

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Н. Н. ДУДАЛЬ

ПСИХОЛОГИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА

Практическое пособие

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2017

УДК 159.942(076)
ББК 88.252я73
Д81

Рецензенты:

кандидат психологических наук С. Н. Жеребцов,
кандидат психологических наук И. В. Сильченко

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Дудаль Н. Н.

Д81

Психология. Эмоционально-волевая сфера : практическое пособие / Н. Н. Дудаль ; М-во образования Республики Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2017. – 36 с.

ISBN 978-985-577-287-4

Практическое пособие направлено на приобретение навыков организации и проведения психологического эксперимента, регистрации и обработки полученных результатов по теме «Эмоционально-волевая сфера». Данный курс является базовым и позволяет студентам в дальнейшем легче усваивать такие предметы, как психология развития, педагогическая психология, социальная психология, дифференциальная психология и др.

Данное практическое пособие предназначено для студентов, обучающихся по специальности 1 – 03 04 01 «Социальная педагогика» дневной и заочной форм обучения.

УДК 159.942(076)
ББК 88.252я73

ISBN 978-985-577-287-4

© Дудаль Н. Н., 2017

© Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», 2017

Оглавление

Введение	4
Требование к оформлению и оценке работ.....	6
1. Эмоционально-волевая сфера. Общие понятия	7
2. Исследование тревожности	17
3. Исследование волевой саморегуляции	20
4. Исследование субъективного контроля	25
5. Исследование настойчивости	30
6. Исследование импульсивности	32
Литература.....	36

Введение

Данное практическое пособие предназначено для студентов, обучающихся по специальности 1 – 03 04 01 «Социальная педагогика».

В настоящее издание вошли методики, которые должны сформировать у студентов навыки проведения психологических экспериментов и умение анализировать их результаты. В то же время, структура практического пособия позволяет на практическом уровне подкрепить теоретические знания, которые они получают на лекционных и семинарских занятиях в курсе «Психология».

Цель практикума по психологии – закрепление положений основных научных теорий и демонстрация психологических механизмов эмоционально-волевой организации человека.

Задачи курса:

- ознакомить студентов с различными экспериментальными методиками теоретических положений и закономерностей эмоционально-волевых процессов;
- сформировать у студентов навыки экспериментальной работы: планирование эксперимента, его проведение, обработка полученных данных, оформление результатов исследования.

Практическое пособие посвящено изучению темы «Эмоционально-волевые процессы». В нем предлагаются методики по исследованию тревожности, волевой саморегуляции, выявлению субъективного контроля, а также настойчивости и импульсивности.

В целях формирования навыков проведения экспериментальной работы и реализации принципа активности в обучении каждый студент во время занятия выполняет и роль испытуемого, и роль экспериментатора.

В пособии содержится большее количество работ, чем запланировано в учебной программе, что позволяет преподавателю, ведущему данный курс, варьировать выбор тем в зависимости от того, какой теоретический материал нуждается в более тщательной проработке.

Курс «Психология» входит в блок общепрофессиональных дисциплин ГОС, является базовым и позволяет слушателям в дальнейшем легче усваивать такие предметы, как возрастная психология, психофизиология, психология личности, психология дифференциальных различий и др.

При работе с данным изданием студентам рекомендуется придерживаться определенного порядка:

1. До начала занятий по той или иной теме студент должен проработать литературные источники, которые были рекомендованы на соответствующей лекции.

2. Приступая к конкретной лабораторной или практической работе, студент должен ознакомиться с вводными замечаниями и текстом самого задания.

3. Каждый студент должен заранее подготовить форму протокола данного занятия. Формы протоколов и образцы записей экспериментальных данных приведены в каждом задании «Практического пособия».

4. По результатам занятия каждый студент должен представить преподавателю письменный отчет, включающий:

- протокол опыта;
- запись статистической обработки первичных результатов;
- анализ обработанных результатов опыта;
- выводы, в которых полученные результаты сопоставлены с данными, известными из лекций и литературы.

Требование к оформлению и оценке работ

Работы оформляются студентами по следующему плану:

1. Дата выполнения работы.
2. Номер лабораторной или практической работы.
3. Тема.
4. Цель.
5. Задачи.
6. Объект исследования (измеряемый признак).
7. Теоретическое обоснование.
8. Гипотеза исследования (ставится только в тех случаях, когда есть необходимость проведения сравнительного анализа полученных данных).
9. Испытуемый (фамилия, инициалы того, с кем проводится эксперимент). Для формирования целостного представления об индивидуальных особенностях психических процессов студентам следует в своих тетрадях фиксировать себя в роли испытуемого.
10. Состояние испытуемого (как правило, фиксируется физическое, эмоциональное состояние, а также уровень физиологической активности студента до начала проведения исследования.) Если необходимо ввести дополнительные сведения о состоянии испытуемого, преподаватель предупреждает об этом перед проведением исследования.
11. Время проведения исследования.
12. Экспериментатор (фамилия, инициалы).
13. Оборудование, необходимое для выполнения заданий.
14. Ход работы (подробное описание этапов выполнения работы и инструкция испытуемому).
15. Данные, полученные в ходе проведения исследования, представленные в виде таблиц, графиков.
16. Анализ полученных результатов (вербализация итоговых результатов, выявление и описание закономерностей теоретического обоснования).
17. Выводы.

1. Эмоционально-волевая сфера.

Общие понятия

Эмоциональные и волевые процессы выполняют многообразные регулятивные функции психики в ее управлении психофизиологическим состоянием индивида, протеканием познавательных процессов и реализации программ целеобразования и самой деятельности и общения.

Эмоции и воля отличаются по критерию намеренности. Если эмоции и чувства, как правило, бывают ненамеренными, то волевая регуляция связана с намерением, сознательно принятым человеком по необходимости и выполняемым по своему решению.

Оба эти процесса зависят от отношений человека к предметам и явлениям окружающей действительности, к самому себе и характера его взаимодействия или общения с другими. Без интеграции эмоционально-волевых процессов была бы невозможна реализация поведенческих программ субъекта.

1.1. Понятие об эмоциях

Термином «эмоция» (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) принято обозначать особую группу психических явлений, описываемых также при помощи таких понятий, как «чувство», «аффект», «переживание» и др. Хотя в современной психологии эти понятия имеют различное значение, им присущи и определенные общие свойства, позволяющие объединить их единым термином «эмоции» или «эмоциональные явления».

Представления о природе, закономерностях и проявлениях эмоций в ходе развития психологической науки претерпевали существенные изменения, включая как сомнения в существовании вообще каких-либо закономерностей функционирования эмоций или в возможности их экспериментального изучения, так и полное отрицание необходимости употребления такого понятия.

Первая систематически разработанная трактовка эмоциональных явлений принадлежит интроспективной психологии. Согласно психологам-интроспекционистам, эмоции составляют особую группу явлений сознания, имеющих два основных проявления: удовольствие и неудовольствие. Представители интроспективной психологии обратили также внимание на связь эмоциональных явлений с деятельностью внутренних органов. Развитие исследований в этом направлении

привело к довольно радикальному изменению в конце XIX века взглядов на природу эмоциональных явлений, которые стали рассматриваться как специфический вид или производная физиологических процессов (бихевиоризм, теория Джемса – Ланге и др.). Параллельно развивалось и другое направление, объяснявшее происхождение эмоций исходя из их эволюционно-биологического назначения, из функций, которые они выполняют в адаптации человека к окружающему миру (Ч. Дарвин и др.).

В основе концепции эмоций, разрабатываемой в отечественной (рефлексивной) психологии, лежит тезис о том, что психические процессы представляют собой специфический продукт деятельности мозга, сущность которого заключается в отражении окружающей действительности. Эмоции – это один из видов функционального состояния мозга, форма отражающей и регулирующей деятельности мозга. Кроме того, согласно С. Л. Рубинштейну, эмоции – это «отношение человека к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания».

Таким образом, в отечественной психологии подчеркиваются два основных аспекта эмоций:

1) аспект отражения: эмоции являются специфической формой отражения значимости объектов и событий для субъекта. Эмоции – это «особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности» (Психол. сл. под ред. В. П. Зинченко);

2) аспект отношения: эмоции являются формой субъективного отношения человека к миру. «... Человек не пассивно, не автоматически отражает окружающую его действительность. Активно воздействуя на внешнюю среду и познавая ее, человек в то же время субъективно переживает свое отношение к предметам и явлениям реального мира».

В отличие от интроспективной психологии эмоции в отечественной психологии трактуются не как независимый мир субъективных явлений, не как специфический вид духовных фактов (противопоставляемых материальным фактам), а как совокупность процессов, порождаемых деятельностью мозга (как материальным субстратом). В противоположность бихевиористам отечественные психологи утверждают, что эмоции не являются специфическим видом физиологических реакций; эмоция – это психическое явление. Вместе с тем они подчеркивают значение тех физиологических механизмов, которые являются условием возникновения эмоциональных процессов. Основные

представления о физиологических механизмах эмоций преимущественно основываются на павловской теории. В противоположность сторонникам глубинной психологии утверждается, что эмоции обусловлены не влиянием внутренних инстинктивных сил, а отношением между человеком и окружающим миром.

Признание эмоций особым классом психических явлений тесно связано с проблемой определения их специфики (отличий от познавательных или мотивационно-потребностных). Согласно Г. М. Бреславу, эмоции являются посредниками между мотивационными и познавательными процессами. К. Э. Изард отмечает, что эмоции в отличие от потребностей не являются циклическими.

Таким образом, *эмоции* – это особый класс психических явлений, отражающих в форме непосредственного переживания значимость для субъекта внешних и внутренних событий его жизни и регулирующих в соответствии с ними его деятельность и поведение.

1.2. Свойства эмоций

Эмоции как особый класс психических явлений обладают рядом отличительных особенностей и закономерностей своего функционирования.

Пристрастность (субъективность) – обусловленность эмоционального реагирования человека на какие-либо события субъективным отношением к ним (зависящим от потребностей, установок, опыта, темперамента и др.). Любое психическое явление субъективно. Когда же идет речь о субъективном характере функционирования эмоций, подчеркивается их способность определять и выявлять субъективную, личностную значимость того или иного события для конкретного человека. П. В. Симонов называет эмоции «универсальной мерой значимости». Эта значимость складывается из актуального состояния мотивационной сферы индивида, его прошлого опыта, в частности, успешности или неуспешности осуществления тех или иных видов деятельности, а также устойчивых (врожденных или приобретенных) особенностей эмоционального реагирования. Например, выступление перед аудиторией для одних людей является источником положительных эмоций, в то время как для других связано с выраженными переживаниями тревоги и смущения, причем эти негативные переживания могут быть связаны как с врожденной застенчивостью человека, так и с предыдущими неудачами публичных выступлений.

Интегральность – объединение в единое целое всех функций организма. Это свойство эмоций, по мнению П. К. Анохина, позволяет

еще до того, как будут определены форма, тип, механизм и другие параметры тех или иных воздействий, мгновенно оценить их полезность или вредность для организма и быстро отреагировать с помощью определенного качества эмоционального состояния, способствуя тем самым успешной адаптации индивида.

Пластичность – многообразие оттенков переживания эмоции одной модальности, как количественное (интенсивность, длительность и др.), так и качественное (знак). Например, переживание эмоции страха (которую общепринято называют отрицательной эмоцией) у любителей «острых ощущений» способно вызвать радостное, приподнятое настроение.

Адаптация – притупление, снижение интенсивности эмоциональных реакций (вплоть до полного их исчезновения) при долгом повторении одних и тех же воздействий. Так, длительное действие приятного раздражителя вызывает ослабление переживания удовольствия. Например, частое поощрение работников одним и тем же способом приводит к тому, что они перестают эмоционально реагировать на эти поощрения. В то же время перерыв в действии раздражителя или его изменение могут снова вызвать удовольствие. По данным В. Витвицкого, неудовольствие умеренной интенсивности также подвергается адаптации.

Суммация – соединение отдельных эмоций в более сложные эмоциональные образования. При этом возможно как «пространственное» объединение эмоциональных реакций, переживаемых одновременно, так и временная суммация переживаний, следующих друг за другом. Эмоции, связанные с одним и тем же объектом, суммируются в течение жизни, что приводит к увеличению их интенсивности, упрочению чувств, в результате чего и их переживание может становиться сильнее. В. Витвицкий отмечает, что наиболее сильное удовольствие или неудовольствие обычно человек испытывает не при первом, а при последующих предъявлениях эмоциогенного раздражителя. Зачастую процесс суммации эмоциональных переживаний является скрытым и не осознается человеком (эффект «последней капли»).

Для некоторых теорий (У. МакДауголл, Р. Плутчик, В. Вундт и др.) возможность соединения эмоций является основным принципом, объясняющим возникновение сложных эмоций из более простых. В. Вундт подробно рассматривает основные принципы соединения эмоциональных элементов в «единую равнодействующую чувства»: принцип градации элементов, принцип ценности целого, принцип усиления ценности чувств при их сложении.

Амбивалентность (от лат. *ambo* – оба и *valentis* – имеющий силу) – противоречивость эмоционального переживания, связанная

с двойственным отношением к чему или кому-либо и характеризующаяся его одновременным принятием и отвержением. Другими словами, человек одновременно испытывает и положительные и отрицательные эмоциональные переживания. Термин предложен швейцарским психологом и психиатром Э. Блейером. В психоаналитическом направлении традиционно объясняют данный феномен наличием конфликтов в мотивационной сфере человека. Многообразие потребностей, многогранность явлений окружающей действительности у плохо интегрированной личности могут способствовать появлению такого двойственного отношения. Однако, по мнению А. Н. Леонтьева, амбивалентность не является внутренне присущей особенностью эмоций, а возникает в результате несовпадения или противоречивости таких подклассов эмоциональных процессов, как чувства и собственно эмоции, то есть устойчивых эмоциональных отношений к объекту и эмоциональных реакций на сложившуюся преходящую ситуацию (любимый человек может в определенной ситуации вызвать преходящую эмоцию неудовольствия, гнева).

Динамичность – временное развитие эмоциональных реакций, заключающееся в фазовости их протекания.

Например, польский психолог Т. Томашевски смог выделить четыре фазы развития эмоции гнева:

- кумуляция (накопление возбуждения);
- переломный момент – взрыв;
- уменьшение напряжения;
- угасание.

Коммуникативность – передача посредством эмоциональной экспрессии (интонаций, тембра голоса, мимики, жестыкуляции и др.) информации от одного участника общения к другому. Как отмечает К. Э. Изард, ребенок еще задолго до того, как сможет понимать обращенную к нему речь и произносить отдельные слова, способен сообщать окружающим о своем внутреннем состоянии с помощью средств эмоциональной экспрессии.

Заразительность – передача своего эмоционального состояния другим людям. Вследствие этого может возникнуть как всеобщее веселье, так и скука или паника, поэтому данное свойство эмоций наиболее пристально изучается социальными психологами (например, при изучении механизмов формирования групповой сплоченности или поведения человека в толпе). По мнению П. Фресса, заразительность эмоций увеличивается при сокращении социальной дистанции между индивидами, а также при яркой выраженности внешних эмоциональных проявлений. Усиливает заразительность эмоций

и идентификация себя с человеком, испытывающим то или иное переживание.

Предвосхищение (антиципация) – прогнозирование вероятностного исхода значимых событий до их совершения. Такое прогнозирование становится возможным благодаря актуализации представлений о пережитых или воображаемых ситуациях. По-видимому, именно данное свойство лежит в основе функционирования такого эмоционального переживания, как тревога.

Мнестичность – запоминание, сохранение и воспроизведение эмоций при повторном воздействии или представлении ситуации, в которой они возникли. В связи с этим выделяют особый вид памяти – эмоциональную память. Р. М. Грановская называет следующие особенности функционирования данного вида памяти: быстрота формирования следов, особая их прочность и произвольность воспроизведения. До настоящего времени остается дискуссионным вопрос о том, какие эмоциональные переживания лучше запоминаются. В начале XX века среди западных психологов преобладала точка зрения, что в памяти лучше сохраняются положительные эмоции. По мнению З. Фрейда, это связано с действием механизма вытеснения, стремящегося удалить в бессознательную сферу все неприятные и травмирующие переживания. П. П. Блонский, напротив, доказывал, что лучше запоминаются отрицательные эмоции, поскольку это является более биологически целесообразным: животное, забывающее то, что причиняет ему страдание, обречено на быструю гибель. По данным П. В. Симонова, эмоциональная окраска воспоминаний зависит не от силы эмоций, пережитых в момент самого события, а от актуальности этих воспоминаний для субъекта в данный момент.

Наряду с запечатлением того или иного эмоционального переживания, эмоциональная память обеспечивает быстрое и прочное запоминание и вызвавшей его причины, однако зачастую такая информация является не очень точной, а порой даже сильно искажена.

Иррадиация – распространение эмоционального переживания с обстоятельств, его первоначально вызвавших, на все, что человеком воспринимается. Так, счастливому человеку «все улыбается», кажется приятным и радостным; обозленного же, напротив все раздражает. В наибольшей степени данное свойство проявляется в функционировании настроений.

Генерализация – возникновение эмоциональных переживаний под воздействием индифферентных раздражителей, схожих с эмоциогенными. Генерализация эмоциональных реакций обычно протекает на фоне сниженной способности индивида к дифференцировке

порождающих их стимулов, вследствие чего целый ряд раздражителей, даже слабо напоминающих эмоциогенный, начинают вызывать соответствующие переживания. И именно из-за этого свойства эмоциональные переживания приобретают зачастую иррациональный характер. Так, ребенок, у которого первоначально возникла негативная эмоциональная реакция на какую-либо собаку (например, из-за укуса или громкого лая), начинает так же реагировать на схожие объекты (на любых собак, вообще на животных, на похожие игрушки и т. п.). Одно из положений теории З. Фрейда – положение о «первичном выборе объекта» – основывается на способности эмоций к генерализации на основе семантического сходства (эмоциональное отношение к определенному предмету переносится на другие, похожие по значению предметы). Согласно Фрейду, предметы или лица, которые впервые в детстве удовлетворили либидозное влечение ребенка, становятся как бы образцами, на которые позднее ориентируется взрослый человек. Так, мать становится эталонной желанной женщины, при этом значение имеет не столько физическое сходство, сколько схожесть определенного отношения к ребенку. В целом, самый широкий диапазон генерализация имеет на начальных этапах приобретения опыта (в частности, в детском возрасте). По мере накопления соответствующего опыта пределы генерализации сужаются.

Генерализация происходит не только на основе физического и семантического сходства раздражителей, но также распространяется и на предметы, появившиеся одновременно с источником эмоционального переживания. Это указывает на возможность образования условно-рефлекторной связи переживания со всей эмоциогенной ситуацией в целом, в силу чего даже нейтральные элементы этой ситуации приобретают способность вызывать определенные эмоции. Более того, индивид чаще всего старается избегать всего, что может быть связано с вызвавшей сильные отрицательные переживания ситуацией, препятствуя тем самым возможности образования других (положительных или нейтральных) и распада первоначальных негативных ассоциаций.

1.3. Структура эмоций

Впервые идея сложности психологической структуры эмоций была сформулирована В. Вундтом (1873–1874). По его мнению, структура эмоций включает три основных измерения:

- 1) удовольствие – неудовольствие;
- 2) возбуждение – успокоение;
- 3) напряжение – разрешение.

Впоследствии эти взгляды на структуру эмоций были развиты и в определенной степени преобразованы в работах других зарубежных и отечественных психологов. В настоящее время в качестве основных в структуре эмоций называются следующие компоненты:

- 1) импрессивный (внутреннее переживание);
- 2) экспрессивный (поведение, мимика, двигательная и речевая активность);
- 3) физиологический (вегетативные изменения).

Этого взгляда на структуру эмоций придерживаются такие ученые, как Е. П. Ильин, К. Изард, Г. М. Бреслав, А. Н. Лук, Р. Лазарус и др.

Каждый из этих компонентов при различных формах эмоционального реагирования может быть выражен в большей или меньшей степени, однако все они присутствуют в каждой целостной эмоциональной реакции как ее составляющие.

Импрессивный компонент эмоционального реагирования (переживание). Всем эмоциональным реакциям присуще специфическое внутреннее переживание, являющееся «главной эмоциональной единицей». Согласно С. Л. Рубинштейну, переживание – это неповторимое событие внутренней жизни, проявление индивидуальной истории личности. По мнению Л. И. Божович, понимание характера переживаний человека позволяет лучше понимать и его сущность. Следовательно, основной функцией переживаний является образование специфического, субъективного опыта человека, направленного на выявление его сущности, места в мире и т. д.

В современной психологии существует несколько подходов к определению понятия «переживание»:

1) через его противопоставление объективному знанию. Так, согласно Л. М. Веккеру, переживание – это непосредственное отражение самим субъектом своих собственных состояний, тогда как отражение свойств и отношений внешних объектов является знанием;

2) через лингвистический анализ слова «переживание», «пережить». Это характерно для деятельностной теории переживаний Ф. Е. Василюка, согласно которой пережить что-либо – значит перенести какое-то жизненное событие, справиться с критической ситуацией, а переживание – это «особая деятельность, особая работа по перестройке психологического мира, направленная на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием, общей целью которой является повышение осмысленности жизни». Переживание-деятельность проявляется в тех случаях, когда становится невозможным прямое и непосредственное решение проблем в предметно-практической деятельности;

3) через критерий осмысленности. М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбович дают следующее определение переживанию: это «осмысленное эмоциональное состояние, вызванное значимым объективным событием или воспоминаниями эпизодов предшествующей жизни». По мнению А. Н. Леонтьева, основной функцией переживаний является сигнализация о личностном смысле события. Ф. Е. Василюк считает, что функцией переживаний является не только выявление, но и производство личностного смысла;

4) через критерий значимости: насколько те или иные события или предметы необходимы, полезны либо, наоборот, вредны для данного человека. Ф. В. Бассин, анализируя проблему «значащих переживаний», пишет о том, что любое событие может приобретать для человека «значение» другого типа, «опосредованное» не объективными характеристиками воздействия, а «историей» субъекта.

На наш взгляд, не смысл (представляющий собой феномен сознания), а именно значимость является наиболее существенным критерием для понимания сущности понятия «переживания», поскольку переживания могут быть и неосознаваемыми. При этом значимость может выступать и в качестве источника и в качестве результата, продукта процесса переживания.

Таким образом, *переживание* – это проявление субъективного отношения человека к какому-либо внешнему или внутреннему событию его жизни, выражающее характер (полезность, необходимость, опасность и т.д.) и степень его значимости для субъекта.

Различные ученые по-разному определяют характер и степень значимости событий, способных вызвать эмоциональную реакцию. Если для В. Вундта любое воспринимаемое событие является значимым (и, следовательно, эмоциональным) уже в силу того, что в момент восприятия оно является частью жизни индивида, то, согласно другим ученым (Р. Лазарус, Э. Клапаред и др.) эмоции возникают только в исключительных случаях.

Экспрессивный компонент эмоционального реагирования. Эмоциональные переживания имеют определенное выражение во внешнем поведении человека: в его мимике, пантомимике, речи, жестике, жестикуляции. Именно экспрессивные проявления эмоций лучше и осознаются и контролируются человеком. Вместе с тем человек не способен полностью управлять, контролировать внешнее выражение эмоций. Так, с помощью методики гипноза было выявлено, что человек не может выполнять движение, характерное для одного вида эмоций, и одновременно переживать другую эмоцию. Он либо меняет движение, либо оказывается неспособным испытывать новую,

внушенную ему эмоцию. Кроме того, блокирование (подавление, сдерживание) экспрессивных эмоциональных проявлений (например, в ситуациях, вызывающих страх, но исключающих возможность бегства и т. п.) обычно приводит к появлению состояния эмоционального напряжения.

Все средства эмоциональной экспрессии можно разделить на мимические (выразительные движения лица), речевые (интонация и др.), звуковые (смех, плач и др.), жестикуляционные (выразительные движения рук) и пантомимические (выразительные движения всего тела).

Физиологический компонент эмоционального реагирования.

О наличии эмоциональной реакции на что-либо можно судить не только по самоотчету человека о переживаемом им состоянии или по его внешнему поведению, но и по характеру изменения вегетативных показателей (пульс, артериальное давление, частота дыхания и т. д.). Чаще всего такие изменения в организме называют эмоциональным возбуждением. Однако по физиологическим изменениям можно сделать вывод скорее о количественных характеристиках эмоционального процесса (интенсивность, длительность), чем о качественных (модальность).

Вместе с тем знак эмоции может определять особенности вегетативной реакции. П. В. Симоновым было выявлено следующее о положительных эмоциональных реакциях:

- они всегда слабее отрицательных;
- в большинстве это короткоживущие состояния;
- даже сильные положительные эмоциональные реакции безвредны для здоровья человека.

1.4. Воля

Воля – это способность (функция) человека, проявляющаяся в самодетерминации и саморегуляции им своей деятельности и различных психических процессов. Она осуществляется через произвольную и осознанную форму мотивации. Психологическим механизмом произвольного изменения побуждения является изменение смысла действия. Поэтому за волевыми усилиями, стоит особая активность, происходящая во внутреннем плане сознания, по мобилизации всех возможностей человека. Воля реализуется в виде побудительной и тормозной активности психики. Благодаря волевой регуляции познавательные психические процессы переводятся в разряд произвольных и становятся возможными усилия, позволяющие человеку осуществлять целенаправленную деятельность. Действия, контролируемые

и регулирующие волей, бывают простыми и сложными. В зависимости от того, в какой мере индивид понимает значение своей волевой активности и приписывает ли ответственность внешним обстоятельствам или, напротив, собственным усилиям и способностям, определяют его локус контроля. При оценке человека по критерию «волевой-слабовольный» следует учитывать его способность создавать дополнительное побуждение к действию через изменение его смысловой стороны. От этого зависит инициация действия, а также сила, темп, скорость, длительность работы, преодоление внешних и внутренних (психологических) препятствий. Поскольку волевая регуляция определяется смысловыми изменениями в сознании, то она зависит от таких компонентов личности, как мировоззрение, характер смысловой сферы, убежденность. По критериям деятельности выделяют волевые свойства к которым относятся настойчивость, решительность, энергичность, упорство и пр. Из многообразия волевых свойств в практику вошли исследования по определению субъективного контроля, настойчивости и импульсивности.

2. Исследование тревожности

Цель исследования: оценить уровни реактивной личностной тревожности.

Материал и оборудование: бланк с напечатанными на его лицевой и оборотной сторонах шкалами самооценки и инструкциями, разработанными Ханиным, ручка или карандаш для письма.

Процедура исследования. Исследование уровня тревожности в данный момент, то есть реактивной тревожности и личностной, как устойчивой характеристики человека, можно проводить методом самооценки как индивидуально, так и в группе. Исследователь раздает каждому участнику бланк со шкалами самооценки и предлагает ответить на вопросы согласно инструкциям, помещенным на каждой стороне бланка (таблицы 1, 2). Он также напоминает, что отвечать нужно самостоятельно, и в ходе их работы следит за выполнением данного требования. Если у кого-то возникают вопросы, то можно еще раз обратить внимание на инструкцию и указать, что на каждый вопрос возможны четыре варианта ответа, различающиеся по степени интенсивности проявления указанного в вопросе состояния.

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа

в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

Таблица 1 – Бланк для ответов РТ

Утверждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
Я спокоен	1	2	3	4
Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
Я испытываю сожаление	1	2	3	4
Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
Я расстроен	1	2	3	4
Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
Я встревожен	1	2	3	4
Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
Я уверен в себе	1	2	3	4
Я нервничаю	1	2	3	4
Я не нахожу себе места	1	2	3	4
Я взвинчен	1	2	3	4
Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
Я доволен	1	2	3	4
Я озабочен	1	2	3	4
Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
Мне радостно	1	2	3	4
Мне приятно	1	2	3	4

Таблица 2 – Бланк для ответов ЛТ

Утверждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4	5
Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
Я очень быстро устаю	1	2	3	4
Я легко могу заплакать	1	2	3	4
Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4

Окончание таблицы 2

1	2	3	4	5
Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
Я спокоен, хладнокровен, собран	1	2	3	4
Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
Я вполне счастлив	1	2	3	4
Я принимаю все близко к сердцу	1	2	3	4
Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
У меня бывает хандра	1	2	3	4
Я доволен	1	2	3	4
Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
Я уравновешенный человек	1	2	3	4
Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов. Задачей обработки результатов является получение показателей реактивной и личностной тревожности.

Показатель реактивной тревожности (РТ) высчитывают по формуле:

$$РТ = S1 + S2 + 35,$$

где S1 – сумма зачеркнутых испытуемым цифр по пунктам шкалы: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

S2 – сумма остальных зачеркнутых цифр на лицевой стороне бланка, то есть пунктов: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Показатель личностной тревожности (ЛТ) определяется по другой формуле:

$$ЛТ = S3 + S4 + 35,$$

где S3 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

S4 – сумма остальных зачеркнутых цифр на оборотной стороне бланка, то есть цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Анализ результатов. Реактивная, или ситуативная, тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Если она велика, то у человека нарушается внимание, а иногда и тонкая координация движений.

Личностная тревожность – это устойчивое состояние. Она характеризует склонность человека воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо связана с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и нервными срывами и с психосоматическими заболеваниями. Потому сообщать результаты этого исследования при посторонних запрещено, а сам участник исследования должен узнать об уровне тревожности в как можно более корректной форме. При этом важно в беседе подчеркнуть, что тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный для каждого человека уровень «полезной тревоги».

Оценить уровень тревоги с помощью показателей реактивной и личностной тревожности можно следующим образом:

- до 30 – низкая тревожность;
- 31–45 – умеренная тревожность;
- 46 и более – высокая тревожность.

Тревожность у студентов вузов – достаточно распространенное явление. Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности могут означать, что у человека появляется тревожность в ситуациях оценки его компетенции. В этом случае нужно пересмотреть значимость данной ситуации и найти для себя обоснования, уменьшающие ее субъективную значимость. Кроме того, следует перенести свое внимание и акцентироваться на осмыслении деятельности. Одним из направлений в составлении рекомендации для данного случая может стать поиск упражнений по саморегуляции, создание психологической поддержки для формирования чувства уверенности в успехе.

В отличие от высокой тревожности низкая, наоборот, требует внимания к мотивам деятельности и повышенного чувства ответственности. В редких случаях тревожность в показателях теста может скрывать за собой защитный психологический механизм вытеснения реальной тревожности или цель испытуемого «показать себя в лучшем свете».

3. Исследование волевой саморегуляции

Цель работы: определить уровень развития волевой саморегуляции.

Материал и оборудование: тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана, бланк для ответов и ручка.

Ход выполнения работы: Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция испытуемому. «Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

Текст опросника:

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурство) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.

11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо, во что бы то ни стало, сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов. Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С) (таблица 3).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

Таблица 3 – Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции

Общая шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
Настойчивость	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
Самообладание	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Анализ результатов. В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера, как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизуют преграды на пути к цели,

но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение к социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. В отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции, но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

4. Исследование субъективного контроля

Цель исследования: определить локус субъективного контроля.

Материал и оборудование: тест-опросник, разработанный Е. Ф. Бажиным и другими на основе шкалы локуса контроля Дж. Роттера, бланк для ответов, ручка.

Процедура исследования. Методика исследования позволяет сравнительно быстро и эффективно определить уровень сформированности субъективного контроля как у одного, так одновременно и у нескольких человек. Каждый испытуемый должен быть обеспечен индивидуальным текстом опросника и бланком для ответов. Бланк ответов представляет собой нумерацию утверждений, соответствующую тексту опросника.

Инструкция испытуемому: «Предлагаемый Вам опросник содержит 44 утверждения. Прочитайте их и ответьте, согласны Вы с данным утверждением или нет. Если согласны, то в бланке для ответов перед соответствующим номером поставьте знак «+», если не согласны – знак «-». Помните, что в тесте нет «плохих» и «хороших» ответов. Свое мнение выражайте свободно и искренне. Предпочтителен тот ответ, который первым пришел Вам в голову».

Текст опросника:

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит из-за того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая, если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.
7. Внешние обстоятельства (родители, благосостояние) влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), а не от моих собственных усилий.

11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.

12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.

13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.

14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.

15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.

16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.

17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.

18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.

20. В семейных конфликтах я часто чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.

23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.

24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.

25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.

27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.

28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.

29. То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.

30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.

31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.

32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.

33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще больше были виноваты другие люди, чем я.

34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.

35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблема разрешится сама собой.

36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.

37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.

38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.

39. Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.

40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.

41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошли от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Обработка результатов. Цель обработки результатов – получить показатель локуса субъективного контроля, то есть показатель общей интернальности «Ию». Он представляет собой сумму совпадений ответов испытуемого с ответами на вопросы, приведенными в ключе (таблица 4).

Таблица 4 – Ключ методики

Ответ	Номера вопросов
«+» согласен	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
«-» не согласен	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

Анализ результатов. Локус контроля – это характеристика волевой сферы человека, которая отражает его склонность приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам или собственным способностям и усилиям. Приписывание ответственности

жизни. Они не считают себя способными контролировать развитие таких событий и полагают, что большинство их является результатом случая или действия других людей. Поэтому «экстерналы» эмоционально неустойчивы, склонны к неформальному общению и поведению, малообщительны, у них плохой самоконтроль и высокая напряженность.

Высокий уровень интернальности соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Люди, имеющие такой локус контроля, считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и чувствуют ответственность и за эти события, и за то, как складывается их жизнь в целом. «Интерналы» с высокими показателями субъективного контроля обладают эмоциональной стабильностью, упорством, решительностью, отличаются общительностью, хорошим самоконтролем и сдержанностью.

Средний уровень интернальности характерен для большинства людей. Особенности их субъективного контроля могут несколько изменяться в зависимости от того, представляется ли человеку ситуация сложной или простой, приятной или неприятной и т. п. Но хотя их поведение и психологическое чувство ответственности за него зависят от конкретных социальных ситуаций, все же можно и у них установить преобладание того или иного вида локуса контроля.

Таким образом, субъективный локус контроля связан с ощущением человека своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности.

Поэтому, составляя рекомендации для самосовершенствования, необходимо учесть следующее:

- конформное, уступчивое поведение в большой степени присуще людям с экстернальным локусом контроля; интерналы менее склонны подчиняться давлению (мнению, эмоции и др.) других людей;
- человек с интернальным локусом контроля лучше работает в одиночестве;
- интерналы более активно ищут информацию и обычно более осведомлены о ситуации, чем экстерналы;
- у интерналов более активная, чем у экстерналов, позиция по отношению к своему здоровью.

Исследования показали, что интерналы более популярны, занимают благоприятную позицию в системе межличностных отношений. Они более благожелательны, увереннее в себе и терпимее.

Лица с интернальным локусом контроля предпочитают недирективные методы воспитания и психокоррекции. А в работе с экстерналами важно позаботиться о снижении часто наблюдающихся тревожности и депрессии.

5. Исследование настойчивости

Цель исследования: определить уровень настойчивости.

Материал и оборудование: три пронумерованных бланка с наборами слов, бумага и ручка для письма, секундомер.

Процедура исследования. Исследование настойчивости экспериментатор проводит в паре с испытуемым. Испытуемого важно удобно усадить за хорошо освещенный стол. В процессе исследования испытуемому последовательно предъявляют бланки с наборами слов и просят составить из слов предложения. Трудность составления предложений из первого и второго набора слов практически одинакова, а из третьего набора составить предложение практически невозможно, но испытуемый об этом не должен знать (таблица 7).

Инструкция испытуемому: «Используя все слова набора, напечатанные на бланке, составьте осмысленное предложение. Время Вашей работы фиксируется».

Задача экспериментатора – фиксировать время выполнения каждого задания по составлению предложений из набора слов и отмечать эмоциональные реакции испытуемого.

Таблица 7 – Наборы слов

Набор 1	Набор 2	Набор 3
Вызвать	Страна	Страна
Власти	Империализм	Оценка
Приступ	Условие	Возрастать
Обстановка	Прежде	Представители
Меры	В	В
Злоба	Американский	То есть
Цели	Единство	Мирные
В	Обострение	Действия
Круги	Значение	Рассмотреть
Польские	Обстановка	Сообщение
Нормализация	Весь	Арабские
В	Действия	Из
В	Вызванный	Наладить
Правые	Приобретать	Эксперты
Принять	Социалистический	Напряжение
Польша	Большой	Помогать
	Политика	Персонал
	Международный	

Обработка результатов. В ходе обработки результатов сначала проверяют правильность выполнения испытуемым заданий, а потом сопоставляют время, затраченное испытуемым на составление каждого предложения, и высчитывают показатель настойчивости.

Образец правильно составленных предложений из набора слов.

1. Меры, принятые польскими властями в целях нормализации обстановки в Польше, вызвали приступ злобы в правых кругах.

2. В условиях обострения международной обстановки, вызванной политикой империализма, прежде всего американского, большое значение приобретает единство действий социалистических стран.

3. Не имеет решения.

Если первые два предложения составлены верно, то высчитывают показатель настойчивости «Рн».

Показателем настойчивости служит отношение времени, потраченного на решение третьего задания, к среднему времени, потраченному на решение первых двух заданий:

$$P_n = T_3 / (T_1 + T_2) : 2,$$

где T1 – время, потраченное на составление первого предложения;

T2 – время, потраченное на составление второго предложения;

T3 – время, потраченное на попытки составить третье предложение.

Анализ результатов. Уровень настойчивости определяют по величине показателя «Рн» с помощью шкалы:

Величина Рн – уровень настойчивости:

от 0 до 1,9 – низкий уровень настойчивости;

от 2,0 до 2,9 – средний уровень настойчивости;

от 3,0 и более – высокий уровень настойчивости

В ходе анализа результатов нужно учитывать длительность времени, потраченного испытуемым на решение задач. В целом, чем больше время, тем настойчивее человек. Под настойчивостью обычно понимают качество личности, связанное с умением и желанием добиваться поставленной цели, преодолевая внешние и внутренние (психологические) препятствия. Настойчивость связана с особенностями развития произвольности психических процессов. Анализируя результаты исследования, важно сопоставить их с успехами в учебной деятельности студента и принять в расчет при составлении программы развития саморегуляции и самовоспитания.

6. Исследование импульсивности

Цель исследования: определить уровень импульсивности.

Материал и оборудование: тест-опросник В. А. Лосенкова, состоящий из 20 вопросов, к каждому из которых дана четырехбалльная шкала ответов, ручка для письма.

Процедура исследования. Исследование может проводиться с одним испытуемым или с небольшой группой. Испытуемому предлагают текст опросника с четырехбалльной шкалой ответов по каждому вопросу. При работе группы исследователю нужно следить за соблюдением строгой индивидуальности в выполнении теста.

Инструкция испытуемому: «Предлагаемый Вам тест-опросник содержит 20 вопросов. К каждому из вопросов дана шкала ответов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и обведите кружочком номер выбранного Вами ответа. В тесте нет «плохих» и «хороших» ответов. Старайтесь почувствовать себя свободно и отвечать искренне. Предпочтительнее тот ответ, который первым пришел Вам в голову».

Текст опросника:

I. Если Вы беретесь за какое-то дело, то всегда доводите его до конца?

1. Определенно, да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Нет, не всегда.

II. Вы всегда спокойно реагируете на резкие или неудачные замечания в свой адрес?

1. Определенно, да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно, нет.

III. Вы всегда выполняете свои обещания?

1. Определенно, да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно, нет.

IV. Вы часто говорите и действуете под влиянием минутного настроения?

1. Очень часто.
2. Довольно часто.
3. Довольно редко.
4. Почти никогда.

V. В критических, напряженных ситуациях Вы хорошо владеете собой?

1. Да, всегда владею.
2. Пожалуй, всегда.
3. Пожалуй, нет.
4. Нет, не владею.

VI. У Вас часто без видимых или достаточно веских причин меняется настроение?

1. Такое случается очень часто.
2. Бывает время от времени.
3. Такое случается редко.
4. Такого вовсе не бывает.

VII. Вам часто приходится делать что-то наспех, когда поджимают сроки?

1. Определенно, да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно, нет.

VIII. Вы могли бы назвать себя целеустремленным человеком?

1. Да, определенно мог бы.
2. Пожалуй, мог бы.
3. Скорее всего, не мог бы.
4. Нет, определенно не мог бы.

IX. В словах и поступках Вы придерживаетесь пословицы: «Семь раз отмерь, один раз отрежь»?

1. Да, всегда.
2. Часто.
3. Редко.
4. Нет, почти никогда.

X. Вы подчеркнуто равнодушны к тем, кто несправедливо ворчит и задирает Вас, например, в автобусе или трамвае?

1. Так я реагирую почти всегда.
2. Так я реагирую довольно часто.
3. Я редко так реагирую.
4. Я никогда так не реагирую.

XI. Вы сомневаетесь в своих силах и способностях?

1. Да, часто.
2. Иногда.
3. Редко.
4. Почти никогда.

XII. Вы легко увлекаетесь новым делом, но можете быстро к нему охладеть?

1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

XIII. Вы умеете сдерживаться, когда кто-либо из начальства незаслуженно Вас упрекает?

1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

XIV. Вам кажется, что Вы еще не нашли себя?

1. Согласен, именно так оно и есть.
2. Скорее всего, это так.
3. С этим я вряд ли соглашусь.
4. Я с этим определенно не согласен.

XV. Может ли под влиянием каких-либо новых обстоятельств Ваше мнение о самом себе не раз измениться?

1. Наверняка так.
2. Довольно вероятно.
3. Маловероятно.
4. Почти невероятно.

XVI. Обычно Вас трудно вывести из себя?

1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

XVII. У Вас возникают желания, которые по разным обстоятельствам неосуществимы?

1. Такие желания возникают у меня часто.
2. Такие желания возникают время от времени.
3. У меня редко возникают такого рода желания.
4. Заведомо неосуществимых желаний у меня не возникает.

XVIII. Обсуждая с кем-либо важные жизненные проблемы, Вы замечаете, что Ваши собственные взгляды еще вполне определились?

1. Да, часто замечаю.
2. Иногда замечаю.
3. Замечаю довольно редко.
4. Нет, никогда не замечаю.

XIX. Случается ли, что такое-то дело Вам так надоедает, что, не докончив его, Вы беретесь за новое?

1. Да, так часто случается.
2. Иногда так бывает.
3. Так бывает довольно редко.
4. Так почти никогда не случается.

XX. Вы несколько неуравновешенный человек?

1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

Обработка результатов. В процессе обработки результатов подсчитывают величину показателя импульсивности «Пи». Он представляет собой сумму баллов, набранную по шкалам всего тест-опросника.

В данном тест-опроснике четырехбалльная шкала ответов

Для вопросов 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер шкалы соответствует количеству баллов, то есть 1, 2, 3 или 4.

Для вопросов 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 баллы подсчитываются по шкале в обратном порядке, то есть шкале 1 соответствует балл 4; шкале 2 – 3, шкале 3 – 2 и шкала 4 равна 1 баллам.

Таким образом, показатель импульсивности может варьировать у разных людей от 20 до 80 баллов.

Анализ результатов. Импульсивность – это черта, противоположная волевым качествам целеустремленности и настойчивости. Чем больше величина показателя импульсивности «Пи», тем больше импульсивности. Уровень импульсивности может быть охарактеризован как высокий, средний и низкий. Если величина «Пи» находится в пределах 66–80, то импульсивность высокого уровня, то есть выражена сильно; если его величина от 35 до 65 – то уровень ее средний, импульсивность умеренная, а если 34 и менее – то импульсивность низкого уровня. Высокий уровень импульсивности характеризует человека с недостаточным самоконтролем в общении и деятельности. Импульсивные люди часто имеют неопределенные жизненные планы, у них нет устойчивых интересов и они увлекаются то одним, то другим.

Люди с низким уровнем импульсивности, наоборот, целенаправленны, имеют ясные ценностные ориентации, проявляют настойчивость в достижении поставленных целей, стремятся доводить начатое дело до конца.

Если импульсивность высока, то следует составить программу самовоспитания, направленную на ее снижение и увеличение целенаправленности. При этом стоит учесть особенности локуса субъективного контроля.

Литература

1 Лабораторный практикум по общей психологии / сост. : Н. И. Мурачковский, Т. В. Громыко. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2000. – 27 с.

2 Методики психодиагностики в учебно-воспитательном процессе / сост. : В. В. Гришин, П. В. Лушин. – М. : ИКА «Москва», 1990. – 274 с.

3 Общая психология: учеб. для студентов / А. В. Петровский [и др.]; под ред. А. В. Петровского. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 1986. – 479 с.

4 Общая психология: учеб. пособие / Л. А. Вайнштейн [и др.]. – Минск : Тесей, 2005. – 368 с.

5 Общая психология: практическое пособие по выполнению лабораторных работ для слушателей специальности 1 – 03 04 72 «Практическая психология» / авт.-сост. Н. Н. Дудаль. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2006. – 71 с.

6 Практические занятия по психологии / сост. : Н. Б. Берхин, С. Ф. Спичак; под ред. А. В. Петровского. – М. : Просвещение, 1972. – 321 с.

7 Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / А. И. Абраменко [и др.]; под ред. А. И. Щербакова. – Изд. 2-е. – М. : Просвещение, 1990. – 167 с.

8 Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учеб. пособие / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – Изд. 2-е. – СПб. : Питер, 2001. – 255 с.

9 Практикум по общей психологии / В. В. Богословский [и др.]; под ред. А. И. Щербакова. – М. : Просвещение, 1979. – 302 с.

10 Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы / под ред. А. А. Бодалева [и др.]. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1988. – 267 с.

Производственно-практическое издание

Дудаль Наталья Николаевна

ПСИХОЛОГИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА

Практическое пособие

Редактор *В. И. Шкредова*
Корректор *В. В. Калугина*

Подписано в печать 20.04.2017. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 2,3.
Уч.-изд. л. 2,5. Тираж 25 экз. Заказ 410.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
Изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/87 от 18.11.2013.
Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.
Ул. Советская, 104, 246019, г. Гомель.

Н. Н. ДУДАЛЬ

ПСИХОЛОГИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА

Гомель
2017

