за время обучения в университете, проанализируйте свои сильные стороны и точки роста, необходимые для дальнейшей профессиональной деятельности.

Литература

1. Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни / пер. с англ, и вступ. статья А.Д. Ковалева. М. : КАНОН-пресс-Ц, Кучково поле, 2000. 304 с.

2. Пикулева О.А. Классификации самопрезентации личности: теоретические основания и проблемные аспекты // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2013. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/klassifikatsii-samoprezentatsii-lichnosti-teoreticheskie-osnovaniya-i-problemnye-aspekty/viewer> (дата обращения: 05.04.2023).

3.9. Самодиагностика и саморазвитие лидерского потенциала

Опорные теоретические обобщения:

– в контексте современных преобразований общества проблема лидерства раскрывается не в нетрадиционном подходе управления и организации, а как личное самоопределение, как способ жизни;

– ориентация на актуализацию и развитие лидерского потенциала приводит к осознанию своей собственной позиции, к поиску своего места в команде (эффективное построение системы коммуникации), такая ориентация способствует пониманию своих возможностей и перспектив личностного развития, формирование личного взгляда и установок лидера;

– говоря о самодиагностике и саморазвитии лидерского потенциала, мы формируем общее представление о феномене лидерства и компетенций лидерского поведения;

– при определенном сопровождении образовательного процесса мы развиваем способность вырабатывать собственную лидерскую позицию в отношении решения не только личностного характера, но и вводим это в контекст решения профессиональных задач;

– современная образовательная система нацелена не просто на формирование узких профессиональных умений и навыков (hard skills), а также на развитие «мягких навыков» (soft skills), которые характеризуют специалиста через призму умений, тесно связанных с личностными качествами; лидерские качества в нетрадиционном понимании входят в список soft skills и раскрываются через такие важные составляющие личности, как навыки целеполагания и самоорганизации деятельности (в жизненных и профессиональных ситуациях);

– анализ типичных ошибок, которые допускаются на пути к лидерству, рассматривается как еще одно направление в формировании личности лидера.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Самодиагностика лидерского потенциала. Попробуйте заполнить таблицу.

№	Какие качества характеризуют лидера (минимум 7 качества)	Какими качествами обладаю я сам (минимум 7 качества)
1		
2		
3		
...		

Отличаются ли качества в первом и втором столбце? Как Вы думаете, что влияет на развитие тех или иных качеств (из первого столбца)? Что в большей степени оказывает это влияние: окружающие люди, Ваш внутренний мир (ценности, установки, жизненные цели и т.п.), внешние условия?

Заполните следующую таблицу.

Барьеры, которые препятствуют развитию лидерских качеств	Эмоции, которые я испытываю при этом столкновении

Готовы ли Вы работать с этими барьерами? Каким образом? Если у Вас не оказалось барьеров в таблице, скажите, как Вам удастся быть эффективным при взаимодействии с окружающими людьми (что именно Вам помогает чувствовать себя уверенно)?

Задание 2. Это задание состоит из нескольких этапов.

I. Запишите три качества, которыми должен обладать студент (высшего учебного заведения) с выраженным лидерским потенциалом.

II. Опираясь на результаты первого этапа, попробуйте разработать проект на тему «Актуализация лидерского потенциала», который будет направлен на актуализацию и развитие тех качеств, которые Вы указали в первом пункте.

Проект – это создание нового продукта (организация мероприятия, оказание услуги). Проекты могут быть различных видов: научно-исследовательские, научные, социальные, образовательные, творческие. Особенностью проекта является удовлетворение актуальной потребности (общества, определённой группы, профессиональных сообществ) через создание уникального продукта, который может быть как материальным, так и нематериальным. Это не формальные действия, а прежде всего творческая деятельность, которая раскрывается в организации соответствующего пространства, привлечении людей, создании рабочей группы (команды), реализации новых идей.

В рамках предложенного задания, Ваша задача разработать проект, который может быть связан как с Вашей образовательной средой, профессиональной деятельностью, а может выходить за эти рамки и раскрывать Вас вне учебной деятельности. Обратите внимание, Вы можете самостоятельно выбрать направленность проекта.

Рекомендуемый план:

1. Обоснование актуальности данной темы лично для Вас.
2. Обозначение цели (по методике SMART) и задач проекта.
3. Описание этапов проекта (описание конкретных временных рамок).
4. Распределение обязанностей (при условии, если в Вашем проекте фигурируют другие лица).
5. Необходимые ресурсы
6. Содержание проекта.
7. Планируемый результат.

8. Итог (насколько проект реализуем и почему).

Вы можете добавить некоторые пункты, если считаете нужным. Разработанный проект необходимо оформить в соответствии с предложенным планом. Постарайтесь подробно описать каждый пункт и раскрыть ту идею.

III. Заключительный этап. По возможности (зависит от временных рамок), реализовать проект или начать его реализовывать.

Задание 3. Опираясь на свой опыт обучения в высшем учебном заведении, опишите элементы (компоненты) Вашего образовательного пространства. Образовательное пространство охватывает некоторую часть окружающей среды, выделяя то, что называется образовательной средой, а также человека, как участника процесса образования. Элементами могут быть все объекты и процессы, которые включены в образовательный процесс и которые приводят к образовательному результату, характеризующийся освоением ценностей, овладению различными способами мышления, деятельности (включая профессиональную деятельность) и поведения.

Можете использовать предложенный план:

- культурные возможности университета;
- когнитивные возможности;
- коммуникативные возможности;
- рабочие (прикладные) возможности;
- цифровые возможности.

Какие условия факультета и вуза могут способствовать развитию Вашего лидерского потенциала? Каким образом? По вашему мнению, что можно добавить/исправить, чтобы создать наиболее лучшие условия для развития? Приведите примеры конкретных мероприятий (как разовые, так и на постоянной основе), которые проводятся в вузе для студентов и которые могут способствовать актуализации и развитию лидерского потенциала.

Задание 4. В рамках данного задания предлагаем разработать кейс с вопросами. Кейс (проблемная ситуация) – описание реальной (возможно, вымышленной) ситуации, которая подразумевает под собой наличие про-

блемы, которую необходимо решить различными способами. Для решения этой проблемы к кейсам, как правило, прилагаются вопросы. Проблемные ситуации могут быть разные и затрагивать различные области знаний.

Ниже приведен пример кейса с вопросами по теме «Стили лидерства».

«Вы работаете начальником финансового отдела в крупной компании. Вы очень долго стремились к этой должности и очень дорожите своим местом. В Вашем подчинении находятся несколько специалистов, в том числе три сотрудника, которым Вы помогли и устроили их на работу. У Вас с ними, помимо работы, много нерабочих тем: вы хорошие друзья, у вас много совместных увлечений, вы много путешествуете и не раз выручали друг друга из сложных ситуаций. У вас стерты границы субординации, вы общаетесь друг с другом на «ты», подшучиваете, при этом не стесняясь других коллег.

В одну из пятниц от вышестоящего руководства Вы получаете важное задание, которое может повлиять на Ваше повышение в должности. Помимо этого, покажет Вас как ответственного работника, и Вы заработаете репутацию хорошего начальника, что в будущем может сказаться положительно. Но для этой работы необходимо переработать и проанализировать большой объем информации и разработать несколько вариантов решения того задания, которое было дано. Об этом Вы сообщаете Вашим коллегам-друзьям, так как именно они отвечают за ключевые вопросы и просите их включиться в работу. Но, Вы узнаете, что в такой ответственный момент один сотрудник уехал по своим личным делам и «не успел предупредить» начальника, как он потом выразился. Другой сотрудник просто не пришел на работу, потому что возникли семейные обстоятельства (заболел ребенок и не оказалось возможности отвести его в детский сад), третий сотрудник опаздывает и сможет приступить к работе в данный момент. Итого, начальник финансового отдела сидит в конференц-зале один, ждет своего опаздывающего коллегу-друга и понимает, что всю работу предстоит сделать им двоим в кратчайшие сроки.

День заканчивается тем, что начальник сидит один, в 22:00, за решением этого задания. Его коллега-друг ушел с работы вовремя, у него не возникло желания поработать сверхурочно.

Можно ли начальника финансового отдела назвать лидером? Как проявились его лидерские функции в поведении? Насколько описанное по-

ведение начальника эффективно? Какие рекомендации Вы могли бы дать начальнику для решения столь сложной и неоднозначной проблемы?»

Опираясь на приведенный выше пример, самостоятельно создайте проблемную ситуацию (кейс). Вы можете опираться на личный опыт. Если такого опыта не было, тогда попробуйте придумать ситуацию исходя из прочитанной литературы, из Ваших личных представлений, из опыта других людей. Обратите внимание, что контекст и ситуации могут быть разными. Выше приведена ситуация в организации, Вы можете выбрать любую. Предложенный кейс представлен только в качестве примера. Помимо разработки кейса, попробуйте придумать вопросы (не более 5), которые отражали бы проблематику ситуации.

Литература

1. Борисенков В.П., Гукаленко О.В., Данилюк А.Я. Поликультурное образовательное пространство России: история, теория, основы проектирования. М. : Педагогика, 2006. 464 с.

2. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М. : Альпина Паблишер, 2019. 302 с.

3. Кабрин В.И. Креативное лидерство: транскультурная перспектива // Сибирский психологический журнал. 2015. № 58. С. 121–135.

4. Ключко В.Е., Лукьянов О.В. Личностная идентичность и проблема устойчивости человека в меняющемся мире: системно-антропологический ракурс // Вестник Томского государственного университета. 2009. № 324. С. 333–336.

5. Пономарев Р.Е. Образовательное пространство. М. : МАКС Пресс, 2014. 100 с.

6. Селезнева Е.В. Лидерство : учебник и практикум. М. : Юрайт, 2019. 429 с.

3.10. Интервьюирование как метод сбора информации. Техники интервью

Опорные теоретические обобщения.

В рамках такого практического курса, как общий психологический практикум, студентам всегда предлагается задание на проведение интервью с респондентом. Предварительно происходит ознакомление обучающихся с основными правилами ведения интервью, а также техниками активного слушания.

Интервью – это вербально-коммуникативный метод, основанный на непосредственных ответах респондента на вопросы исследователя. В определении места интервью среди вербально-коммуникативных методов существуют некоторые разночтения. По мнению одних авторов, интервью наиболее сходно с беседой, другие сближают интервью с анкетированием, вводя его в общую группу опросных методов.

Виды интервью:

В *стандартизированном* интервью формулировки вопросов и их последовательность определены заранее, они одинаковы для всех опрашиваемых. Интервьюеру не разрешается переформулировать какие-либо вопросы или вводить новые, а также изменять их порядок.

Нестандартизированное интервью характеризуется полной гибкостью. Интервьюер, который руководствуется лишь общим набором интервью, имеет право сам в соответствии с конкретной ситуацией формулировать вопросы и изменять порядок пунктов плана.

Полустандартизированное или *фокусируемое* интервью – исследователь руководствуется перечнем как строго необходимых, так и возможных вопросов. Также он может переформулировать вопросы, менять их порядок.

Весомый вклад в формирование стандартов современного интервью, проводящегося как в консультативных, так и в исследовательских целях, внёс Карл Роджерс, основатель клиент-центрированной психотерапии. Он считал, что внутри человека уже находятся все ответы на поставленные им вопросы о самом себе, человек же имеет позитивную, творческую природу, которую психолог может помочь ему осознать и добиться целостности. Роджерс ввел понятие «клиент», для того, чтобы акцентировать равенство обоих субъектов психотерапии. Психолог не должен давать инструкции или советы для решения проблем. Психолог должен близко познакомить человека с самим собой. Для этого ему нужно обладать конгруэнтностью, более ничего не требуется.

Последователи Карла Роджерса, проанализировав записи его практической работы, пришли к выводу, что психолог реализует конгруэнтность посредством ряда способов, в дальнейшем вошедших в обиход практической психологии под названием техник активного слушания. Техники активного слушания позволяют настроить так называемое «проникновение во внутренний мир» говорящего, понимание его чувств, эмоций и мотивов.

Среди техник активного слушания выделяют:

1. Открытые и закрытые вопросы.
2. Невербальные знаки, выражающиеся в прямом зрительном контакте с собеседником, спокойном и не быстром голосе преимущественно низкого тембра, контроле языка своего тела (поворот корпуса к говорящему, открытая поза, и т.д.).
3. Вербальные знаки, побуждающие к продолжению разговора с помощью сигнала: «да-да», «продолжайте», «я вас слушаю». К широко используемому вербальному знаку относят «эхо-реакцию» – повторение последнего слова в фразе собеседника. Безусловно, данные приёмы могут выглядеть неестественно и даже раздражать респондента, поэтому задача начинающего психо-

лога – ассимилировать их, придать свой личностный стиль. Для этого необходимы тренировки.

4. Пауза, помогающая подумать над сказанным. Иногда человек молчит, просто потому что не успевает подумать над чем-то большим, нежели изначально хотел сказать. Человек воспринимает паузу в речи как приглашение к продолжению разговора, хотя пауза может быть и тяжелой. Она задает контекст свободы.

5. Парафраз (перефразирование) – это переформулировка основной идеи сообщения по ходу разговора с целью подтвердить либо уточнить ваше понимание фактов или содержания этого сообщения. Психолог не повторяет в точности слова собеседника, а формулируете высказанную мысль своими словами: «Если я тебя правильно понял, то...», «Другими словами...», «Вы имеете в виду...».

6. Резюмирование (обобщение) – краткая передача смысла высказанной информации. Выглядит в виде выводов, заключений разговора. Вступительными фразами могут быть, например, такие: «Я внимательно вас выслушал. Позвольте мне проверить, правильно ли я вас понял...» (или: «Вот, как я понял, что с вами произошло...»); «Если теперь подытожить сказанное вами, то...»; «Из вашего рассказа я сделал следующие выводы...».

7. Отражение чувств и состояний. Этот способ общения позволяет сообщить партнеру, как мы воспринимаем его эмоциональное состояние на данный момент, а также, что мы ждем от него подтверждения (или уточнения) нашего отражения. Примеры: «Мне кажется, вас это очень огорчает»; «Вас это обидело?», «Вы рассержены, или даже разгневаны?»; «Вы чувствуете раздражение?»; «Вы чувствуете усталость от нашего разговора?».

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. Попробуйте провести интервью с добровольцем длительностью 15–20 минут, предварительно получив письменное согласие от респондента. Фиксируйте процесс с помощью видеокамеры.

Дополнительные условия:

1. Письменная расшифровка интервью (стенограмма). Интервью – это только метод сбора информации, в дальнейшем полученный материал анализируется с помощью различных способов, в зависимости от стоящих перед исследователем задач. Для такого анализа необходимо «превратить» аудио- или видеозапись в текст.

2. Фиксация техник, задействованных в процессе интервью. Для того, чтобы посмотреть на свою работу более объективно, будет полезно выделить в стенограмме приёмы, которые вы использовали, и обозначить их названия.

3. Проведение рефлексии о сильных и слабых сторонах, которые Вы увидели на видеозаписи сеанса с добровольцем.

Дополнительные рекомендации. Бывает, что запись прерывается по каким-то причинам или приходится отвлекаться.

Не допускайте следующее:

- Домашние животные: Они могут сильно отвлекать. Постарайтесь уединиться, чтобы они не мешали.

- Мобильные телефоны: Проследите, чтобы телефоны были выключены до начала интервью, кроме того, который используется для записи.

- Посторонние люди: Важно уединение, а это значит, что другим членам семьи лучше уйти или находиться там, где они вас не могут слышать.

- Оператор для записи видео: НЕ приглашайте третье лицо для записи видео на камеру, если записываете на нее. В целях конфиденциальности, на сеансе должны быть только Вы и доброволец. Используйте штатив, или разместите камеру на стопке книг, или еще как-нибудь.

- Доброволец: Должен быть старше 18 лет, без явных проблем с умственным здоровьем, криминалом, зависимостью от алкоголя или наркотиков. Это НЕ должен быть друг, член семьи или кто-то, с кем Вы связаны отношениями.

Векторы рефлексии:

1. Насколько последовательно вы использовали техники активного слушания? Получилось ли хотя бы единожды применить каждую технику? Насколько равномерно они распределялись при разговоре?

2. Как вы считаете, удалось ли вам наладить контакт с респондентом, достаточно ли вы проявляли эмпатию? Присутствовало ли взаимопонимание?

3. Какие психологические факторы затрудняли проведение интервью?

4. Какие ваши личностные качества были полезны при выполнении задания? Какие затрудняли работу?

Литература

1. Носс И.Н. Качественные и количественные методы исследований в психологии: учебник для бакалавриата и магистратуры: [для студентов вузов по психолого-педагогическим направлениям и специальностям]. М. : Юрайт, 2015. 361 с.

2. Столяренко Л.Д. Основы психологии практикум: [учебное пособие по направлению подготовки 03.03.00 «Психология» (квалификация (степень) «бакалавр»)]. Ростов н/Д : Феникс, 2016. 426 с.

Заключение

В настоящем учебном пособии авторы попытались найти наиболее доступный формат заданий для студентов разных направлений, которые позволят самостоятельно погрузиться в решение задач различных областей психологии. Материал построен таким образом, чтобы студент самостоятельно мог разобраться в терминах, понятиях, теории вопроса и других нюансах предмета, и через рефлексивный анализ форм, предпосылок и принципов психологических процессов и деятельности в различных ситуациях осознать необходимость более глубокого погружения в психологическое знание.

В каждом из трёх разделов в доступной форме представлены опорные теоретические обобщения, рефлексивные вопросы для проверки знаний. Авторы полагают, что такое изложение и расположение материала будет способствовать его лучшему усвоению.

Данное пособие может быть использовано в качестве дополнительной информации к теоретическому материалу лекций и предназначено для помощи студентам в освоении практических навыков и умений. Авторы надеются, что пособие вызовет у студентов научный интерес и пробудит в них творческий подход в освоении новых психологических знаний.

Учебное издание

Дмитрий Юрьевич БАЛАНЕВ, Екатерина Валерьевна БРЕДУН,
Мария Анатольевна ПОДОЙНИЦИНА, Юлия Андреевна ВЛАСОВА,
Оксана Николаевна АСИЮТИНА

**РЕФЛЕКСИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ
И САМОПОЗНАНИЯ**

Учебное пособие

Компьютерная верстка А.И. Лелюю
Дизайн обложки Л.Д. Кривцовой

Подписано к печати 11.07.2023 г. Формат 60×84¹/₁₆.
Бумага для офисной техники. Гарнитура Times.
Печ. л. 10,7. Усл. печ. л. 9,9. Тираж 100 экз. Заказ № 5533.

Отпечатано на оборудовании
Издательства Томского государственного университета
634050, г. Томск, пр. Ленина, 36
Тел. 8+(382-2)–52-98-49
Сайт: <http://publish.tsu.ru>
E-mail: rio.tsu@mail.ru