

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

# **ПСИХОЛОГИЯ**

## **МЫШЛЕНИЕ. ВНИМАНИЕ. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА**

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

*для студентов специальности 1-03 04 02-02  
«Социальная педагогика. Практическая психология»*

**Составитель**

**Н. Н. ДУДАЛЬ**

Гомель  
ГГУ им. Ф. Скорины  
2012

УДК 159.95:159.942(075.8)  
ББК 88.351.31я73  
П 863

**Составитель Н. Н. Дудаль**

**Рецензенты:**

кандидат психологических наук Л. Н. Иванова;  
кафедра психологии учреждения образования  
«Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

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

**Психология. Мышление. Внимание. Эмоционально-волевая сфера:** практ. пособие для студ. спец. 1-03 04 02-02 «Социальная педагогика. Практическая психология» / сост. Н. Н. Дудаль; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. – 48 с.  
ISBN 978-985-439-611-8

Практическое пособие направлено на приобретение навыков организации и проведения психологического эксперимента, регистрации и обработки полученных результатов по темам «Мышление», «Внимание», «Эмоционально-волевая сфера». Настоящее издание имеет четко выраженную практическую направленность; особое внимание в нем отведено точности описания каждой методики, приема ее проведения и интерпретации получаемых результатов.

Предназначено для студентов, обучающихся по специальности 1-3 04 02-02 «Социальная педагогика. Практическая психология».

**УДК 159.95:159.942(075.8)**  
**ББК 88.351.31я73**

**ISBN 978-985-439-611-8**

© Дудаль Н. Н., составление, 2012  
© УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», 2012

## Содержание

Введение .....	4
Требование к оформлению и оценке работ.....	6
Тема 1. Мышление.....	7
Исследование влияния прошлого опыта на способ решения задач (методика А. С. Лачинсона).....	8
Исследование аналитичности мышления.....	10
Исследование рефлексивности мышления.....	12
Тема 2. Внимание.....	15
Корректурная проба.....	15
Исследование избирательности внимания.....	16
Исследование переключаемости внимания.....	18
Исследование характеристик произвольного внимания методом интеллектуальной пробы.....	22
Исследование колебания внимания.....	24
Тема 3. Эмоционально-волевая сфера.....	27
Исследование тревожности.....	28
Исследование волевой саморегуляции.....	32
Исследование субъективного контроля.....	36
Исследование настойчивости.....	41
Исследование импульсивности.....	43
Литература.....	47

## Введение

Данное практическое пособие предназначено для студентов, обучающихся по специальности 1 – 03 04 02-02 «Социальная педагогика. Практическая психология».

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

Цель курса практических занятий – закрепление положений основных научных теорий и демонстрация психологических механизмов аналитико-синтетической и эмоционально-волевой организации человека.

Задачи курса:

1) ознакомить студентов с различными экспериментальными методиками теоретических положений и закономерностей когнитивных психических и эмоционально-волевых процессов;

2) сформировать у студентов навыки экспериментальной работы – планирование эксперимента, его проведение, обработку полученных данных, оформление результатов исследования.

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 данном 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 на практических занятиях 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, слушатель должен ознакомиться с вводными замечаниями и текстом самого задания.

3. Каждый слушатель должен заранее подготовить форму протокола 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.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

## 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.

# Тема 1

## Мышление

Мышление – это социально обусловленный, неразрывно связанный с речью психический процесс поисков и открытия существенно нового, процесс опосредствованного и обобщенного отражения действительности в ходе ее анализа и синтеза.

Мышление возникает и развивается вместе с практической деятельностью человека на основе непосредственного чувственного познания. Благодаря мышлению отражаются существенные свойства и взаимосвязи предметов и явлений действительности в обобщенном и опосредованном виде.

В зависимости от степени участия в мышлении психических и нейрофизиологических подсистем оно может приобретать наглядно-действенную, наглядно-образную или словесно-логическую форму.

Выделяются последовательные фазы мышления. На первой фазе субъект осознает возникшую проблему, на второй – производит анализ проблемной ситуации и на третьей – продуцирует новую информацию в виде гипотез, методов, алгоритмов ее решения и т. п.

Мыслительный акт завершается контролем, оценкой и рефлексивной проверкой предполагаемых причинно-следственных связей и способов решения проблемы.

В основе мышления лежат операции анализа и синтеза, однако каждый акт мышления представляет собой единство знаний, умственных действий и отношений человека к совершаемой деятельности. При изучении темы «Мышление» студентам предлагается познакомиться с понятием «установка» и исследовать влияние установки на способ решения задач. Модифицированная методика А. Лачинса и Е. Лачинса, предложенная в пособии, позволяет выявить достаточное количество характеристик мышления: его быстроту, зависимость от установки, гибкость или, наоборот, ригидность, т. е. затрудненность субъекта в изменении программы деятельности в условиях, требующих ее перестройки.

В двух других заданиях предполагается исследование аналитичности и рефлексивности. Аналитичность мышления у человека осуществляется на уровне оперирования понятиями, она неразрывно связана с синтезом. Рефлексивность выявляется в способности человека давать себе самоотчет и осознавать собственные действия (в том числе и умственные). Рефлексивность выполняет контрольные функции и тем самым участвует в регулировании программ жизнедеятельности человека.

## **Исследование влияния прошлого опыта на способ решения задачи (методика А. С. Лачинсона)**

Экспериментально-психологические исследования показали, что прошлый опыт играет не только положительную роль в мыслительной деятельности, но может оказаться и тормозом на пути решения новых для данного человека задач. М. Вертгеймер полагал даже, что прошлый опыт отрицательно влияет на творческое мышление, особенно у детей. В определенных условиях, а именно, когда человек в процессе обучения и практической деятельности усваивает лишь ограниченное число способов решения различных по структуре задач, у него можно обнаружить ригидность мышления. Под ригидностью понимается затрудненность, как бы «вязкость» мышления вплоть до полной неспособности субъекта изменить выбранную ранее программу деятельности в новых условиях, объективно требующих ее перестройки. Из трех видов ригидности – когнитивной (познавательной), аффективной (эмоциональной) и мотивационной – для исследования мышления особое значение имеет когнитивная ригидность. Эксперимент с помощью методики, которая была предложена А. С. Лачинсом для выяснения ригидности мыслительных процессов, состоит в сравнении результатов решения однотипных задач двумя группами испытуемых. Задачи подобраны так, что часть из них может быть решена только одним способом, а часть – двумя способами: предыдущим и другим, более рациональным.

Цель работы: исследование влияния прошлого опыта на способ решения задачи (методика А. С. Лачинсона).

Материал и оборудование: до начала занятий надо заготовить два бланка – бланк-1 и бланк-2 с десятью арифметическими задачами.

Ход выполнения работы. Опыт проводит преподаватель. Студенты делятся на две одинаковые по численности группы. Одной – экспериментальной – выдают бланк-1; другой – контрольной – бланк-2. Каждый студент обязательно должен решить задачи самостоятельно.

Задачи испытуемые должны решать строго последовательно – от 1-й к 10-й.

Все вычисления испытуемый записывает на бланке с задачами.

Сводные данные по группе заносятся в таблицу 1.

Инструкция испытуемым (до начала опыта): « На вашем бланке имеется 10 задач; для решения которых вам необходимо выполнить элементарные арифметические операции. Прямо на бланке записывайте последовательность арифметических действий, использованных вами для решения каждой задачи. Время решения не ограничено.



Решайте задачи последовательно, от 1-й до 10-й. Задачи нужно решить самостоятельно, подсматривать или списывать запрещается».

Протокол опыта

1. Задание (тема) \_\_\_\_\_ Дата
2. Экспериментатор
3. Испытуемый
4. Вид стимула

Таблица 1 – Сводная таблица

Группа испытуемых	Решение задач			
	Рациональное		Нерациональное	
	Абс.	%	Абс.	%
Экспериментальная				
Контрольная				

Бланк-1

- № 1. Даны 3 сосуда, емкость которых 37, 21 и 3 л. Как отмерить 10 л. ?
- № 2. Даны 3 сосуда: 37, 24 и 2 л. Как отмерить 9 л ?
- № 3. Даны 3 сосуда: 39, 22 и 2 л. Как отмерить 13 л ?
- № 4. Даны 3 сосуда: 38, 25 и 2 л. Как отмерить 9 л ?
- № 5. Даны 3 сосуда; 29, 14 и 2 л. Как отмерить 11 л ?
- № 6. Даны 3 сосуда: 28, 14 и 2 л. Как отмерить 10 л ?
- № 7. Даны 3 сосуда: 27, 12 и 3 л. Как отмерить 9 л ? .
- № 8. Даны 3 сосуда: 30, 12 и 3 л. Как отмерить 15 л ?
- № 9. Даны 3 сосуда: 28, 7 и 5 л. Как отмерить 12 л ?
- № 10. Даны 3 сосуда: 26, 10 и 3 л. Как отмерить 10 л ?

Бланк-2

- № 1. Даны 3 сосуда, емкостью 26, 10 и 3 л. Как отмерить 10 л?
- № 2. Даны 3 сосуда: 28, 10 и 3 л. Как отмерить 12 л?
- № 3. Даны 3 сосуда: 30, 12 и 3 л. Как отмерить 15 л ?
- № 4. Даны 3 сосуда: 27, 12 и 3 л. Как отмерить 9 л ?
- № 5. Даны 3 сосуда: 28, 14 и 2 л. Как отмерить 10 л ?
- № 6. Даны 3 сосуда: 38, 25 и 2 л. Как отмерить 9 л ?
- № 7. Даны 3 сосуда: 29, 14 и 2 л. Как отмерить 11 л ?
- № 8. Даны 3 сосуда: 39, 22 и 2 л. Как отмерить 13 л ?
- № 9. Даны 3 сосуда: 37, 24 и 2 л. Как отмерить 9 л ?
- № 10. Даны 3 сосуда: 37, 21 и 3 л. Как отмерить 10 л?

Обработка и анализ результатов. Каждый испытуемый на своем бланке проставляет число рациональных и нерациональных решений всех задач. По условию опыта задачи 1–5 имеют только

одно решение, т.е. решение их всегда рационально. Критерием же рациональности решения задач 6–10 является использование минимального числа арифметических действий – двух, одного или никакого, т. е. немедленно следует ответ.

Подсчитать, сколько испытуемых пользовалось рациональным способом решения задач 6–10 отдельно в экспериментальной и контрольной группах. Полученный результат записать в групповой протокол.

Полученные величины перевести в проценты (за 100 % принимается число испытуемых в экспериментальной и контрольной группах в отдельности). При соблюдении процедурных особенностей проведения опыта в ходе анализа его результатов в большинстве случаев удается показать, что у испытуемых экспериментальной группы под влиянием усвоенного способа решения задач 1–5 вырабатывается стереотип, и они оказываются нечувствительными к изменению условий задач 6–10. В результате эти испытуемые не обнаруживают нового, рационального пути их решения, в чем и проявляется познавательная ригидность мыслительных процессов.

Контрольные вопросы:

- Дайте краткую характеристику познавательной ригидности мыслительных процессов?
- Каким образом проявляется познавательная ригидность в процессе решения задач?

## **Исследование аналитичности мышления**

Цель работы: определить уровень развития аналитичности индуктивного мышления в условиях ограниченного времени.

Материал и оборудование: бланк с 15 рядами чисел, составленными по определенной закономерности (вариант VI субтеста шкалы Р. Амтхауэра), ручка и секундомер.

Ход выполнения работы. Это исследование экспериментатор может проводить как с одним испытуемым, так и с небольшой группой, при условии, что каждый из них получит индивидуальный бланк с напечатанной таблицей числовых рядов и будет обеспечена полная самостоятельность решения.

До начала исследования бланки должны быть положены перед участниками тестирования на хорошо освещенный стол лицевой стороной вниз, чтобы до подачи инструкции они их не разглядывали и не изучали.

Бланк с напечатанной на нем таблицей рядов чисел выглядит следующим образом.

### Числовые ряды

2 4 6 8 10 12 14 ... ..  
 6 9 12 15 18 21 24 ... ..  
 3 6 12 24 48 96 192 ... ..  
 4 5 8 9 12 13 16 ... ..  
 22 19 17 14 12 9 7 ... ..  
 39 38 36 33 29 24 18 ... ..  
 16 8 4 2 1  $1/2$   $1/4$  ... ..  
 1 4 9 16 25 36 49 ... ..  
 21 18 16 15 12 10 9 ... ..  
 3 6 8 16 18 36 38 ... ..  
 12 7 10 5 8 3 6 ... ..  
 2 8 9 27 30 90 93 ... ..  
 8 16 9 18 11 22 15 ... ..  
 7 21 18 6 18 15 5 ... ..  
 10 6 9 18 14 17 34 ... ..

*Инструкция испытуемому:* «На бланках, что находятся перед Вами, напечатаны ряды чисел. Попробуйте определить, по какой закономерности составлен каждый из 15 предлагаемых рядов чисел. В соответствии с этой закономерностью продолжите каждый ряд, дописав в нем еще два числа. На работу отводится 7 минут. Не задерживайтесь долго на одном ряду, если не можете правильно определить закономерность, переходите к следующему ряду, а останется время – вновь вернетесь к трудному для Вас ряду чисел. Продолжать ряд нужно по отношению к последнему числу, имеющемуся в данном ряду. Все ли Вам понятно? Если нет вопросов, переверните листки. Начали!»

По истечении 7 минут дается команда: «Стоп! Решение прекратить!»

*Обработка и анализ результатов.* Обработка результатов проводится с помощью ключа – таблицы 2 с готовыми ответами. В ходе обработки результатов подсчитывается количество правильно решенных испытуемым рядов. Если испытуемый записал в каком-то ряду только одно число, хотя оно и правильное, ряд считается нерешенным.

Таблица 2 – Ключ для обработки результатов задания «Числовые ряды»

Номер ряда	Продолжение ряда	Номер ряда	Продолжение ряда	Номер ряда	Продолжение ряда
1.	16; 18	6.	11; 3	11.	1; 4
2.	27; 30	7.	$1/8$ ; $1/16$	12.	279; 282
3.	384; 768	8.	64; 81	13.	30; 23
4.	17; 20	9.	6; 4	14.	15; 12
5.	4; 2	10.	76; 78	15.	30; 33

Уровень развития аналитичности мышления определяется по количеству правильно решенных рядов чисел:

– если испытуемый решил 14–15 рядов, то его аналитичность очень высокая или отличная;

– если 11–13 – высокая или хорошая;

– если 8–10 – аналитичность средняя или удовлетворительная;

– если 7–6 – аналитичность низкая или плохая;

– если 5 и менее, то аналитичность очень низкая или очень плохая.

Аналитичность является важной характеристикой мышления.

В данном случае – индуктивности мышления и способности оперировать (числами). Она представляет собой главный компонент способности теоретизировать, находить причинно-следственные связи между явлениями, составляет основу общих способностей и необходима для успешного овладения человеком разными видами деятельности.

Аналитичность активно развивается в юношеском возрасте, ее формированию способствуют такие предметы, изучаемые в вузах, как логика, высшая математика и др. Поэтому можно сопоставить результаты тестирования с успеваемостью по соответствующим предметам. При интерпретации результатов желательно учитывать особенности темперамента испытуемого, а также навыки работы с числами.

## Исследование рефлексивности мышления

Цель работы: определить уровень сформированности рефлексивности мышления.

Материал и оборудование: бланк с 15 анаграммами, бумага для записей, протокол исследования, ручка, секундомер.

Ход выполнения работы. Это исследование лучше проводить с одним испытуемым. Перед его началом испытуемому дается бланк с анаграммами.

1. л б к о

2. р а я и

3. у п к с

4. г и а р

5. т и г о

6. е р а в ш н

7. р к д е т и

8. а ш н р р и

9. л ф ж а к о

10. р г п у а п

11. о к а м д н р и

12. л г н и з о м е

13. р б к а д о л е

14. л к б у и н а к

15. т о р к т ы а к

Экспериментатор должен позаботиться о том, чтобы удобно разместить испытуемого за столом, а самому контролировать время решения им каждой анаграммы, фиксируя его в протоколе (таблица 3).

Таблица 3 – Протокол исследования

Экспериментатор		Дата
Испытуемый		
№ анаграммы	Время	Самоотчет испытуемого о решении анаграмм:
1.		
2.		
15.		

Инструкция испытуемому: «Вам будут предложены анаграммы, т. е. слова, полученные путем перестановки входящих в них букв. Восстановите эти слова. Старайтесь работать быстро, время решения каждой анаграммы фиксируется. Решение записывайте на листе бумаги. Начали!»

После окончания опыта экспериментатор спрашивает испытуемого о том, каким образом он решал анаграммы, обнаружил ли при этом последовательности расположения букв и какие именно. Ответ испытуемого фиксируется в протоколе.

Обработка и анализ результатов. В ходе обработки результатов необходимо получить: показатель сформированности рефлексии, показатель времени решения задач и ранговый показатель сложности решенной анаграммы.

Чтобы получить показатель сформированности рефлексии за каждую правильно решенную задачу ставится 1 балл, и по одному баллу прибавляют за те задачи, которые были решены по обнаруженной испытуемым последовательности перестановки букв анаграммы.

Правильность решения анаграмм можно установить по ключу (таблица 4). В ней порядок перестановки букв обозначен соответствующей цифрой, означающей номер буквы анаграммы.

Таблица 4 – Ключ к решению анаграмм

№ п/п анаграммы	Порядок перестановки букв
1–5	2 1 4 3
6–10	2 1 4 3 6 5
11–15	2 1 4 3 6 5 8 7

Коэффициент сформированности рефлексии определяют путем деления набранных испытуемым баллов на их максимальное количество, в данном случае оно равно 29.

Показатель времени представляет собой среднее арифметическое время, затраченное на решение анаграмм. А показатель ранга соответствует номеру самой сложной из решенных анаграмм.

При анализе результатов исследования в первую очередь важно определить стратегию решения испытуемым задач, выяснить,

как содержательно протекал у него мыслительный процесс. Стратегия решения может быть:

– хаотической, неупорядоченной, при которой решение отличается бессистемным поиском и выдвижением значительного количества замыслов, логически не связанных между собой; выдвигаемые при этом гипотезы не подвергаются окончательной проверке;

– формально-алгоритмической, которая отличается последовательным перебором возможных вариантов решения с отдельными возвратами к ранее рассматривавшимся, при этом доминирует репродуктивное движение в содержательном плане и явно недостаточное регулирование – в смысловом;

– содержательно-адаптивной, представляющей собой логически связанное движение по семантически значимым признакам, преобладающим является движение мысли в уровнях, образующих смысловую сферу, а именно – личностном и рефлексивном;

– свернутой, для которой характерна сокращенность оценочных действий и слитность их с поисковыми, что позволяет довольно быстро находить верное решение.

Рефлексия мышления позволяет в ходе решения задач выработать наиболее эффективную стратегию и ускорить мыслительную деятельность. В предложенной методике рефлексивность проявляется в изменении стратегии решения в ходе выполнения задания, выявленном при анализе влияния предыдущего решения анаграммы на последующие.

Стоит обратить внимание на роль мыслительной деятельности в обучении. Высокий уровень развития свойств мышления, входящих в структуру обучаемости, обеспечивает легкость и быстроту анализа и обобщения признаков, существенных для решения проблемы. Этот уровень рефлексивности выполняет функции контроля и оценки человеком собственных мыслительных действий, дает возможность обнаруживать и учитывать свои ошибки, оценивать правильность поисков новых путей решения задачи. В исследовании об этом уровне свидетельствует показатель ранга, если он не ниже 12–13.

Уровень сформированности рефлексивности мышления устанавливаются по таблице, в которой буквой «К» обозначен коэффициент сформированности рефлексии (таблица 5).

Таблица 5 – Данные уровня сформированности рефлексивности мышления

«К»	Уровень сформированности рефлексивности мышления
0–0,3	низкий
0,31–0,7	средний
0,71–1,0	высокий

## Тема 2

### Внимание

Внимание – важное и необходимое условие эффективности всех видов деятельности человека, прежде всего трудовой и учебной. В отличие от познавательных процессов внимание своего особого содержания не имеет, оно представляет динамическую сторону всех познавательных процессов.

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания, предполагающие повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида.

Внимание проявляется в направленности и сосредоточенности психической деятельности человека. Благодаря вниманию возможна избирательная активность психических процессов.

Основные функции внимания – регулирующая и контрольная. В зависимости от уровней психической регуляции, определяемых параметрами воздействующих стимулов, наличием или отсутствием целей и волевых усилий, оно может приобретать вид произвольного, непроизвольного или послепроизвольного внимания.

Внимание людей отличается силой, широтой и динамикой. К важнейшим его характеристикам относятся: избирательность, устойчивость, концентрированность, распределение и переключение.

### Корректирующая проба

Цель работы: изучение работоспособности, переключаемости внимания по корректирующим таблицам.

Материал и оборудование: корректирующая таблица А. Г. Иванова-Смоленского.

Ход выполнения работы. Эксперимент проводится со всей группой. Просматривая буквенную таблицу, человек должен вычеркивать букву «А», а букву «К» – подчеркивать. Работать в течение восьми минут максимально быстро и внимательно. Через 4 минуты после начала работы преподаватель говорит слово «черта». Студенты должны остановить работу и поставить вертикальную черту. Затем испытуемый должен продолжить работу, изменив способ: букву «А» – подчеркивать, а букву «К» – вычеркивать, по истечении 8 минут преподаватель произносит «черта – конец работы», студенты должны поставить вертикальную черту.

Обработка результатов. Оценка внимания переключаемости внимания, работоспособности производится в баллах производительности по девятибалльной системе. Для этого:

- а) подсчитывается общее число просмотренных знаков (букв);
- б) подсчитывается число ошибок (пропущенных, или неправильно подчеркнутых, или неправильно вычеркнутых букв). Каждая такая ошибка составляет 20 очков. Каждая пропущенная строка – 60 очков. Допустим сделано 20 ошибок, т. е.  $20 \times 20 = 400$ ;
- в) определяем число правильно отмеченных букв. Для этого из 1475 (общее число просмотренных знаков) вычитаем 400 (20 ошибок, т. е.  $20 \times 20 = 400$ );
- г) теперь переводим в баллы производительности (таблица 6).

Таблица 6 – Оценка результатов

Производительность	Количество правильно отмеченных букв	Баллы
низкая	1000–1200	1–2
	1201–1350	3
удовлетворительная	1351–1500	4
	1501–1700	5
	1701–1850	6
высокая	1851–2000	7
	2001–2050	8
	Более 2150	9

## Исследование избирательности внимания

Цель работы: определить уровень избирательности внимания.

Материал и оборудование: тестовый бланк, карандаш и секундомер.

Ход выполнения работы. Исследование проводится в парах, состоящих из экспериментатора и испытуемого. Экспериментатор читает испытуемому инструкцию, предъявляет тестовый бланк и фиксирует время выполнения задания.

Инструкция испытуемому: «Вам будет дан бланк с напечатанными в нем построчно буквами и словами. Отыщите и подчеркните в нем слова. Старайтесь не пропустить ни одного слова и работайте быстро, так как время фиксируется. Если все понятно и нет вопросов, тогда «Начали!»

Тестовый бланк выглядит следующим образом:

Испытуемый: \_\_\_\_\_

Экспериментатор: \_\_\_\_\_



Бсолнцевтргоцрайонзгуцновостьхэыгчафактуекэкзаменроч  
 ягшгцпрокуроргцрсеабестеорияентсджзбьамхоккейтронцыуршро  
 фшуйгзхтелевизорболджшзхюэлгшьбпамятьшогхеюжиидрошлптсл  
 хэнздвосприятиейцукендшизхьвафыапролдблюбовьябфырплослдкн  
 есласпектаклячсимтьбаюжоерадостьвуфцпэждлорпнародшмвть  
 лижхэгнеекуыфйшрепортажждорлафывюэфбдьконкурсжшнапт  
 йфячыцувскапрличностьэхжэеюдшшгложэпрплаваниедтлжквы  
 эзбьтрлшшжнпркывкомедияшлджкуйфотчаяниейфрячатлджэтьбюн  
 хтьфтасенлабораториягшдшнруцгршшцтлроснованиезшэрэмитдт  
 нтаопругвмстрпсихиатриябплмстчыйфяомтзацэантзахтдкнноп

После опыта испытуемый дает отчет о том, как он выполнял предложенное ему задание.

*Обработка и анализ результатов.* Показателями избирательности внимания в этом исследовании являются время выполнения задания и количество ошибок (и пропусков) при отыскании и подчеркивании слов.

Всего в данном тесте 25 слов: солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, трон, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, плавание, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, психиатрия.

Результаты оцениваются при помощи шкалы оценок, в которой баллы начисляют в зависимости от затраченного на поиск слов времени. За каждое пропущенное слово снижается по одному баллу.

Таблица 7 – Оценка результатов

Время (в с.)	Балл	Уровень избирательности внимания
1	2	3
250 и более	0	I, низкий
240–249	1	I, низкий
230–239	2	I, низкий
220–229	3	I, низкий
210–119	4	I, низкий
200–209	5	I, низкий
190–199	6	I, низкий
180–189	7	II, средний
170–179	8	II, средний
160–169	9	II, средний
150–159	10	II, средний
140–149	11	II, средний
130–139	12	II, средний

### Окончание таблицы 7

1	2	3
120–129	13	II, средний
110–119	14	III, высокий
100–109	15	III, высокий
90–99	16	III, высокий
80–89	17	III, высокий
70–79	18	III, высокий
60–69	19	III, высокий
Менее 60	20	IV, очень высокий

Баллы в предложенной шкале оценок дают возможность установить абсолютные величины качественных оценок уровня избирательности внимания. В случае, когда у испытуемого от 0 до 3 баллов, то важно по самоотчету и наблюдению за ходом опыта выяснить причину слабой избирательности. Ею могут быть: состояние сильного эмоционального переживания, внешние помехи, приведшие к фрустрации испытуемого, скрытое нежелание тестироваться и др.

## Исследование переключения внимания

Цель работы: определить уровень переключаемости внимания.

Материал и оборудование: секундомер и модифицированная цифровая таблица Шульте. На таблице в 49 квадратах размещены числа черного и красного цвета в случайной комбинации, исключающей возможность запоминания. Размеры ячеек квадратов с цифрами – 5 x 5 см, а расположены они рядами: 7 – по горизонтали и 7 – по вертикали. Линии, делящие рабочее поле на ячейки, черные, тонкие.

Ход выполнения работы. В тестировании участвуют три человека: экспериментатор, испытуемый и наблюдатель-протоколист.

Исследование содержит три серии, которые следуют друг за другом. В первой серии испытуемому предлагают назвать и указать черные цифры в возрастающем порядке, во второй – красные цифры в убывающем порядке и в третьей он должен называть и указывать то черные, то красные цифры попеременно, причем черные, как и в первой серии, должны быть названы в возрастающем порядке, а красные – в убывающем (таблица 8).

Таблица 8 – Бланк черно-красных цифр

<b>15</b>	17	<b>13</b>	6	<b>7</b>	3	<b>1</b>
4	<b>2</b>	8	22	<b>20</b>	<b>14</b>	20
19	<b>18</b>	24	<b>4</b>	18	10	<b>16</b>
<b>6</b>	23	<b>9</b>	13	25	<b>5</b>	7
2	<b>21</b>	21	16	<b>10</b>	14	<b>22</b>
11	<b>3</b>	9	<b>23</b>	1	<b>19</b>	<b>11</b>
<b>17</b>	5	<b>12</b>	15	<b>8</b>	12	<b>24</b>

Испытуемого усаживают удобно за столом и дают небольшую указку.

Задача экспериментатора – перед каждой серией исследования инструктировать испытуемого, подавать команду «Начали!» для поиска и называния, следить по секундомеру за временем, потраченным испытуемым на выполнение серии.

При отсутствии возможности цветного изображения можно применить бланк с римскими и арабскими цифрами (таблица 9).

Таблица 9 – Бланк исследования переключения внимания

7	IV	10	VI	22	24	XII
17	XIII	19	8	II	XVI	XIX
IX	1	20	XV	21	XXIII	3
IX	6	XVII	V	18	12	XXIV
XIV	25	13	9	XX	I	VII
XXI	III	23	VIII	15	14	XVIII
16	5	XI	2	XXII	4	X

Наблюдатель-протоколист помогает экспериментатору определить ошибки, допущенные испытуемым в ходе выполнения задания, ведет протокол исследования.

Испытуемый: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_  
Экспериментатор: \_\_\_\_\_ Время: \_\_\_\_\_

Таблица 10

1-я серия		2-я серия		1-я + 2-я серии		3-я серия	
время	ошибки	время	ошибки	время	ошибки	время	ошибки

Таблица 10 предъявляется испытуемому в каждой серии только после инструкции по сигналу «Начали!», для того чтобы испытуемый заранее не искал месторасположение соответствующих цифр.

Перед началом каждой серии делают перерыв в 3–4 минуты для отдыха испытуемого.

Если испытуемый в процессе выполнения заданий любой из серий ошибается, то он сам должен найти ошибку, в редких самых затруднительных случаях допускается подсказка наблюдателя-протоколиста. Секундомер при этом не выключается.

Инструкция испытуемому в первой серии: «Возьмите указку. Вам будет предъявлена таблица с красными и черными цифрами. Как можно быстрее и без ошибок найдите и укажите все черные цифры в возрастающем порядке от 1 до 25. Цвет называть не надо, только само число. Если все понятно, тогда приготовьтесь. Начали!»

Инструкция испытуемому во второй серии: «На этой же таблице найдите и укажите все красные цифры в убывающем порядке от 24 до 1. Старайтесь работать быстро и без ошибок. Цвет цифры называть не надо, называйте только само число. Приготовьтесь! Начали!»

Инструкция испытуемому в третьей серии: «На таблице черно-красных цифр как можно быстрее и без ошибок находите, называйте и указывайте то красные, то черные цифры попеременно. Черные должны при этом последовательно возрастать, а красные – убывать. Начинайте с 1 – черной и 24 – красной цифр. Цвет цифры называть не надо, только само число. Если все понятно и нет вопросов, тогда приготовьтесь. Начали!»

После проведения всего исследования испытуемый дает самоотчет. По самоотчету определите стратегию поиска цифр и особенности выполнения заданий.

#### Обработка результатов

В ходе обработки результатов необходимо:

1. Составить график времени, затраченного испытуемым на выполнение трех серий исследования.

2. Установить время переключаемости внимания. Время переключения внимания подсчитывается как разность времени между третьей серией и первой со второй вместе взятых. Показатель времени переключения «Т» подсчитывают по формуле:

$$T = T_3 - (T_1 + T_2),$$

где  $T_1$  – время, потраченное испытуемым на выполнение первой серии;

$T_2$  – время, потраченное на выполнение второй серии;

$T_3$  – время, потраченное на выполнение третьей серии.

Анализ результатов. Уровень развития у испытуемого переключаемости внимания определяется с помощью таблицы 11.

Таблица 11 – Уровень развития переключения внимания

Время переключения Т (в с.)	Ранг	Уровень переключения внимания
менее 60 сек	1	высокий
60–90	2	высокий
91–100	3	средний
101–120	4	средний
121–150	5	средний
151–180	6	средний
181–200	7	средний
201–250	8	низкий
251 и больше	9	низкий

Поскольку скорость выполнения заданий первой и второй серий существенно влияет на итоговый показатель переключения внимания, то если испытуемый выполнял задания в первой или второй сериях менее, чем за 33 с, итоговый показатель следует увеличить, подняв ранг на единицу или двойку. Если в первой или второй сериях испытуемый на поиск цифр затрачивал более 60 с, то ранговый знак увеличивается на 1 или 2, то есть уровень переключения определяется как более низкий.

В том случае, если время переключения оказывается меньше или равно «0», опыт необходимо повторить. Это означает, что испытуемый не принял инструкции в первой или второй сериях.

Анализируя результаты, важно проследить специфику поиска испытуемым чисел, особенности выхода из затруднений, когда число по каким-либо причинам сразу найти не удастся. Одни люди испытывают затруднения, когда искомое число находится рядом с только что найденным, а другие – когда оно отстоит от него далеко.

## **Исследование характеристик произвольного внимания методом интеллектуальной пробы**

Общим принципом построения эксперимента является создание такой лабораторной ситуации, при которой испытуемому необходимо приложить усилия для поддержания направленности и сосредоточенности психической активности. Метод заключается в поиске, различении и регистрации простых и чётных чисел, объединённых в группы по три числа в каждой. Характеристиками произвольного внимания в этом случае будут распределение и устойчивость внимания, а косвенным показателем распределения внимания – коэффициент распределения внимания (С).

Цель работы: исследование характеристик произвольного внимания методом интеллектуальной пробы.

Материал и оборудование: для проведения эксперимента нужен цифровой бланк, на котором в случайном порядке расположено 300 чисел (от 1 до 29). Среди них часть цифр встречается группами, образуя тройки – всего пять троек простых чисел (например, таких как 13, 19, 17) и пять троек четных чисел (например, 22, 16, 4). Числа в бланке расположены таким образом, что в течение одной минуты можно успеть зарегистрировать лишь одну тройку. Скорость чтения экспериментатором – одно число – 3–2 с. Для регистрации времени экспериментатору необходим секундомер.

Перед началом работы испытуемые заготавливают таблицу для протокольных записей.

Ход выполнения работы. Занятие групповое.

Инструкции испытуемым: «Вам будут зачитаны расположенные в случайной последовательности числа от 1 до 29. Среди них встречаются идущие подряд по три простых (нечетных) и по три четных числа. Как только вы обнаружите на слух любую тройку таких чисел, запишите их в протоколе. Если вы обнаружите другое количество чисел (больше или меньше), их записывать не следует. По сигналу экспериментатора «Черта!» вы делаете соответствующие пометки той цифры, у которой вас застал сигнал».

Затем экспериментатор приступает к чтению цифрового материала, регулируя скорость по секундомеру. Через каждую минуту он подает команду «Черта!». Эксперимент заканчивается после прочтения всего бланка. Протокол занятия (таблица 12).

Таблица 12 – Результаты интеллектуальной пробы

Временные промежутки (мин)	Стимул тройки чисел			Ответы испытуемого			Характеристики внимания	
	Номер тройки чисел	Простые (а)	Четные (б)	Общее число правильных (т)	В т.ч.: Простых чисел	В т.ч.: Четных чисел	Скорость выбора (S)	Коэффициент распределения (С)
1.								
2.								
...								

Обработка и анализ результатов

1. Сверить ответы испытуемого с программным бланком экспериментатора.
2. По отметкам, сделанным испытуемым в протоколе, определить временные промежутки выполнения задания ( $T, \dots T$ ).
3. Определить общее количество правильно зарегистрированных троек чисел ( $m$ ) на протяжении всего опыта.
4. Вычислить скорость выбора ( $C$ ) для каждого временного промежутка по формуле,  $C = m : T$ ; т. е. время, затраченное на один стимул ( $C$ ).
5. Коэффициент распределения внимания:  $C = m : H$ , где  $H = 30$ .
6. Построить график динамики устойчивости внимания, для чего на оси абсцисс отложить все 60-секундные отрезки (10), а на оси ординат – скорости выбора ( $C, \dots C$ ).
7. Сделайте выводы о влиянии характера стимульного материала на характеристики произвольного внимания.

Задание:

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

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

## Исследование колебания внимания

Временной характеристикой внимания, т. е. характеристикой его длительности, выступает свойство устойчивости. Устойчивость внимания нарушается целым рядом причин. Это, например, волна внимания как периодического изменения его интенсивности (ослабление – усиление с периодом 8–10 с), согласующееся с колебанием кровяного давления. Это знаменитые колебания сенсорной ясности, численно установленные ещё в 1893 году русским психологом Н. Н. Ланге: для слуховых ощущений – 4 с, для ощущений зрительных – 3,2 с, для тактильных ощущений – 2,5 с.

Однако устойчивость не является самодовлеющей функцией, т. е. предопределённой исключительно физиологической основой внимания. Внимание всегда включено в деятельность, поэтому и свойства его а значительной степени зависят от этой деятельности: её структуры, предмета, целей и т. д.

Цель работы: исследование явления колебания внимания и его периодичности в зависимости от установки испытуемого.

Материал и оборудование: в работе используется рисунок фигуры с обратимой перспективой, который кажется испытуемому то лестницей, то свешивающимся вниз карнизом.

Ход выполнения работы. Группа студентов разбивается на пары «Экспериментатор – Испытуемый», работающие в одном помещении. Отчет также дается общий на все экспериментальное помещение.

Испытуемый внимательно рассматривает лежащий перед ним рисунок двойного изображения и с помощью условной сигнализации сообщает экспериментатору, что именно он видит сейчас на рисунке. Если он видит лестницу, то опускает указательный палец левой руки вниз; если же карниз, то его палец поднят вверх.



Экспериментатор следит за положением указательного пальца и, в такт подаваемых в помещении сигналов (один сигнал в секунду), ставит слева направо точки: над чертой, если испытуемый видит карниз, и под чертой, если палец испытуемого опущен вниз (таблица 13).

Таблица 13 – Протокол опыта

Карниз	... ..	Фаза Б
Лестница	... ..	Фаза А

Работа состоит из 24 опытов. Время каждого – 30 секунд. В перерывах между опытами (несколько секунд) испытуемый не видит рисунка.

Опыт осуществляется в такой последовательности: в течение первых шести испытаний испытуемый рассматривает рисунок, не имея какой либо субъективной установки на преднамеренное видение лестницы или карниза. На следующие 12 опытов испытуемому дается установка стараться увидеть в рисунке что-то одно. Наконец, последние шесть опытов снова идут без определенной установки.

В опытах с установкой более интересно дать половине испытуемых задание на преимущественное видение лестницы, а половине – на видение карниза. Перед началом работы следует провести небольшую тренировку (без установки).

Инструкция испытуемому (без установки): «Смотрите внимательно на этот рисунок с обратной перспективой, где вы будете невольно видеть то лестницу, то свешивающийся карниз. Я должен знать, что вы в данный момент видите, поэтому положите ладонь левой руки на стол и сигнализируйте мне указательным пальцем: если он опущен, вы видите лестницу, если же поднят, то вы видите сейчас карниз».

Инструкция испытуемому (с установкой): «Делайте то же самое, что и в предыдущем опыте, но старайтесь видеть в рисунке только лестницу (карниз)».

Обработка и анализ результатов

1. Испытуемому изложить данные самонаблюдения: принятие установки и ее влияние на продолжительность разных фаз видения, настроения, общее впечатление, усталость и т. д.

2. По каждому опыту (за 30 с):

а) общее количество фаз А (видение лестницы)

$$A_1 = \dots, A_2 = \dots, \dots, A_{30} = \dots,$$

общее количество фаз В (видение карниза)

$$B_1 = \dots, B_2 = \dots, B_{30} = \dots,$$

б) среднюю длительность фазы А и фазы В (в с)

$A_{н\text{ ср}} = (\text{общее количество точек в фазе } A_{н}): (A_{н}),$

$B_{н\text{ ср}} = (\text{общее количество точек в фазе } B_{н}): (B_{н}).$

Например,  $A_{1\text{ ср}} = (\text{общее количество точек в фазе } A_1): (A_1);$

в) среднюю продолжительность смены фаз в с (сумма средней А и средней В)

$$A_{н\text{ ср}} + B_{н\text{ ср}} = P_{н};$$

г) процентные доли длительности фаз А и В в общей продолжительности смены фаз, т. е.

$$A_{н\%} = (A_{н\text{ ср}} : P_{н}) * 100 \%,$$

$$B_{н\%} = (B_{н\text{ ср}} : P_{н}) * 100 \%.$$

3. Подсчитать средние значения всех величин, вычисленных в пункте 2 (а, б, в, г), для первых шести опытов (до установок), для двенадцати (с установкой), для последних шести (после установки).

а)  $A_{1-6} = A_1 + A_2 + \dots + A_6,$

$$B_{1-6} = B_1 + B_2 + \dots + B_6.$$

Аналогично:  $A_{7-18}; B_{7-18}; A_{19-24}; B_{19-24};$

б)  $A_{(1-6)\text{ ср}} = (A_{1\text{ ср}} + A_{2\text{ ср}} + \dots + A_{6\text{ ср}}) : A_{1-6},$

$$B_{(1-6)\text{ ср}} = (B_{1\text{ ср}} + B_{2\text{ ср}} + \dots + B_{6\text{ ср}}) : B_{1-6}.$$

Аналогично:  $A_{(7-18)\text{ ср}}; B_{(7-18)\text{ ср}}; A_{(19-24)\text{ ср}}; B_{(19-24)\text{ ср}};$

в)  $P_{(1-6)\text{ ср}} = A_{(1-6)\text{ ср}} + B_{1-6}.$

Аналогично:  $P_{(7-18)\text{ ср}}; P_{(19-24)\text{ ср}};$

г)  $A_{\% (1-6)} = (A_{(1-6)\text{ ср}} : P_{(1-6)\text{ ср}}) * 100 \%,$

$$B_{\% (1-6)} = (B_{(1-6)\text{ ср}} : P_{(1-6)\text{ ср}}) * 100 \%.$$

Аналогично:  $A_{\% 7-18}; B_{\% 7-18}; A_{\% 19-24}; B_{\% 19-24}.$

4. Сделать качественные психологические выводы о периодике колебания внимания, о влиянии на нее субъективной установки испытуемого, о предпочтительности того или иного поля зрения и т. д.

5. Сделать общие выводы по работе.

## Тема 3

### Эмоционально-волевая сфера

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.

Эмоции и чувства – это психические формы переживания человека. Они выявляют отношение личности к миру, самому себе и выполняют сигнальную, оценочную и регулятивную функции. Оказываясь в основе мотивов, поведенческой активности и будучи субъективной формой выражения потребностей, эмоции предшествуют деятельности по их удовлетворению и реализации, побуждая и направляя. Поэтому эмоции не только сопровождают, но и влияют на предметную деятельность и общение человека с другими людьми.

В зависимости от особенностей целеобразования и связей с познавательными процессами выделяются такие формы психических переживаний, как: идеосинкразии, эмоции, аффекты, настроения, стрессы, страсти, фрустрации, высшие чувства.

Эмоциональные процессы являются взаимосвязанными с энергетической активностью организма. Разные переживания изменяют деятельность органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, желез внутренней секреции, мускулатуры и др.

Эмоции выражают оценочное отношение к условиям жизнедеятельности и событиям и различаются степенью осознанности. Они имеют количественные и качественные характеристики: интенсивность, длительность, знак и модальность.

Чувства как одна из основных форм переживаний отличаются относительной устойчивостью. Чувства связаны не только с потребностями, но и со знаниями человека и определяют направленность личности. Особую группу составляют высшие чувства, формируемые в процессе онтогенеза и социализации личности. К ним относятся:

морально-нравственные, интеллектуальные, практические и эстетические чувства.

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 регулируемые 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 работу вошли исследования по определению субъективного контроля, настойчивости и импульсивности.

## **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. 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 (таблицы 14, 15). Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

Таблица 14 – 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 15 – Бланк для ответов ЛТ

Утверждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
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
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, т. е. 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, т. е. 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».

## **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).

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 16 – 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, неожиданно 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.

## Исследование субъективного контроля

Цель исследования: определить локус субъективного контроля.

Материал и оборудование: тест-опросник, разработанный Е. Ф. Бажиным и др. 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 принять 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 17).

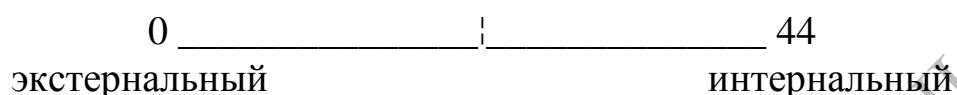
Таблица 17 – Ключ методики

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 за результаты своей деятельности внешним силам носит

название экстернального, или внешнего, локуса контроля, а приписывание ответственности собственным способностям и усилиям – интернального, внутреннего, локуса контроля.

Таким образом, возможны два полярных типа личностей в зависимости от локализации контроля: экстернальный и интернальный. Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального к интернальному типу.



Полученный в процессе обработки результатов показатель локуса контроля (Io) расшифровывается следующим образом (таблица 18):

Таблица 18 – Показатели локуса контроля

Величина Io	Локус контроля
0 – 21	– экстернальный
22 – 44	– интернальный

В целом, чем больше величина интернальности, тем меньше экстернальность.

Локус контроля, характерный для человека, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля проявляется и в случаях неудач и в случаях достижений, причем это наблюдается в разных сферах жизнедеятельности субъекта.

Для определения уровня локуса контроля пользуются нижеследующими границами шкалы интернальности (таблица 19).

Таблица 19 – Определение уровня локуса контроля

Показатель интернальности (Io)	Уровень локуса контроля
10–11	низкий уровень интернальности
12–32	средний уровень интернальности
33–44	высокий уровень интернальности

При низком уровне интернальности люди мало прослеживают связь между своими действиями и значимыми для них событиями 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, следует учесть, что:

- конформное, уступчивое поведение в большей 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.



## 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.

Инструкция испытуемому: «Используя все слова набора (таблица 20), 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 20 – 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 T<sub>1</sub> – время, потраченное на составление первого предложения;

T<sub>2</sub> – время, потраченное на составление второго предложения;

T<sub>3</sub> – 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.

## 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 1 равна 4 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 импульсивность. 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 спорте: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / В. Л. Марищук [и др.]. – Изд. 2-е. – М. : Просвещение, 1990. – 267 с.
- 3 Методики психодиагностики в учебно-воспитательном процессе / сост. В. В. Гришин, П. В. Лушин. – М. : ИКА «Москва», 1990. – 274 с.
- 4 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.
- 5 Общая психология: учеб. пособие / Л. А. Вайнштейн [и др.]. – Мн. : Тесей, 2005. – 368 с.
- 6 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.
- 7 Практические занятия по психологии / сост. Н. Б. Берхин, С. Ф. Спичак; под ред. А. В. Петровского. – М. : Просвещение, 1972. – 321 с.
- 8 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.
- 9 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.
- 10 Практикум по общей психологии / В. В. Богословский, Т. И. Бочкарева, А. И. Великородный; под ред. А. И. Щербакова. – М. : Просвещение, 1979. – 302 с.
- 11 Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы / под ред. А. А. Бодалева [и др.]. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1988. – 267 с.

Производственно-практическое издание

**ПСИХОЛОГИЯ**

**МЫШЛЕНИЕ. ВНИМАНИЕ.**  
**ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

*для студентов специальности 1-03 04 02-02*  
*«Социальная педагогика. Практическая психология»*

Составитель  
**ДУДАЛЬ** Наталья Николаевна

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

Подписано в печать 08.02.2012. Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 2,8.  
Уч.- изд. л. 3,0. Тираж 50 экз. Заказ № 95.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины».  
ЛИ № 02330/0549481 от 14.05.2009.  
Ул. Советская, 104, 246019, г. Гомель