

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

ОБЩАЯ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
сборник учебно-методических материалов
для направления подготовки 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование

Благовещенск, 2017

*Печатается по решению
редакционно-издательского совета
факультета социальных наук
Амурского государственного
университета*

Составитель: Иванова Е.А.

Общая и экспериментальная психология: сборник учебно-методических материалов для направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017.

© Амурский государственный университет, 2017

© Кафедра психологии и педагогики, 2017

© Иванова Е.А., составление

СОДЕРЖАНИЕ

1. Краткое изложение лекционного материала	4
2. Методические рекомендации (указания) к практическим занятиям	25
3. Методические указания для самостоятельной работы студентов;	29

КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Введение в общую психологию

Психология – это наука о закономерностях развития и функционирования психики, как особой формы жизнедеятельности. Взаимодействие живых существ с окружающим миром реализуется посредством качественно-отличных от физиологических, но неотделимых от них психических процессов, актов состояния. В течение столетий явления изучаемые психологией обозначались общим термином душа и считались предметом одного из разделов философии, названного в 16 веке психологией. Сведения об указанных явлениях накапливались и в других науках – педагогике, медицине.

Психология – это наука о фактах, закономерностях и механизмах психики как складывающегося в мозгу образа действительности, на основе и при помощи которого осуществляется управление поведением и деятельностью, и имеющим у человека личностный характер. Объектом психологии выступает психика, предметом – основные закономерности порождения и функционирования психической реальности.

Предмет психологии – это конкретные факты психической жизни (Гиппенрейтер), психические явления, характеризующиеся качественно и количественно, что породило и различие подходов к их изучению. Под психическими явлениями понимаются субъективные переживания или элементы внутреннего опыта субъекта.

Под психологическими фактами подразумевается гораздо более широкий круг проявлений психики, в том числе их объективные формы (в виде актов поведения, телесных процессов, продуктов деятельности людей, социально-культурных явлений), которые используются психологией для изучения психики – ее свойств, функций, закономерностей. Развитие научно-категориального аппарата психологии и подъем экспериментальных исследований, свободных от редукционизма (биологического, медицинского, кибернетического, философского, литературного), позволило психологии обособиться в самостоятельную науку, поскольку экспериментально выявленные закономерности психики не совпадали с анатомо-физиологическими. Было выявлено, что психические явления, будучи продуктом взаимодействия индивида со средой, сами являются активным причинным фактором (детерминантой) поведения. Будучи внешне обусловленной и внутренне детерминированной, человеческая деятельность входит в область исследования психологии (в ее психологические аспекты), наряду с психическими процессами и сознанием. Будучи порождением и функцией социальных (наиндивидуальных) процессов, сознание индивидуального субъекта имеет свою системную и смысловую организацию. Но сознание не исчерпывает психического. Неосознанные психические процессы также входят в область исследования психологии.

Предмет психологии заключается в исследовании именно ориентировочной стороны любого психического процесса.

Задачи психологии:

1. Изучение психологических фактов и их закономерностей (то есть объяснение фактов, раскрытие законов, которым подчиняются эти явления), а также установление механизмов психической деятельности (то есть установление порядка и взаимодействия в работе конкретных психических и психофизиологических структур, осуществляющих тот или иной психических процесс).

2. Психология ставит своей задачей установить основные законы психической деятельности, проследить пути ее развития, вскрыть лежащие в ее основе механизмы и описать те изменения, которые происходят в этой деятельности.

Тема 2. Познавательные психические процессы

Познавательные психические процессы являются каналами нашего общения с миром. Поступающая информация о конкретных явлениях и предметах претерпевает изменения и превращается в образ. Все знания человека об окружающем мире являются результатом интеграции отдельных знаний, получаемых с помощью познавательных психических процессов. Каждый из этих процессов имеет собственные характеристики и собственную организацию. Но вместе с тем, протекая одновременно и слаженно, эти процессы незаметно для человека

взаимодействуют друг с другом и в результате создают для него единую, целостную, непрерывную картину объективного мира.

1. Ощущение – простейший познавательный психический процесс, в ходе которого происходит отражение отдельных свойств, качеств, сторон действительности, ее предметов и явлений, связей между ними, а также внутренних состояний организма, непосредственно воздействующих на органы чувств человека. Ощущение является источником наших знаний о мире и самих себе. Способность к ощущениям имеется у всех живых организмов, обладающих нервной системой. Осознаваемые ощущения характерны только для живых существ, имеющих головной мозг. Главная роль ощущений заключается в том, чтобы быстро довести до центральной нервной системы сведения о состоянии как внешней, так и внутренней среды организма. Все ощущения возникают в результате воздействия стимулов-раздражителей на соответствующие органы чувств. Для того чтобы ощущение возникло, необходимо, чтобы вызывающий его стимул достиг определенного значения, называемого абсолютным нижним порогом ощущения. Для каждого вида ощущений существуют свои пороги.

Но органы чувств обладают свойством адаптации к изменяющимся условиям, поэтому пороги ощущений не являются постоянными и способны изменяться при переходе от одних условий внешней среды к другим. Эту способность называют адаптацией ощущений. Например, при переходе от света к темноте чувствительность глаза к различным раздражителям меняется в десятки раз. Скорость и полнота адаптации различных сенсорных систем неодинакова: в тактильных ощущениях, при обонянии отмечается высокая степень адаптации, а наименьшая степень – при болевых ощущениях, так как боль является сигналом об опасном нарушении в работе организма, и быстрая адаптация болевых ощущений может грозить ему гибелью.

Экстероцептивные ощущения – это ощущения, возникающие при воздействии внешних раздражителей на анализаторы человека, расположенные на поверхности тела. Проприоцептивные ощущения – это ощущения, отражающие движение и положение частей тела человека. Интероцептивные ощущения – это ощущения, отражающие состояние внутренней среды организма человека.

По времени возникновения ощущения бывают актуальными и неактуальными.

Например, кислый вкус во рту от лимона, ощущение так называемой «фактомной» боли в ампутированной конечности.

Все ощущения обладают следующими характеристиками:

♦ качество – сущностная особенность ощущений, позволяющая отличать одни их виды от других (например, слуховые от зрительных);

♦ интенсивность – количественная характеристика ощущений, которая определяется силой действующего раздражителя;

♦ продолжительность – временная характеристика ощущений, определяющаяся временем воздействия раздражителя.

2. Восприятие – это целостное отражение предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии в данный момент на органы чувств. Способность к восприятию мира в виде образов есть только у человека и у некоторых высших представителей животного мира. Вместе с процессами ощущения восприятие обеспечивает непосредственную ориентировку в окружающем мире. Оно предполагает выделение из комплекса зафиксированных признаков основных и наиболее существенных с одновременным отвлечением от несущественных. В отличие от ощущений, отражающих отдельные качества реальности, с помощью восприятия создается интегральная картина действительности. Восприятие всегда субъективно, так как одну и ту же информацию люди воспринимают по-разному в зависимости от способностей, интересов, жизненного опыта и т. д.

Рассмотрим восприятие как интеллектуальный процесс последовательных, взаимосвязанных актов поиска признаков, необходимых и достаточных для формирования образа:

- первичное выделение ряда признаков из всего потока информации и принятие решения о том, что они относятся к одному определенному объекту;

- поиск в памяти близкого по ощущениям комплекса признаков;

- отнесение воспринятого объекта к определенной категории;

- поиск дополнительных признаков, подтверждающих или опровергающих правильность принятого решения;
- окончательный вывод о том, какой объект воспринят.

К основным свойствам восприятия относятся: целостность – внутренняя органическая взаимосвязь частей и целого в образе;

предметность – объект воспринимается человеком как обособленное в пространстве и времени отдельное физическое тело;

обобщенность – отнесение каждого образа к некоторому классу объектов;

константность – относительное постоянство восприятия образа, сохранение за объектом его параметров независимо от условий его восприятия (расстояния, освещения и т. д.);

осмысленность – понимание сущности воспринимаемого объекта в процессе восприятия;

избирательность – преимущественное выделение одних объектов перед другими в процессе восприятия.

Восприятие бывает внешненаправленным (восприятие предметов и явлений внешнего мира) и внутренненаправленным (восприятие собственных состояний, мыслей, чувств и т. д.).

По времени возникновения восприятие бывает актуальным и неактуальным.

Восприятие может быть ошибочным (или иллюзорным), например зрительные или слуховые иллюзии.

Развитие восприятия имеет очень большое значение для учебной деятельности. Развитое восприятие помогает быстрее усваивать больший объем информации с меньшей степенью энергетических затрат.

3. Представление – это психический процесс отражения предметов и явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но воссоздаются на основе предыдущего опыта. Представления возникают не сами по себе, а в результате практической деятельности.

Так как в основе представлений лежит прошлый перцептивный опыт, то основная классификация представлений строится на базе классификаций видов ощущений и восприятий.

Основные свойства представлений:

фрагментарность – в представляемом образе часто отсутствуют какие-либо его черты, стороны, части;

неустойчивость (или непостоянство) – представление любого образа рано или поздно исчезает из поля сознания человека;

изменчивость – при обогащении человека новым опытом и знаниями происходит изменение представлений об объектах окружающего мира.

4. Воображение – это познавательный психический процесс, заключающийся в создании человеком новых образов на основе имеющихся у него представлений. Воображение тесно связано с эмоциональными переживаниями человека. От восприятия воображение отличается тем, что его образы не всегда соответствуют реальности, в них могут присутствовать в большей или меньшей степени элементы фантазии, вымысла. Воображение является основой наглядно-образного мышления, позволяющего человеку ориентироваться в ситуации и решать задачи без непосредственного практического вмешательства. Особенно оно помогает в тех случаях, когда практические действия или невозможны, или затруднены, или нецелесообразны.

При классификации видов воображения исходят из основных характеристик – степени волевых усилий и степени активности.

Воссоздающее воображение проявляется тогда, когда человеку необходимо воссоздать представление объекта по его описанию (например, при чтении описания географических мест или исторических событий, а также при знакомстве с литературными героями).

Мечта – это воображение, направленное на желаемое будущее. В мечте человек всегда создает образ желаемого, тогда как в творческих образах не всегда воплощается желание их создателя. Мечта – это процесс воображения, не включенный в творческую деятельность, т. е. не приводящий к немедленному и непосредственному получению объективного продукта в виде художественного произведения, изобретения, изделия и пр.

Воображение тесно связано с творчеством. Творческое воображение характеризуется тем, что человек преобразует имеющиеся у него представления и создает самостоятельно новый образ – не по знакомому образу, а совершенно отличный от него. В практической деятельности с феноменом воображения, прежде всего, связан процесс художественного творчества в тех случаях, когда воссоздание действительности реалистическими методами автора уже не устраивает. Обращение к необычным, причудливым, нереалистичным образам позволяет усилить интеллектуальное и эмоционально-нравственное воздействие искусства на человека.

Творчество – это деятельность, которая порождает новые материальные и духовные ценности. Творчество раскрывает потребность личности в самовыражении, самоактуализации и реализации своих созидательных возможностей. В психологии выделяют следующие критерии творческой деятельности:

- ◆ творческой является такая деятельность, которая приводит к получению нового результата, нового продукта;
- ◆ поскольку новый продукт (результат) может быть получен случайно, то новым должен быть и сам процесс получения продукта (новый метод, прием, способ и пр.);
- ◆ результат творческой деятельности не может быть получен с помощью простого логического вывода или действия по известному алгоритму;
- ◆ творческая деятельность, как правило, направлена не столько на решение уже поставленной кем-то задачи, сколько на самостоятельное видение проблемы и определение новых, оригинальных путей решения;
- ◆ для творческой деятельности обычно характерно наличие эмоциональных переживаний, предшествующих моменту нахождения решения;
- ◆ творческая деятельность требует особой мотивации.

Анализируя природу творчества, Г. Линдсей, К. Халл и Р. Томпсон попытались выяснить, что мешает проявлению творческих способностей у человека. Они обнаружили, что проявлению творчества мешает не только недостаточное развитие определенных способностей, но и наличие определенных личностных черт, например:

- склонность к конформизму, т.е. стремление быть похожим на других, не отличаться от большинства окружающих людей;
- боязнь показаться глупым или смешным;
- боязнь или нежелание критиковать других из-за сформированного с детства представления о критике как о чем-то негативном и оскорбительном;
- излишнее самомнение, т.е. полная удовлетворенность по поводу своей личности;
- преобладающее критическое мышление, т.е. направленное только на выявление недостатков, а не на поиск путей их искоренения.

5. Мышление – это высший познавательный процесс, порождение нового знания, обобщенное и опосредованное отражение человеком действительности в ее существенных связях и отношениях. Суть данного познавательного психического процесса заключается в порождении нового знания на основе преобразования человеком действительности. Это наиболее сложный познавательный процесс, высшая форма отражения действительности.

Предметно-действенное мышление осуществляется во время действий с предметами при непосредственном восприятии предмета в реальности.

Наглядно-образное мышление происходит при представлении предметных образов.

Абстрактно-логическое мышление является результатом логических операций с понятиями. Мышление носит мотивированный и целенаправленный характер, все операции мыслительного процесса вызваны потребностями, мотивами, интересами личности, ее целями и задачами.

- ◆ Мышление всегда индивидуально. Оно дает возможность понять закономерности материального мира, причинно-следственные связи в природе и общественной жизни.
- ◆ Источником мыслительной деятельности является практика.
- ◆ Физиологическую основу мышления составляет рефлекторная деятельность мозга.
- ◆ Исключительно важная особенность мышления – это неразрывная связь с речью. Мы всегда думаем словами, даже если не произносим их вслух.

Активные исследования мышления ведутся с XVII в. Первоначально мышление фактически отождествлялось с логикой. Все теории мышления можно разделить на две группы: первые основаны на гипотезе о наличии у человека врожденных интеллектуальных способностей, не изменяющихся с течением жизни, вторые – на представлении о том, что умственные способности формируются и развиваются под влиянием жизненного опыта.

Тема 3. Психические состояния и их регуляция

Принято выделять интеллектуальное и физическое утомление. В зависимости от интенсивности и локализации нагрузок утомление может быть острым или хроническим. Как правило, утомление – это временное состояние, которое сопровождается субъективным ощущением усталости, выражающейся в чувстве вялости, слабости, ощущении физиологического дискомфорта, осознанием нарушений в протекании психических процессов, потерей интереса к работе и др. После более или менее продолжительного отдыха утомление проходит и восстанавливается оптимальное рабочее состояние. Однако в случаях, когда отдых был недостаточным, когда утомление становится систематическим, нагрузки растут и уменьшить их не представляется возможным, могут возникать пограничные и патологические состояния. Эти состояния, как правило, не рассматриваются в рамках классификации функциональных состояний, поскольку представляют собой особый класс состояний человека.

Еще одним видом функционального состояния является стресс, который характеризуется повышенной физиологической и психической активностью. Для этого состояния характерна крайняя неустойчивость. При благоприятных условиях оно может трансформироваться в оптимальное рабочее состояние, а при неблагоприятных условиях – в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение как общей работоспособности, так и эффективности функционирования отдельных систем и органов, а также истощение энергетических ресурсов.

Под стрессом понимают неспецифический ответ организма на предъявляемые ему внешние или внутренние требования. (Понятием «неспецифический ответ организма» принято обозначать необычную или несвойственную для организма или какой-либо его системы реакцию на внутренний или внешний стимул.) Часто состояние стресса рассматривается как неотъемлемая часть адаптационного процесса. Это связано с тем, что стресс имеет свои стадии. Их описание содержится в классических исследованиях Г. Селье, и они свойственны любому адаптационному процессу.

Понятие об эмоциональном стрессе

Являясь одновременно самостоятельным физиологическим, психическим и социальным явлением, стресс по своей сути представляет собой еще один вид эмоционального состояния. Это состояние характеризуется повышенной физиологической и психической активностью. При этом одной из главных характеристик стресса является его крайняя неустойчивость. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в оптимальное состояние, а при неблагоприятных условиях – в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов.

Под стрессом понимают неспецифический ответ организма на предъявляемые ему внешние или внутренние требования. Данное понятие было предложено Г. Селье. Ему удалось установить, что на неблагоприятные воздействия разного рода, например холод, усталость, страх, унижение, боль и многое другое, организм отвечает не только конкретной для каждого воздействия защитной реакцией, но и общим, однотипным комплексным реагированием вне зависимости от того, какой раздражитель действует на организм. При этом в промежутке между воздействием и ответом организма разворачиваются определенные процессы. Эти процессы были описаны в классических исследованиях Г. Селье, доказывающих, что стадии стресса характерны для любого адаптационного процесса. В частности, они включают непосредственную реакцию на воздействие, требующее адаптационной перестройки (так называемая фаза тревоги и мобилизации), период максимально эффективной адаптации (фаза резистенции) и нарушение адаптационного процесса в случае неблагоприятного исхода (срыв адаптации).

В первой фазе – фазе тревоги – осуществляется мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на данном этапе он еще справляется с нагрузкой с помощью поверхностной, или функциональной, мобилизации резервов, без глубинных структурных перестроек. Физиологически первичная мобилизация проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышенное выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и т. д. У большинства людей к концу первой фазы отмечается некоторое повышение работоспособности.

Вслед за первой фазой наступает вторая. Ее обычно называют фазой резистенции (стабилизации), или максимально эффективной адаптации. На данном этапе отмечается сбалансированность расходования адаптационных резервов организма. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование организма на воздействующие факторы среды. Но если стресс продолжается долго или воздействующие стрессоры чрезвычайно интенсивны, то неизбежно наступает третья фаза – фаза истощения. Поскольку функциональные резервы исчерпаны на первой и второй фазах, в организме происходят структурные перестройки, но когда для нормального функционирования не хватает и их, дальнейшее приспособление к изменившимся условиям среды и деятельности осуществляется за счет невозможных энергетических ресурсов организма, что рано или поздно заканчивается истощением.

Следует отметить, что не всякое воздействие вызывает стресс. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает лишь тогда, когда влияние стрессора (непривычного для человека объекта, явления или каких-либо других факторов внешней среды) превосходит обычные приспособительные возможности индивида. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны. Под их влиянием изменяется режим работы органов и систем организма. Например, учащается ритм сердца, повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства организма.

Таким образом, стресс возникает тогда, когда организм вынужден адаптироваться к новым условиям, т.е. стресс неотделим от процесса адаптации.

Сущность стрессовой реакции заключается в «подготовительном» возбуждении и активации организма, необходимой для готовности к физическому напряжению. Следовательно, мы вправе полагать, что стресс всегда предшествует значительной трате энергетических ресурсов организма, а затем и сопровождается ею, что само по себе может приводить к истощению функциональных резервов. При этом стресс ни в коей мере не может рассматриваться как отрицательное явление, поскольку лишь благодаря ему возможна адаптация. Кроме этого, умеренно выраженный стресс оказывает положительное влияние как на общее состояние организма, так и на психические характеристики личности. Например, при умеренном стрессе отмечается позитивное изменение таких психических характеристик, как показатели внимания, памяти, мышления и др. Таким образом, стресс, как целостное явление, должен рассматриваться в качестве позитивной адаптивной реакции, вызывающей мобилизацию организма. Тем не менее существуют стрессовые реакции, которые, наоборот, приводят к демобилизации систем организма. Это крайне отрицательное проявление стресса в научной литературе получило название дистресса. Именно дистресс несет в себе факторы, разрушительно действующие на организм. Трансформация стресса в дистресс происходит при чрезмерно интенсивном воздействии факторов среды и условий жизнедеятельности, при которых очень быстро истощаются функциональные резервы организма или нарушается деятельность механизмов психической регуляции.

Следует отметить, что у человека адаптация происходит иначе, чем у животных. Это связано с тем, что человек обладает сознанием и что он по своей природе является биосоциальным существом, т.е. одновременно представителем конкретного биологического вида и социума. Поэтому причины стресса у человека более многообразны, чем причины, вызывающие адаптивные реакции у животных. Так, стрессорами для человека могут быть как физические, так и

социальные раздражители, как реально действующие, так и вероятные. Причем человек реагирует не только на действительную физическую опасность, но и на угрозу или напоминание о ней.

Многоаспектность явления стресса у человека столь велика, что потребовалось осуществить разработку целой типологии его проявлений. В настоящее время принято разделять стресс на два основных вида: системный (физиологический) и психический. Поскольку человек является социальным существом и в деятельности его интегральных систем ведущую роль играет психическая сфера, то чаще всего именно психический стресс оказывается наиболее значимым для процесса регуляции.

Следует подчеркнуть, что подобное деление психического стресса на информационный и эмоциональный весьма условно. Данная классификация исходит из основных характеристик факторов, вызывающих стресс. На практике очень редко удается разделить информационные и эмоциональные стрессоры и определить, какие из стрессоров являются ведущим. Чаще всего в стрессовой ситуации информационные и эмоциональные стрессоры неразделимы, поскольку формирование чувств всегда связано с переработкой информации. Очень часто в результате ошибочной оценки ситуации у человека возникает чувство обиды или гнева. В свою очередь, так называемый информационный стресс всегда сопровождается высоким эмоциональным возбуждением и определенными чувствами. Однако возникающие при этом чувства могут встречаться и в других ситуациях, не связанных с переработкой информации. В большинстве работ психический и эмоциональный виды стресса отождествляются.

Следует отметить, что эмоциональный стресс вызывает такие же изменения в организме, как и стресс физиологический. Подобные физиологические изменения вызывает не только опасность, но и ситуации, связанные с высокой ответственностью за выполняемую деятельность и ожидание поступления новой, совершенно нестандартной и необычной информации. Например, во время спуска советского лунохода с посадочной площадки на поверхность Луны частота пульса у членов наземного экипажа резко повысилась и достигла 130-135 ударов в минуту, хотя никакой опасности для их жизни не было.

Таким образом, психический стресс можно охарактеризовать как состояние организма, возникающее в процессе взаимодействия индивида с внешней средой, сопровождающееся значительным эмоциональным напряжением в условиях, когда нормальная адаптивная реакция оказывается недостаточной.

Среди свойств личности, обуславливающих вероятность возникновения стресса, ведущее место занимает тревожность, которая в условиях адаптации может проявляться в разнообразных психических реакциях, известных как реакции тревоги. Под тревогой понимают ощущение неосознанной угрозы, чувство опасения и тревожного ожидания или чувство неопределенного беспокойства. Это ощущение служит сигналом, свидетельствующим о чрезмерном напряжении регуляторных механизмов или нарушении адаптационных процессов.

Очень часто тревогу рассматривают как форму адаптации при остром или хроническом стрессе. Однако тревога имеет личностную обусловленность и по направленности своего проявления может выполнять как охранительные, мобилизующие, так и дезорганизирующие функции. В случае, когда уровень тревоги неадекватен ситуации, происходит перенапряжение регуляторных механизмов, что, как правило, заканчивается нарушением поведенческой регуляции. Поведение человека перестает соответствовать ситуации.

При прочих равных условиях стресс легче переносят люди рассудочные, способные с помощью аргументации уменьшить субъективную значимость негативных последствий воздействия стрессора. Они стремятся предвидеть дальнейшее развитие событий и относиться к ситуации с юмором.

Таким образом, каждый человек по-разному реагирует на внешний стрессор. В этом проявляется его индивидуальность. Следовательно, личностные особенности самым тесным образом связаны с формой реагирования на стрессор и вероятностью развития негативных последствий.

Психологические механизмы, вызывающие неадекватное реагирование на внешний стрессор, пути оптимизации эмоционального состояния

Различные формы психологической защиты обладают различными возможностями противостоять тревоге и другим негативным состояниям. Более того, было установлено, что существует определенная иерархия типов психологической защиты. Когда одна форма защиты оказывается не в состоянии противостоять тревоге, то «включается» другая форма защиты. Березиным было также обнаружено, что нарушение механизмов психической адаптации или использование неадекватной формы защиты могут приводить к соматизации тревоги, т. е. направлению тревоги на формирование предболезненных состояний, или к окончательному срыву адаптации. Это происходит потому, что тревога, как и любое другое эмоциональное состояние, связана с вегетативной и гуморальной регуляцией организма, т. е. при возникновении данного состояния происходят определенные физиологические изменения. При этом следует отметить, что использование индивидом неадекватной формы психологической защиты и возникновение гипертревоги всегда сопровождается сверхнапряжением, более значительным по своей интенсивности, чем обычное мотивационное. Как правило, в этой ситуации возникает состояние, обусловленное блокадой мотивационного поведения, известное как фрустрация.

Фрустрация – это психическое состояние человека, вызванное объективно непреодолимыми трудностями, возникшими при достижении цели или решении задачи, рассогласование между поведенческим процессом и результатом, т. е. поведение индивида не соответствует ситуации, а следовательно, он не достигает цели, к которой стремится, а даже наоборот, может прийти к совершенно противоположному результату.

Существенные для адаптации фрустрирующие ситуации обычно связаны с широким диапазоном потребностей, которые не могут быть удовлетворены в той или иной ситуации. Потребность – это состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в чем-либо. Существуют разнообразные классификации наиболее значимых из них. П. В. Симонов, например, выделяет биологические, социальные и идеальные. А. Маслоу утверждает, что существует определенная иерархия потребностей, где к числу высших относятся социальные потребности.

Невозможность удовлетворить ту или иную потребность вызывает определенное психическое напряжение. В случае реорганизации целого комплекса потребностей или их рассогласованности, когда человек пытается решить две или более взаимоисключающие задачи, психическое напряжение достигает наивысших пределов и в результате формируется состояние, вызывающее нарушение адекватности поведения, т. е. фрустрация. Как правило, это состояние возникает в результате некоего конфликта, который принято называть интрапсихическим конфликтом, или конфликтом мотивов. Характерная для интрапсихического конфликта несовместимость и столкновение противоположных тенденций личности неизбежно препятствуют построению целостного интегративного поведения и увеличивают риск срыва адаптации.

Интеграция поведения – это система взаимосвязи между элементами психической структуры личности, позволяющая успешно решать задачи в интересах адаптации индивида, и в первую очередь добиться согласованности его мотивов и требований окружения. Интеграция поведения реализуется через такие психологические образования, как установка, отношение, ролевые структуры.

Способы противодействия негативным эмоциональным состояниям. Построение интегрированного поведения – существенная часть адаптационного процесса. Нарушение поведения на любом уровне интеграции сопровождается снижением качества психической адаптации, возрастанием фрустрационной напряженности и соответствующими физиологическими сдвигами. В зависимости от того, насколько наше поведение интегрировано, т. е. целостно, осознанно и подчинено определенной цели, настолько высок у нас порог фрустрации, который можно рассматривать в качестве меры потенциальной стабильности психической адаптации и способности противостоять возникающему напряжению.

Неврозы – эта группа нервно-психических расстройств, психогенных по своей природе, являющихся следствием длительного или чрезмерно интенсивного эмоционального напряжения. Главная причина невроза – нарушение системы регуляции эмоциональной связи, вызванное противоречием между установками и взглядами личности и внешней действительностью, т. е. в основе такого нарушения лежит интрапсихический конфликт.

Невроз, являясь нервно-психическим расстройством, сопровождается вегетативными проявлениями: мышечным напряжением, тремором, нарушениями работы сердца, тревогой, чувством подавленности, головными болями, слабостью. Причем эти вегетативные изменения происходят не сразу, а постепенно. Прежде всего изменяется сон. Он становится поверхностным, человек легко просыпается. Постепенно изменяется чувствительность человека к внешним раздражителям. Звук, свет, разговоры необыкновенно раздражают человека. Даже шумы обычного уровня могут стать непереносимыми. Повышенная чувствительность выступает, с одной стороны, как приспособительный механизм к недостатку информации, обеспечивая приток дополнительных сигналов, с помощью которых можно разрешить ситуацию. С другой стороны, повышенная чувствительность делает человека более восприимчивым к любым раздражителям и проявляется как излишняя плаксивость, нетерпеливость, взрывчатость, а также в виде болевых ощущений в ответ на слабые сигналы из внутренней среды, которые ранее не воспринимались.

Однако главной особенностью невроза является конфликт. Конфликт обнаруживается в основе большинства неврозов и всегда сопровождается чрезвычайно интенсивными переживаниями. Переживания могут быть различны. Например, ощущение своей вины, своего упущения, вследствие которого и возникла травмирующая ситуация, и др. В то же время следует отметить, что переживания становятся источником невроза лишь в том случае, если они особо значимы для человека. Поэтому большинство эмоциональных, или интрансихических, конфликтов, послуживших причиной заболевания, по своей природе социальны. Например, человек заболевает не потому, что он стал жертвой несправедливости, а потому, что проявленная по отношению к нему несправедливость (действительная или кажущаяся) нарушила его представления о справедливости, его веру в добро и зло, в смысл человеческого существования.

Таким образом, мы подошли к тому, что эмоциональный стресс чаще всего оказывается связанным с социальными явлениями, т. е. эмоциональный стресс является неотделимой частью социальной адаптации человека. Существуют характеристики личности, которые определяют успешность адаптации человека в самых разнообразных условиях. Эти характеристики формируются в процессе всей жизни человека, и к их числу в первую очередь следует отнести уровень нервно-психической устойчивости, самооценку личности, ощущение своей значимости для окружающих (социальная референтность), уровень конфликтности, опыт общения, морально-нравственную ориентацию, ориентацию на требования ближайшего окружения.

Все эти характеристики при детальном изучении оказались взаимосвязаны друг с другом. Более того, они формируют одну интегральную характеристику, которая была называется личностным адаптационным потенциалом. Данная характеристика рассматривается как системное свойство личности, которое заключается в способности личности адаптироваться к условиям социальной среды. Чем выше уровень развития данного свойства, тем к более жестким и суровым условиям социальной среды может приспособиться человек.

В ходе экспериментальных исследований было установлено, что даже в условиях реальной угрозы для жизни люди с более высоким адаптационным потенциалом не только имеют больше шансов уцелеть, но могут успешно выполнять профессиональные обязанности. Также следует отметить, что впоследствии лица с более высоким уровнем развития адаптационного потенциала личности имеют больше шансов по сравнению с другими восстановить функциональное состояние организма и вернуться к нормальной жизни.

Р. М. Грановская делит все стратегии выхода из напряженной ситуации на три группы: изменить или ликвидировать проблему; уменьшить ее интенсивность за счет смещения своей точки зрения на нее; облегчить ее воздействие с помощью включения ряда способов.

Ключевую роль в управлении своим состоянием играет осознание жизненных целей и соотнесение с ними конкретных ценностей. Чем быстрее человек определит свои жизненные ценности и цели, тем у него больше шансов избежать негативных последствий внезапно возникшего чрезмерного эмоционального напряжения, поскольку человек, сделавший главный жизненный выбор, в значительной мере определил все дальнейшие решения и тем самым избавил себя от колебаний и страхов. Попадая в трудную ситуацию, он соотносит ее значение со своими главными жизненными ориентирами. Своевременность подобного взвешивания нормализует его

состояние. При этом критическая ситуация рассматривается на фоне общей перспективы, например всей жизни человека, в результате чего значимость этой ситуации может резко снизиться. Известно много примеров, когда с людьми происходили несчастные случаи, от которых можно было оправиться в течение нескольких часов. Но реакция на них была столь неадекватна, столь несоотнесима с личной шкалой ценностей, что развивались значительные жизненные кризисы. Поэтому неблагоприятные последствия возникают часто не из-за самих случаев, а из-за реакции на них.

Таким образом, одним из основных способов избегания чрезмерного эмоционального напряжения является гармоничное развитие личности человека, формирование у него самостоятельной мировоззренческой позиции. Причем это развитие начинается с первых дней жизни человека, а его успех в значительной степени зависит от того, насколько умело строят воспитательный процесс родители ребенка, а затем и педагоги в школе, насколько государство заботится о воспитании подрастающего поколения, и от много другого.

Следующий способ регуляции эмоциональных состояний, по мнению Грановской, заключается в правильном выборе момента для принятия решения или реализации своего плана. Как известно, экстремальная ситуация приводит к сужению сознания, что ведет к нарушению ориентировки в окружающем. Тревога, волнение меняют стратегию поведения. Пораженный смятением человек стремится избежать малейшего риска, боится идти в том направлении, которое грозит заблуждениями и ошибками, поэтому каждую новую информацию он стремится связать с аналогичной, уже известной ему. В этой ситуации человек очень часто совершает ошибки, принимая неправильное решение. Поэтому необходимо учиться правильно выбирать момент для реализации своих планов в сложной, эмоционально напряженной ситуации.

Еще один способ снизить эмоциональное напряжение заключается в ослаблении мотивации. Например, отказаться на время от достижения поставленной цели или снизить эмоциональную напряженность через произвольное перенесение внимания, концентрируя его не на значимости результата выполняемой деятельности, а на анализе технических деталей задачи или тактических приемах.

Тема 4. Психические свойства личности

Как известно, психические свойства личности – это психические явления устойчивого характера, они влияют на человеческую деятельность и характеризуют личность с психологической и социальной стороны. Иначе говоря, это психические свойства, реализующиеся в определенном социуме (социальная группа или взаимоотношения с людьми). Структуру психологических явлений составляют темперамент, способности, характер и направленность.

Направленность – важнейшее психологическое свойство личности

Если говорить о направленности как о сложном психическом свойстве, то она представляет собой единение мотивов, целей и потребностей личности, все это определяет характер деятельности человека. Психические свойства личности формируются с учетом внутренних взаимосвязанных побуждений человека, они показывают, к чему стремится конкретный индивид, зачем он выполняет определенные действия, какие цели ставит. Человеческая деятельность чаще всего определена субъективно и выражает именно то, что должно быть удовлетворено. Психические свойства, несомненно, определяют деятельность людей, это оказывает влияние на человеческие отношения. Направленность выражает все способности личности и направляет главный личностный смысл деятельности индивида.

Потребности человека

Направленность определяет психические свойства личности и обладает своей внутренней структурой, которая включает цели, мотивы и потребности. Последние являются нуждой человека, если говорить о нем как о социально-биологическом существе, в определенном материальном или духовном предмете. Потребности необходимо удовлетворять, они побуждают индивида проявлять необходимую активность, производить определенную деятельность. По направлению потребности как психические свойства подразделяются на духовные и материальные.

Потребности животных находятся, в основном, на уровне инстинктов, они ограничиваются, главным образом, материальными или биологическими нуждами, психические свойства человека формируются, изменяются и множатся в течение его жизненного процесса, это определяется уровнем производства в обществе и общественными отношениями. Кроме того, даже внешняя обстановка актуализирует формирование различных потребностей на всех этапах жизнедеятельности людей.

Потребности, как структурный элемент направления личности, обладают рядом специфических особенностей. Например, они имеют содержательный и конкретный характер, который связан с любой деятельностью или предметом, который нужен людям. Далее, осознание потребности сопровождается определенным эмоциональным состоянием. Еще одна особенность потребности – наличие волевого компонента, который ориентирован на нахождение возможных путей решения проблемы и удовлетворения потребности.

Психические свойства человека, духовные и материальные потребности влияют на формирование цели, которая направляется на достижение существующих потребностей. В личностной психологии данное понятие применяется для изучения преднамеренных действий, которые представляют специфические черты человеческой деятельности. В этом случае образование цели рассматривается как главный механизм формирования определенных действий.

Мотив также относится к психическим свойствам человека и является непосредственным внутренним побуждением для совершения конкретного действия, чтобы достигнуть поставленной цели. Определенное содержание мотива характеризуется объективными условиями человеческой жизнедеятельности. При изменении социальных условий иными становятся и предпосылки развития каких-либо мотивов, которые выступают в форме стабильных и ситуативных. Психические свойства человека, направленность и содержание мотивов характеризуют не только факт наличия определенного рода деятельности, но и ее прямую эффективность. Экспериментально доказано влияние мотива на специфику и строение процессов запоминания.

К другим психологическим свойствам личности относятся способности, темперамент и характер. Существует 4 типа темперамента:

- Холерический темперамент
- Сангвинический темперамент
- Флегматический темперамент
- Меланхолический темперамент

Характер формируется на базе проявления темперамента человеческой личности в определенных социальных условиях.

Тема 5. Основы проведения психологического исследования

Иногда экспериментальное воздействие, психологическое исследование – это безвредное, возможно, даже приятное, переживание, на которое люди дают свое согласие. Иногда исследователи балансируют между безобидными и безнравственными экспериментами. В связи с этим встает проблема этики проведения психологических исследований.

Психологи часто отваживаются на рискованные с этической точки зрения эксперименты, чтобы получить результаты, максимально приближенные к реальной жизни. Поведение в лаборатории, например, нанесение удара электрическим током в экспериментах по агрессии, не обязательно будет таким же, как в повседневной жизни.

Эксперимент должен обладать экспериментальным реализмом, он должен захватывать и увлекать участников. Экспериментаторы не хотят, чтобы люди сознательно играли роли или откровенно скучали; они хотят включить реальные психологические процессы. Например, принуждение людей выбрать силу электрического разряда, чтобы причинить кому-то боль, может дать вполне реалистичную картину агрессии. Оно функционально имитирует реальную агрессию. Чтобы достичь экспериментального реализма, часто необходим обман. Если человек в соседней комнате на самом деле не получает электрических разрядов, то экспериментатор не хочет, чтобы участники знали об этом. Это разрушило бы экспериментальный реализм. Таким образом, почти 1/3 социально-психологических исследований (хотя их доля уменьшается) требуют обмана.

Экспериментаторы также стараются скрывать свои прогнозы, чтобы участники в своем стремлении быть «хорошими испытуемыми» не делали того, чего от них ждут, или из чувства противоречия не делали бы все наоборот. Слова экспериментатора, тон его голоса и жесты невольно могут вызвать желаемые реакции. Чтобы свести до минимума требуемые характеристики – намеки на то, что «требуется» определенное поведение, – экспериментаторы обычно стандартизируют свои инструкции, записывая их на бумаге или используя магнитофон.

Уверенность в том, что вы кому-то причиняете боль или подвергаетесь сильному социальному давлению ради того, чтобы узнать, изменит ли это ваше мнение или поведение, может вызвать временный дискомфорт. Такие эксперименты ставят извечный вопрос: оправдывает ли цель средства? Оправдывает ли озарение исследователя обман, а иногда и страдания людей?

Психологи обсуждают вопросы морали и нравственности экспериментов, договариваются о гуманном отношении к испытуемым. Большинство экспериментаторов придерживаются следующих правил при планировании экспериментов:

- Достаточно полно информировать потенциальных участников эксперимента, чтобы получить согласие осведомленного испытуемого.

- Быть правдивыми. Использовать обман только в том случае, если он оправдан значимой целью и если нет альтернативы.

- Использовать информацию о каждом из участников конфиденциально.

- После завершения эксперимента полностью рассказать о его целях и структуре, не исключая использованных обманных слов и действий. Единственное исключение из этого правила – случаи, когда обратная связь расстроит людей, скажем, если люди осознают, что были глупы или жестоки.

Психолог должен быть достаточно информативен и тактичен, чтобы мнение людей о себе оставалось, по крайней мере, столь же хорошим, как и до участия в эксперименте. Еще лучше, если участников отблагодарят, рассказав им что-нибудь о природе психологического исследования. Когда с участниками обращаются любезно, не манипулируют ими, мало кто из них возражает против обмана.

Для психолога-практика особенно важно помнить о профессиональной этике при организации диагностики и предъявлении ее результатов самому респонденту, педагогам, родителям. Во-первых, психолог должен помнить о том, что психодиагностические методы могут быть эффективными только при правильном их использовании. В противном случае они принесут вред. Поэтому нельзя отступать от стандартной процедуры исследования.

Давая инструкцию или зачитывая задания, психолог должен принимать в расчет скорость своей речи, интонацию голоса, паузы, выражение лица. Будучи в роли экспериментатора, важно следовать требованиям стандартизации даже в самых незначительных подробностях; регистрировать любые нестандартные условия, возникающие в ходе работы, какими бы второстепенными они не казались.

В практике школьной психологической службы особую популярность приобрело тестирование. Следует учитывать, что на результаты тестирования могут повлиять взаимоотношения психолога и респондентов. Имеет смысл вызывать интерес у испытуемых к тесту, однако не следует прибегать непосредственно перед его проведением к мотивации, например, подбадриваниям, похвале или, наоборот, порицаниям, так как это – отклонение от стандартных условий. В то же время к поощрениям можно прибегать заранее, например, на уроке, предшествующем диагностическим исследованиям. Это активизирует, положительно настраивает и успокаивает учеников.

Состояние эмоционального комфорта при исследовании важно само по себе. Известно, например, что показатели интеллектуальных тестов находятся в прямой зависимости от эмоционального состояния испытуемых. Так, А. Анастаси приводит пример, когда при прочих равных условиях в классе, где перед тестированием дети писали сочинения на тему «Самое худшее, что случилось со мной», показатели были гораздо хуже, чем в классе, где темой было: «Самое лучшее, что случилось со мной».

В эксперименте дети, получившие удовлетворение после успешного решения задач и поощренные, показали лучшие результаты, чем дети, имевшие эмоционально нейтральный или депрессивный предшествующий опыт.

Деятельность подростка непосредственно перед диагностической процедурой также может повлиять на выполнение задания, на итоговые характеристики и выводы особенно, если эта деятельность вызывает усталость, повышенное возбуждение или агрессию.

В ситуации исследования желательно, насколько возможно, исключить элемент неожиданности, так как это может вызвать у подростков тревогу. Можно объявить о проведении сложных процедур за несколько дней, объяснить цель, характер заданий, дать некоторые общие советы по их выполнению.

Следует помнить, что подростки более восприимчивы к влиянию экспериментатора и ситуационным изменениям, чем взрослые. Неуравновешенные и неуверенные в себе ученики подвержены большому влиянию побочных факторов. При неосмотрительности и недобросовестности экспериментатора дети часто отказываются отвечать совсем или дают заведомо ложные ответы.

Если психолог позволит вывести себя из терпения поведением ребенка, то этим он нередко может закрыть себе путь к успешному проведению исследования.

При работе с подростком нужно считаться с его возможными предрассудками или недоверием по отношению к психологическому исследованию, а также с сомнениями в его целесообразности. Иногда здесь отмечаются проявления пубертатной стыдливости, а иногда «надрывные» проявления мужественности, задерживающие первые слова на точке замерзания.

Психолог должен помнить, что он обеспечивает конфиденциальность психодиагностической информации, полученной от испытуемого на основе личного доверия.

Подростка следует предупреждать о том, кем и для чего могут быть использованы его результаты. Психолог должен рассказывать ученикам о результатах диагностики, однако делать это необходимо корректно, не обижая ребенка.

Известный психотерапевт М.Е. Литвак описывает ситуацию, когда психолог получил в ходе диагностики результат, что обследуемый – человек умный, нерешительный и робкий. Этими же словами психолог дал заключение, что привело к конфликту. Другой психолог получил те же результаты, но представил их так: «Вы человек умный, но сомневаетесь в себе и для принятия решения тратите много времени и упускаете многие возможности. Больше доверяйте своему уму, и дела у вас пойдут лучше». Сказано одно и то же, однако в первом случае слова психолога будут оценены как незтичные, вывод будет принят недоброжелательно, желание что-либо изменить в себе вряд ли возникнет, а во втором случае рекомендации будут приняты как руководство к действию.

Наконец, психолог не должен передавать лицам, не уполномоченным проводить психодиагностическую практику, инструктивные материалы по проведению, обработке методик, а также передавать результаты диагностики.

Тема 6. Научное исследование и его инструменты

Исследование, в отличие от стихийных форм познания, основано на научном методе, который предполагает:

- 1) фиксацию цели исследования,
- 2) фиксацию средств исследования (методологию, методы, методики),
- 3) ориентацию исследования на воспроизводимость результата.

Однокоренные слова методология, методы, методики нередко употребляются как синонимы, особенно два последних, однако понятия, стоящие за ними, необходимо разводить.

Методология – это учение о том, как делается наука, безотносительно к содержанию.

Метод – в узком понимании – способ достижения конкретной цели посредством действий, операций, в широком – путь исследования, источником которого являются теоретические гипотезы.

Методика – метод, описанный относительно конкретных условий в форме технологии (метод в узком смысле). Содержанием технологии является техника.

Отдельно обсудим понятие «методология» в связи с тем, что методология представляет собой иерархию, и каждый уровень этой иерархии имеет свое особое содержание, играет особую роль в научном познании.

Высшим иерархическим уровнем методологии является философская методология, главное назначение которой – давать мировоззренческие интерпретации результатов науки. Работа на уровне философской методологии – это работа по обобщению открытий современной науки, посредством чего они включаются в научную картину мира и культуру. Именно таким образом общество ассимилирует новый опыт, то есть развивается. Исследователь всегда работает в рамках того или иного философско-методологического подхода, но не всегда рефлексирует это.

Следующим, более частным, уровнем методологического анализа является общенаучная методология. Ее характерной чертой является относительное безразличие к конкретному научному содержанию, апелляция к общим чертам процесса научного познания. К этому уровню относятся методы теоретической кибернетики, системный подход, методы идеализации, формализации, алгоритмизации, моделирования, статистический метод и т.п. Без обращения к методам этого уровня, например, к идеализации, ни одно научное исследование не может даже начаться, однако этот факт также часто не рефлексируется начинающими исследователями.

Работа на философском и общенаучном методологическом уровне приобретает особое значение в периоды революционных преобразований в науке, при решении принципиально новых проблем, при проведении комплексных исследований. Именно к этим уровням относится данное выше определение методологии.

Конкретно-научная методология – это совокупность методов, принципов и процедур, применяемых в той или иной отрасли науки. В научных отраслях существуют свойственные только им методы, но в них преломляются, находят свою предметную интерпретацию и специфику применения общенаучные методы. Например, статистический метод по-разному выглядит в физике, биологии, географии, социологии, медицине, психологии и т.д.

Форма существования конкретно-научной методологии – это система, характеристиками которой являются:

- 1) целостность – несводимость целого к элементам и невыводимость элементов из целого;
- 2) структурность – наличие пространственно-временных взаимоотношений всех элементов системы;
- 3) взаимосвязь со средой – открытость или закрытость системы. Закрытая система – это идеальная модель;
- 4) иерархичность – каждый элемент системы является в свою очередь системой;
- 5) множественность описания – систему можно описывать с любого теоретического основания.

Дисциплинарная методология. Выделяется как самостоятельный уровень методологии, поскольку в рамках каждой науки существует множество дисциплин со своей совокупностью методов, принципов и процедур исследования.

Мы уже неоднократно употребляли слова принцип, подход, теория. Эксплицируем (представим в явном виде) их содержание и покажем их взаимосвязь.

Принцип – это общее универсальное утверждение о предмете исследования. Например, в квантовой механике существуют принципы дополнительности и неопределенности, психология базируется на принципах активности, историзма, деятельности, развития, единства сознания и деятельности.

Подход – это набор исследовательских вопросов или иначе – это конкретизация принципа через формулировку общих и частных исследовательских вопросов. Коротко: подход – это вопросы.

Еще один способ конкретизации абстрактного принципа – формулировка совокупности конкретных исследовательских гипотез, проверяемых на опыте (прямо или косвенно верифицируемых), то есть формулировка теории. Верифицированная гипотеза это ответ на какой-то конкретный вопрос, то есть теория – это совокупность ответов.

Итак, принцип – абстрактен, теория – конкретна, теория – ответы, подход – вопросы, подход – конкретизация принципа.

На полюсах исследовательского континуума стоят эмпирическое и теоретическое исследование, хотя большинство исследований имеет теоретико-эмпирический характер.

Фундаментальное исследование направлено на познание реальности без учета практического эффекта от применения знаний. Прикладное исследование проводится в целях получения знания, которое должно быть использовано для решения конкретной практической задачи.

И фундаментальные, и прикладные исследования могут проходить как в лаборатории – лабораторный эксперимент, так и в полевых условиях. Лабораторные условия обеспечивают более полный контроль за ходом экспериментов, а полевые – лучше воспроизводят ситуации реальной жизни.

Большинство психологических исследований по природе своей количественные. В количественных исследованиях данные собираются и представляются в виде чисел (средние, проценты и т.д.), которые подвергаются статистическому анализу. Однако в последние годы наблюдается рост числа качественных психологических исследований, где методы нередко заимствуются у социологов и антропологов. Информация собирается с помощью методов опроса и наблюдения. Объединяет эти виды качественного исследования то, что их результаты представляются не как статистические отчеты, а в виде обобщающего содержательного анализа. Многие исследования объединяют качественный и количественный подходы.

Монодисциплинарные исследования проводятся в рамках отдельной науки (в данном случае – психологии). Междисциплинарные – эти исследования требуют участия специалистов различных областей и проводятся на стыке нескольких научных дисциплин. К их числу относятся исследования, например, генетические; в области инженерной психофизиологии; на стыке этнопсихологии и социологии.

Комплексные исследования проводятся с помощью системы методов и методик, позволяющим охватить максимально (или оптимально) возможное число значимых параметров изучаемой реальности. Однофакторное, или аналитическое, исследование направлено на выявление одного наиболее существенного, по мнению исследователя, аспекта реальности.

Если попытаться сгруппировать исследования в зависимости от целей, которые ставит перед собой ученый, и степени разработанности проблемы, то получится следующая классификация:

Поисковые. Цель – получение принципиально новых результатов в малоисследованной области. Иногда аналогичные исследования называют исследованиями «методом тыка».

Уточняющие. К ним относится большинство исследований, проводимых в науке. Их цель – установление границ, в пределах которых теория предсказывает факты и эмпирические закономерности. Обычно, по сравнению с первоначальным исследованием, изменяются условия его проведения, объект, методика. Тем самым уточняется, на какую область реальности распространяется найденное ранее теоретическое знание.

Критические. Проводятся в целях опровержения существующей теории, модели, гипотезы, закона и пр. новыми фактами или для проверки того, какая из двух альтернативных гипотез точнее прогнозирует реальность.

Воспроизводящие. Цель – точное повторение эксперимента предшественников для определения достоверности, надежности и объективности полученных результатов. Воспроизводящее исследование – основание всей науки.

Тема 7. Классификация методов психологического исследования

Подходы отечественных психологов к проблеме классификации методов психологии. С.Л. Рубинштейн в качестве главных психологических методов выделил наблюдение и эксперимент. Наблюдение подразделялось им на внешнее и внутреннее (самонаблюдение), эксперимент – на лабораторный, естественный, психолого-педагогический и вспомогательный экспериментальный метод – физиологический эксперимент в его основной модификации (метод условных рефлексов). Кроме того, Рубинштейн выделял приемы изучения – прием изучения продуктов деятельности, беседу и анкету. Особое внимание он уделял беседе в различных вариантах (психоаналитическая беседа З. Фрейда, клиническая беседа в генетической психологии Ж. Пиаже, психолого-педагогическая беседа). В другой плоскости Рубинштейн рассматривал сравнительный метод (особенно сопоставление данных нормального и патологического развития) и генетический метод, которому он придавал универсальное значение в детской психологии.

Наиболее развернутую классификацию методов психологии в середине XX в. предложил Г.Д. Пирьев. Его классификация во многом соответствовала состоянию научного аппарата психологии того времени. Пирьев выделил: а) основные методы – наблюдение, эксперимент, моделирование; б) вспомогательные методы; в) синтетический методический прием – психолого-педагогическую характеристику; г) специальные методические подходы.

На основании глубокого анализа состояния психологической науки Б.Г. Ананьевым разработана классификация методов, соответствующая этапам научного исследования. Первую группу составляют организационные методы (сравнительный, лонгитюдный и комплексный), которые действуют на протяжении всего исследования, определяя его организацию. Вторая, самая многочисленная, группа включает в себя эмпирические методы. Это наблюдательные методы (наблюдение и самонаблюдение), экспериментальные методы (лабораторный, полевой, естественный, формирующий, или психолого-педагогический, эксперимент), психодиагностические методы (тесты стандартизированные и прожективные; анкеты, социометрия, интервью и беседы), приемы анализа процессов и продуктов деятельности (хронометрия, циклография, профессиографическое описание), оценка изделий и выполненных работ (праксиметрические методы), моделирование (математическое, кибернетическое и т. д.), биографические методы (анализ дат, фактов и событий жизненного пути человека, документов, свидетельств и т. д.). Третью группу методов составляют приемы обработки данных: количественный (математико-статистический) и качественный анализ. В четвертую группу – интерпретационных методов – входят различные варианты генетического (фило- и онтогенетический) и структурного методов (классификация, типологизация и др.).

Следует отметить, что классификация методов Б.Г. Ананьева сохраняет свое значение до настоящего времени.

Классификация методов психологических исследований на современном этапе. М.С. Роговин и Г.В. Залевский предложили новую классификацию методов. Метод, по их мнению, – это выражение некоторых соотношений между субъектом и объектом познания. Основные психологические методы можно разделить на шесть видов:

- 1) герменевтический (субъект и объект не противопоставлены, мысленная операция и метод науки тождественны);
- 2) биографический (выделение целостного объекта познания в науке о психике);
- 3) наблюдение (дифференциация объекта и субъекта познания);
- 4) самонаблюдение (превращение субъекта в объект на основе предшествующей дифференциации);
- 5) клинический (на первый план выходит задача перехода от внешне-наблюдаемого к внутренним механизмам);
- 6) эксперимент (активное противостояние субъекта познания объекту, при котором учитывается роль субъекта в процессе познания).

В.Н. Дружинин предлагает объединить все разнообразие методов психологического исследования в три класса:

- 1) эмпирические, при которых осуществляется внешнее реальное взаимодействие субъекта и объекта исследования;
- 2) теоретические, когда субъект взаимодействует с мысленной моделью объекта (предметом исследования);
- 3) интерпретация и описание, при которых субъект «внешне» взаимодействует со знаково-символическим представлением объекта (таблицами, графиками, схемами).

Результатом применения эмпирических методов являются данные, фиксирующие состояние объекта. В результате применения теоретических методов формируются знания о предмете в языковой, знаково-символической или пространственно-схематической форме. В результате интерпретации и описания рождаются научные факты и эмпирические зависимости. Интерпретационные методы играют важнейшую роль в целостном психологическом исследовании – именно от них зависит успех всей научной программы.

В.Н. Дружинин является автором еще одного подхода к классификации эмпирических методов психологического исследования. Он располагает все психологические эмпирические методы в двумерном пространстве, оси которого обозначают два специфических признака психологического исследования:

1) наличие или отсутствие взаимодействия между испытуемым и исследователем или же интенсивность этого взаимодействия.

Взаимодействие максимально в клиническом эксперименте и минимально при самонаблюдении (когда исследователь и испытуемый – одно лицо);

2) объективированность и субъективированность процедуры. Крайними вариантами являются тестирование (или измерение) и «чистое» понимание поведения другого человека путем «вчувствования», эмпатии, сопереживания, личностной интерпретации его действий.

Тема 8. Особенности обработки и интерпретации данных

Методы интерпретации данных корректнее называть подходами, поскольку они являются в первую очередь объяснительными принципами, предопределяющими направление интерпретации результатов исследования. В научной практике получили развитие генетический, структурный, функциональный, комплексный и системный подходы. Использование того или иного метода не означает отбрасывания других.

Генетический подход – это способ исследования и объяснения явлений (в том числе психических), основанный на анализе их развития как в онтогенетическом, так и филогенетическом планах. При этом требуется установление: 1) начальных условий возникновения явления; 2) главных этапов и 3) основных тенденций его развития. Цель генетического подхода – выявление связи изучаемых явлений во времени, прослеживание перехода от низших форм к высшим.

Чаще всего генетический подход применяется при интерпретации результатов в психологии развития: сравнительной, возрастной, исторической. Любое лонгитюдное исследование предполагает применение рассматриваемого подхода.

Генетический подход рассматривается как методическая реализация одного из основных принципов психологии, а именно принципа развития. При таком видении другие варианты реализации этого принципа рассматриваются как модификации генетического подхода (исторический и эволюционный подходы).

Структурный подход – направление, ориентированное на выявление и описание структуры объектов (явлений). Для него характерно: углубленное внимание к описанию актуального состояния объектов; выяснение внутренне присущих им вневременных свойств; интерес не к изолированным фактам, а к отношениям между ними. В итоге строится система взаимосвязей между элементами объекта на различных уровнях его организации.

Достоинством структурного подхода является возможность наглядного представления результатов в виде различных моделей. Эти модели могут даваться в форме описаний, перечня элементов, графической схемы, классификации и пр. Примеры подобного моделирования можно найти у З. Фрейда, Г. Айзенка и др.

Структурный подход часто применяется в исследованиях, посвященных изучению конституциональной организации психики и ее материального субстрата – нервной системы. Данный подход привел к созданию И.П. Павловым типологии высшей нервной деятельности, который затем был развит Б.М. Тепловым и В.Д. Небылицыным. Структурные модели человеческой психики в пространственном и функциональном аспектах представлены в работах В.А. Ганзена, В.В. Никандрова и др.

Функциональный подход ориентирован на выявление и изучение функций объектов (явлений). Он применяется главным образом при изучении связей объекта со средой. Этот подход исходит из принципа саморегуляции и поддержания равновесия объектов действительности. Примерами реализации функционального подхода в истории науки являются такие известные направления, как функциональная психология и бихевиоризм. Классическим образцом воплощения функционального подхода в психологии является динамическая теория поля К. Левина. В современной психологии функциональный подход обогащается компонентами

структурного и генетического анализа. Общеизвестным считается представление о многоуровневости и многофазности всех психических функций человека, действующих одновременно на всех уровнях как единое целое. Элементы структур большинство авторов соответствующих моделей рассматривают также и как функциональные единицы, олицетворяющие определенные связи человека с действительностью.

Комплексный подход – это направление, рассматривающее объект исследования как совокупность компонентов, подлежащих изучению с помощью соответствующей совокупности методов. Компоненты могут быть как относительно однородными частями целого, так и его разнородными сторонами, характеризующими изучаемый объект в разных аспектах.

Часто комплексный подход предполагает изучение сложного объекта методами различных наук, т.е. организацию междисциплинарного исследования. Очевидно, что он предполагает применение в той или иной мере и всех предыдущих интерпретационных методов.

Яркий пример реализации комплексного подхода в науке – концепция человекознания, согласно которой человек как объект изучения подлежит скоординированному исследованию большого комплекса наук. В психологии эта идея комплексности изучения человека была четко сформулирована Б.Г. Ананьевым. Человек рассматривается одновременно как представитель биологического вида (индивид), носитель сознания и активный элемент познавательной и преобразующей действительности деятельности (субъект), субъект социальных отношений (личность) и уникальное единство социально значимых биологических, социальных и психологических особенностей (индивидуальность).

Системный подход – это методологическое направление в изучении реальности, рассматривающее любой ее фрагмент как систему. Основателем системного подхода как неотъемлемого методологического и методического компонента научного познания можно считать австрийского ученого, переехавшего в США, Л. Берталанти, разработавшего общую теорию систем. Система есть некоторая целостность, взаимодействующая с окружающей средой и состоящая из множества элементов, находящихся между собой в некоторых отношениях и связях. Организация этих связей между элементами называется структурой. Элемент – мельчайшая часть системы, сохраняющая ее свойства в пределах данной системы. Дальнейшее расчленение этой части ведет к потере соответствующих свойств. Свойства элементов определяются их положением в структуре и, в свою очередь, определяют свойства системы. Но свойства системы не сводятся к сумме свойств элементов. Система как целое синтезирует (объединяет и обобщает) свойства частей и элементов, в результате чего она обладает свойствами более высокого уровня организации, которые во взаимодействии с другими системами могут представлять как ее функции. Любая система может рассматриваться, с одной стороны, как объединение более простых (мелких) подсистем со своими свойствами и функциями, а с другой – как подсистема более сложных (крупных) систем.

Системные исследования осуществляются с помощью системного анализа и синтеза. В процессе анализа система выделяется из среды, определяются ее состав (набор элементов), структура, функции, интегральные свойства и характеристики, системообразующие факторы, взаимосвязи со средой. В процессе синтеза создается модель реальной системы, повышается уровень обобщения и абстракции описания системы, определяются полнота ее состава и структур, закономерности развития и поведения.

Описание объектов как систем, т. е. системные описания, выполняют те же функции, что и любые другие научные описания, – объяснительную и прогнозирующую. Но еще важнее, что системные описания выполняют функцию интеграции знаний об объектах.

Системный подход в психологии позволяет вскрыть общность психических явлений с другими явлениями действительности. Это дает возможность обогащения психологии идеями, фактами, методами других наук и, наоборот, проникновения психологических данных в другие области знания. Он позволяет интегрировать и систематизировать психологические знания, сокращать объем и повышать наглядность описаний, уменьшать субъективизм в интерпретации психических явлений, помогает увидеть пробелы в знаниях о конкретных объектах, определить

задачи дальнейших исследований, а иногда и предсказать свойства объектов, информация о которых отсутствует, путем экстраполяции и интерполяции имеющихся сведений.

Рассмотренные выше подходы являются фактически органичными компонентами системного подхода. Некоторые авторы сопоставляют эти подходы с соответствующими уровнями качеств человека, составляющих предмет психологического исследования (В.П. Кузьмин и др.).

В настоящее время большинство научных исследований проводится в русле системного подхода. Наиболее полное освещение применительно к психологии системный подход нашел в работах В.А. Ганзена, А.А. Крылова, Б.Ф. Ломова, А. Раппопорта и др.

Завершением любой исследовательской работы является представление результатов в той форме, которая принята научным сообществом. Следует различать две основные формы представления результатов: квалификационную и научно-исследовательскую.

Квалификационная работа – курсовая, дипломная работа, диссертация и т. д. – служит для того, чтобы студент, аспирант или соискатель, представив свое научное исследование, получил документ, удостоверяющий уровень компетентности. Требования к таким работам, способу их оформления и представления результатов изложены в соответствующих инструкциях и положениях, принятых учеными советами.

Результаты научно-исследовательской работы – это результаты, полученные в ходе исследовательской деятельности ученого. Представление научных результатов обычно происходит в трех формах: 1) устные изложения; 2) публикации; 3) электронные версии. В любой из этих форм присутствует описание. В. А. Ганзен под описанием понимает любую форму представления информации о полученных в исследовании результатах.[98]

Различают следующие варианты представления информации: вербальная форма (текст, речь), символическая (знаки, формулы), графическая (схемы, графики), предметнообразная (макеты, вещественные модели, фильмы и др.).

Вербальная форма – наиболее распространенный вариант представления описаний. Любое научное сообщение – это прежде всего текст, организованный по определенным правилам. Различают два вида текстов: на естественном языке («природном», обыденном) и на научном языке. Обычно представление результатов научного исследования является текстом «смешанного» вида, где в естественную речевую структуру включены фрагменты, сформулированные на строго научном языке. Эти языки нельзя строго разграничить: научные термины входят в повседневное обращение, а наука черпает из естественного языка слова для обозначения вновь открытых сторон реальности. Но в отличие от обыденного употребления каждый научный термин имеет однозначное предметное содержание. В психологии в качестве научных терминов употребляются такие слова, как «личность», «внимание», «чувство» и т. п. Здесь грань между научной и обыденной терминологией весьма тонка, что порождает дополнительную трудность для автора-психолога.

Главное требование к научному тексту – последовательность и логичность изложения. Автор должен по возможности не загружать текст избыточной информацией, но может использовать метафоры, примеры, для того чтобы привлечь внимание к особо значимому для понимания сути звену рассуждений. Научный текст в отличие от литературного текста или повседневной речи очень клиширован – в нем преобладают устойчивые структуры и обороты (в этом он сходен с «канцеляритом» – бюрократическим языком деловых бумаг). Роль таких штампов чрезвычайно важна, поскольку внимание читателя не отвлекается на литературные изыски или неправильности изложения, а сосредоточивается на значимой информации: суждениях, умозаключениях, доказательствах, цифрах, формулах. «Наукообразные» штампы на самом деле играют важную роль «рамки», стандартной установки для нового научного содержания.

Текст состоит из высказываний. Каждое высказывание имеет определенную логическую форму. Существуют основные логические формы высказывания:

- 1) индуктивное – обобщающее некоторый эмпирический материал;
- 2) дедуктивное – логический вывод от общего к частному или описание алгоритма;
- 3) аналогия – «трандукция»;
- 4) толкование или комментарий – «перевод», раскрытие содержания одного текста посредством создания другого.

Геометрические (пространственно-образные) описания являются традиционным способом кодирования научной информации. Поскольку геометрическое описание дополняет и поясняет текст, оно «привязано» к описанию языковому. Геометрическое описание наглядно. Оно позволяет одновременно представить систему отношений между отдельными переменными, исследуемыми в эксперименте. Информационная емкость геометрического описания очень велика.

В психологии используется несколько основных форм графического представления научной информации. Для первичного представления данных используются следующие графические формы: диаграммы, гистограммы и полигоны распределения, а также различные графики.

Начальным способом представления данных является изображение распределения. Для этого используют гистограммы и полигоны распределения. Часто для наглядности распределение показателя в экспериментальной и контрольной группах изображают на одном рисунке.

Гистограмма – это «столбчатая» диаграмма частотного распределения признака на выборке. При построении гистограмм на оси абсцисс откладывают значения измеряемой величины, а на оси ординат – частоты или относительные частоты встречаемости данного диапазона величины в выборке.

В полигоне распределения количество испытуемых, имеющих данную величину признака (или попавших в определенный интервал величины), обозначают точкой с координатами. Точки соединяются отрезками прямой. Перед тем как строить полигон распределения или гистограмму, исследователь должен разбить диапазон измеряемой величины, если признак дан в шкале интервалов или отношений, на равные отрезки. Рекомендуют использовать не менее пяти, но не более десяти градаций. В случае использования шкалы наименований или порядковой шкалы такой проблемы не возникает.

Если исследователь хочет нагляднее представить соотношение между различными величинами, например доли испытуемых с разными качественными особенностями, то ему выгоднее использовать диаграмму. В секторной круговой диаграмме величина каждого сектора пропорциональна величине встречаемости каждого типа. Величина круговой диаграммы может отображать относительный объем выборки или значимость признака.

Переходным от графического к аналитическому вариантам отображения информации являются в первую очередь графики, представляющие функциональную зависимость признаков. Идеальный вариант завершения экспериментального исследования – обнаружение функциональной связи независимой и зависимой переменных, которую можно описать аналитически.

Можно выделить два различных по содержанию типа графиков:

- 1) отображающие зависимость изменения параметров во времени;
- 2) отображающие связь независимой и зависимой переменных (или любых двух других переменных). Классическим вариантом изображения временной зависимости является обнаруженная Г. Эббингаузом связь между объемом воспроизведенного материала и временем, прошедшим после заучивания («кривая забывания»). Аналогичны многочисленные «кривые заучивания» или «кривые утомления», показывающие изменение эффективности деятельности во времени.

В психологии часто встречаются и графики функциональной зависимости двух переменных: законы Г. Фехнера, С. Стивенса (в психофизике), закономерность, описывающая зависимость вероятности воспроизведения элемента от его места в ряду (в когнитивной психологии), и т. п.

Л.В. Куликов дает начинающим исследователям ряд простых рекомендаций по построению графиков.

1. График и текст должны взаимно дополнять друг друга.
2. График должен быть понятен «сам по себе» и включать все необходимые обозначения.
3. На одном графике не разрешается изображать больше четырех кривых.
4. Линии на графике должны отражать значимость параметра, важнейшие параметры необходимо обозначать цифрами.
5. Надписи на осях следует располагать внизу и слева.
6. Точки на разных линиях принято обозначать кружками, квадратами и треугольниками.

Если необходимо на том же графике представить величину разброса данных, то их следует изображать в виде вертикальных отрезков, чтобы точка, обозначающая среднее, находилась на отрезке (в соответствии с показателем асимметрии).

Видом графиков являются диагностические профили, которые характеризуют среднюю выраженность измеряемых показателей у группы или определенного индивида.

При представлении информации с использованием топологических характеристик применяются графы. Например, в виде графа представлена иерархическая модель интеллекта Д. Векслера.

Наряду с графами в психологии применяются пространственно-графические описания, в которых учитываются структура параметров и отношения между элементами. Примером является описание структуры интеллекта – «куб» Д. Гилфорда. Другой вариант применения пространственного описания – пространство эмоциональных состояний по В. Вундту или же описание типов личности по Г. Айзенку («круг Айзенка»).

В случае, если в пространстве признаков определена метрика, используется более строгое представление данных. Положение точки в пространстве, изображенном на рисунке, соответствует ее реальным координатам в пространстве признаков. Таким способом представляются результаты многомерного шкалирования, факторного и латентно-структурного анализа, а также некоторых вариантов кластерного анализа.

Наиболее важный способ представления результатов научной работы – числовые значения величины, в частности:

- 1) показатели центральной тенденции (среднее, мода, медиана);
- 2) абсолютные и относительные частоты;
- 3) показатели разброса (стандартное отклонение, дисперсия, процентильный разброс);
- 4) значения критериев, использованных при сравнении результатов разных групп;
- 5) коэффициенты линейной и нелинейной связи переменных и т. д.

Стандартный вид таблиц для представления первичных результатов таков: по строкам располагаются испытуемые, по столбцам – значения измеренных параметров. Результаты математической статистической обработки также сводятся в таблицы. Существующие компьютерные пакеты статистической обработки данных позволяют выбрать любую стандартную форму таблиц для представления их в научной публикации.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Основная цель проведения практического занятия заключается в закреплении знаний полученных в ходе прослушивания лекционного материала.

Практические занятия проводятся в форме дискуссии и предполагают обсуждение конкретных ситуаций, раскрывающих и характеризующих тему занятия. Обсуждение направлено на освоение научных основ, эффективных методов и приемов решения конкретных практических задач, на развитие способностей к творческому использованию получаемых знаний и навыков.

Практическое занятие по данной дисциплине проводится также в форме устного опроса студентов по плану практических занятий, предполагающего проверку знаний усвоенного лекционного материала.

В ходе подготовки к практическому занятию студенту следует просмотреть материалы лекции, а затем начать изучение учебной литературы. Следует знать, что освещение того или иного вопроса в литературе часто является личным мнением автора, построенным на анализе различных источников, поэтому не следует ограничиваться одним учебником, научной статьей или монографией, а рассмотреть как можно больше материала по интересующей теме, представленного в системе ЭБС.

Обязательным условием подготовки к практическому занятию является изучение нормативной базы. Для этого следует обратиться к любой правовой системе сети Интернет (Консультант Плюс, Гарант и т.д.). В данном вопросе не следует полагаться на книги, так как законодательство претерпевает постоянные изменения и в учебниках и учебных пособиях могут находиться устаревшие данные.

В ходе подготовки к практическому занятию студенту необходимо отслеживать научные статьи в специализированных изданиях, а также изучать статистические материалы, соответствующей каждой теме.

Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к практическому занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана практического занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

При подготовке к практическим занятиям следует руководствоваться указаниями и рекомендациями преподавателя, использовать основную литературу из представленного им списка. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке.

При подготовке доклада на практическое занятие желательно заранее обсудить с преподавателем перечень используемой литературы, за день до практического занятия предупредить о необходимых для предоставления материала технических средствах, напечатанный текст доклада предоставить преподавателю.

Если при изучении отдельных вопросов возникнут трудности, студент может обратиться к преподавателю за консультацией (устной или письменной).

Таим образом, значительную роль в изучении предмета выполняют практические занятия, которые призваны, прежде всего, закреплять теоретические знания, полученные в ходе прослушивания и запоминания лекционного материала, ознакомления с учебной и научной литературой, а также выполнения самостоятельных заданий. Тем самым практические занятия способствуют получению наиболее качественных знаний, помогают приобрести навыки самостоятельной работы.

Практические занятия

Тема 1. Введение в общую психологию.

1. Взаимосвязь философии и психологии.

2. Взаимосвязь истории и психологии.
3. Психологические идеи в различных религиозных системах.
4. Отрасли психологии.
5. Наблюдение.
6. Эксперимент в психологии.
7. Этика психологического исследования.
8. Лонгитюдный метод в психологии
9. Генетические корни психологии и поведения человека.

Тема 2. Познавательные психические процессы.

1. Представительство психических процессов в головном мозге человека.
2. Модель функциональной системы по П.К.Анохину.
3. Физиологические механизмы ощущений.
4. Основные признаки воли как психологического явления.
5. Волевые качества личности.
6. Воля и мотивация.
7. Теории воли.
8. Основные функции эмоций.
9. Эмоции, чувства и аффекты: сходства и различия.
10. Теории эмоций.
11. Развитие эмоциональной сферы в онтогенезе.
12. Основные функции внимания.
13. Физиологические основы внимания.
14. Теории внимания.
15. Этапы развития внимания у детей.
16. Пороги ощущений.
17. Закон Вебера – Фехнера.
18. Адаптация и сенсibilизация органов чувств.
19. Изменчивость чувствительности анализаторов.
20. Восприятие пространства.
21. Восприятие движения.
22. Восприятие времени.
23. Законы восприятия.
24. Развитие восприятия в онтогенезе.
25. Формирование и развитие памяти.
26. Теории памяти.
27. Законы памяти.
28. Классификации видов памяти.
29. Виды мышления.
30. Процессы мышления.
31. Теории мышления.
32. Творческое мышление.
33. Анатомо-физиологические предпосылки речи.
34. Функции речи.
35. Развитие речи в онтогенезе.
36. Внутренняя речь и ее особенности.
37. Виды воображения.
38. Функции воображения.
39. Воображение и творчество.
40. Влияние воображения на состояние организма.

Тема 3. Психические состояния и их регуляция.

1. Эмоции как специфическая форма психического отражения.
2. Эмоции и регуляция поведения и деятельности.

3. Теории эмоций: биологическая концепция Ч. Дарвина, периферическая теория Джеймса-Ланге, теория Кеннона-Барда, информационная теория эмоций П. Симонова.

4. Виды эмоций: собственно эмоции, чувства, настроение, страсть, аффект, стресс, фрустрация. Стенические и астенические эмоции.

5. Положительные и отрицательные эмоции.

6. Функции эмоций: сигнальная, регулятивная, отражательная, побудительная.

7. Развитие эмоциональной сферы личности и эмоциональная саморегуляция.

8. Методы изучения эмоций.

9. Воля и волевые действия.

10. Теории воли.

11. Регулирующая, активизирующая и сдерживающая функции воли.

12. Волевой акт. Структура волевого акта. Волевые качества.

13. Признаки воли.

14. Развитие воли у человека.

Тема 4. Психические свойства личности.

1. Потребность как источник мотивации.

2. Классификация потребностей.

3. Структура мотивационной сферы человека: потребности, мотивы, цели.

4. Мотивационная сфера личности. Виды мотивов.

5. Мотивы и цели деятельности. Проблема смыслообразования.

6. Осознаваемые и неосознаваемые мотивы.

7. Установки и ситуативные факторы мотивации. Каузальная атрибуция.

8. Фрустрация. Когнитивный диссонанс. Локус контроля.

9. Искажения в мотивационной сфере.

10. Мотивы достижения, власти, аффилиации, альтруизма, агрессии. Изучения мотивации.

11. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.

12. Методы исследования темперамента.

13. Проявления характера в деятельности и общении.

14. Типология характеров. Классификация характеров.

15. Акцентуации характера.

16. Развитие характера.

17. Методы исследования характера.

18. Социокультурная среда и способности.

19. Общие способности. Специальные способности.

20. Проблема измерения способностей.

21. Этические и педагогические проблемы при диагностике интеллекта и способностей.

22. Способности, талант, гениальность.

23. Развитие способностей.

24. Социализация индивида как процесс вхождения в социальную среду, усвоения социального опыта и процесс активного воспроизводства им социальных связей.

25. Сферы становления личности.

26. Структурная социализация – процесс вхождения индивида в новую социальную среду и адаптация в ней.

27. Макросоциальный и микросоциальный уровни социализации.

28. Зависимость человека от социальной среды.

29. Зависимость социальных влияний от возраста.

Тема 5. Основы проведения психологического исследования.

1. Организация эксперимента.

2. Общие положения организации эксперимента.

3. «Безупречный эксперимент» по Р. Готтсданкеру.

4. Определение цели и гипотезы исследования.

5. Выбор метода и методики.

6. Организация экспериментального взаимодействия.
7. План исследования. Содержательное и формальное планирование.
8. Этапы планирования эксперимента.
9. Валидность экспериментов как цель экспериментального контроля.
10. Понятие валидности.
11. Внутренняя валидность как соответствие реального исследования идеалу.
12. Внешняя валидность – соответствие экспериментальных данных реальности.
13. Операциональная и конструктивная валидность.
14. Наличие «здорового смысла» в исследовании – соответствие интерпритации данных реальности.

Тема 6. Научное исследование и его инструменты.

1. Виды экспериментальных планов.
 2. Понятие экспериментального плана.
 3. Экспериментальные планы для одной независимой переменной.
 4. План для двух рандомизированных групп с тестированием после воздействия.
 5. План для двух рандомизированных групп с предварительным и итоговым тестированием.
- План Соломона.
6. Планы для одной независимой переменной и нескольких групп.
 7. План для трех групп и трех уровней независимой переменной.
 8. Факторные планы.
 9. Факторные планы для двух независимых переменных и двух уровней типа 2x2.
 10. Другие версии факторного плана, а именно: 3x2 или 3x3.
 11. Планы, используемые для исследования влияния более двух независимых переменных.
 12. Эффекты, контролируемые при использовании различных экспериментальных планов.

Тема 7. Классификация методов психологического исследования

1. Понятие научного метода.
2. Особенности методов психологического исследования.
3. Классификация методов по Б.Г. Ананьеву.
4. Классификация методов Г.Д. Пирьова.
5. Классификация методов В.Н. Дружинина.
6. Активные и пассивные методы исследования.
7. Непосредственные и опосредованные методы исследования.
8. Проблема выбора метода и методики исследования.
9. Понятие и виды наблюдения.
10. Ограничения применения метода.
11. Эксперимент и квазиэксперимент. Виды эксперимента.
12. Достоинства и недостатки экспериментального метода.
13. Беседа как метод сбора эмпирических данных.
14. «Архивный метод».
15. Тестирование.
16. Моделирование.
17. Возможности применения методов и их ограничения.

Тема 8. Особенности обработки и интерпретации данных.

1. Результаты исследования, их интерпретация и обобщение
2. Форма представления результатов исследования
3. Требования к оформлению научной статьи

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Для работы со студентами рекомендуют к применению следующие формы самостоятельной работы.

Работа с литературой

Важной составляющей самостоятельной внеаудиторной подготовки является работа с литературой ко всем занятиям: семинарским, практическим, при подготовке к зачетам, экзаменам, тестированию, участию в научных конференциях.

Один из методов работы с литературой – повторение: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются.

Более эффективный метод – метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно провести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными. Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения.

Изучение научной учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План – структура письменной работы, определяющая последовательность изложения материала. Он является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме.

Выписки представляют собой небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отделы абзацы, а также дословные и близкие к дословным записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного. Выписки представляют собой более сложную форму записи содержания исходного источника информации. По сути, выписки – не что иное, как цитаты, заимствованные из текста. Выписки позволяют в концентрированной форме и с максимальной точностью воспроизвести наиболее важные мысли автора, статистические и даталогические сведения.

Тезисы – сжатое изложение содержания изученного материала в утвердительной (реже опровергающей) форме. Отличие тезисов от обычных выписок состоит в том, что тезисам присуща значительно более высокая степень концентрации материала. В тезисах отмечается преобладание выводов над общими рассуждениями. Записываются они близко к оригинальному тексту, т.е. без использования прямого цитирования.

Аннотация – краткое изложение основного содержания исходного источника информации, дающее о нем обобщенное представление. К написанию аннотаций прибегают в тех случаях, когда подлинная ценность и пригодность исходного источника информации исполнителю письменной работы окончательно неясна, но в то же время о нем необходимо оставить краткую запись с обобщающей характеристикой.

Резюме – краткая оценка изученного содержания исходного источника информации, полученная, прежде всего, на основе содержащихся в нем выводов. Резюме весьма сходно по своей сути с аннотацией. Однако, в отличие от последней, текст резюме концентрирует в себе данные не из основного содержания исходного источника информации, а из его заключительной части, прежде всего выводов. Но, как и в случае с аннотацией, резюме излагается своими словами – выдержки из оригинального текста в нем практически не встречаются.

Конспект представляет собой сложную запись содержания исходного текста, включающая в себя заимствования (цитаты) наиболее примечательных мест в сочетании с планом источника, а также сжатый анализ записанного материала и выводы по нему.

При выполнении конспекта требуется внимательно прочитать текст, уточнить в справочной литературе непонятные слова и вынести справочные данные на поля конспекта. Нужно выделить главное, составить план. Затем следует кратко сформулировать основные положения текста,

отметить аргументацию автора. Записи материала следует проводить, четко следуя пунктам плана и выражая мысль своими словами. Цитаты должны быть записаны грамотно, учитывая лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Необходимо указывать библиографическое описание конспектируемого источника.

Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента, а её объём определяется учебным планом. Формы самостоятельной работы студентов определяются содержанием учебной дисциплины, степенью подготовленности студентов.

Самостоятельная работа – одна из важнейших форм овладения знаниями. Самостоятельная работа включает многие виды активной умственной деятельности студента: слушание лекций и осмысленное их конспектирование, глубокое изучение источников и литературы, консультации у преподавателя, написание реферата, подготовка к практическим занятиям, экзаменам, самоконтроль приобретаемых знаний и т.д.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки рабочей программы, особое внимание уделяя целям и задачам, структуре и содержанию курса.

Тематика заданий для самостоятельной работы включает в себя вопросы для самостоятельной работы, темы рефератов и темы эссе.

Вопросы для самостоятельной работы:

1. Место психологии в системе научного знания.
2. Структура современной психологии.
3. Психика как результат эволюции материи.
4. Интеллектуальное поведение животных.
5. Общественно-историческая природа психики человека.
6. Сравнение психики человека и животных.
7. Природа и развитие сознания человека.
8. Предпосылки и условия возникновения сознания.
9. Сознание и бессознательное в психике человека.
10. Специфика человеческой деятельности.
11. Виды деятельности и их классификация.
12. Формирование умений и навыков.
13. Психологический анализ привычек людей.
14. Взаимодействие навыков.
15. Мотивация деятельности.
16. Участие деятельности в формировании и развитии памяти.
17. Деятельность и интеллектуальные процессы.
18. Назовите основные свойства (качества) внимания, охарактеризуйте их.
19. Дайте понятие об ощущениях, их значении в жизни человека.
20. Раскройте связь различных ощущений с объективными свойствами среды.
21. Что есть «абсолютный» и «относительный» пороги чувствительности?
22. Сущность закона Вебера-Фехнера.
23. В чем заключается отличие восприятия от ощущения? Раскройте основные свойства восприятия.
24. Восприятие пространства и его физиологические механизмы.
25. Выделите основные особенности восприятия движения и времени.
26. Что такое иллюзии восприятия? Приведите примеры.
27. Дайте определение памяти, охарактеризуйте основные процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение.

28. Виды памяти и их особенности.
29. Приведите примеры взаимосвязи и взаимодействия кратковременной и долговременной памяти.
30. Дайте представление об индивидуальных особенностях памяти. Каковы причины забывания?
31. В чем отличие понятий от представлений и как они взаимосвязаны?
32. Какого характера умозаключения проявляются при решении задач? Приведите примеры.
33. Охарактеризуйте виды воображения, покажите роль этого процесса в жизнедеятельности человека.
34. Объясните, в чем состоит основное отличие образов воображения от представлений памяти?
35. Основные специфические характеристики психических процессов
36. Развитие речи в онтогенезе. Расстройства речи.
37. Понятие о языке и речевой деятельности. Механизмы. Виды речевой деятельности.
38. Внимание и деятельность. Развитие внимания.
39. Понятие об ощущении. Характеристики ощущений. Функции ощущений
40. Закономерности ощущений (чувствительность, адаптация, последовательные образы и др.)
41. Мыслительные операции.
42. Логические формы мышления.
43. Мнемические процессы и их особенности
44. Мышление. Виды мышления.
45. Память и деятельность. Память и научение.
46. Восприятие. Восприятие глубины и удаленности предметов. Бинокулярные и монокулярные признаки удаленности и глубины.
47. Структура долговременной памяти
48. Восприятие формы
49. Переработка информации. Этапы.
50. Свойства перцептивных образов: предметность, константность и др.
51. Организация памяти. Фиксация следа в памяти.
52. Распознавание образов и константность восприятия
53. Внимание и сознание. Исследование внимания в когнитивной психологии.
54. Восприятие времени и движения
55. Образная память
56. Типы памяти: кратковременная, оперативная, долговременная
57. Типы комплексного восприятия: синтетическое, аналитическое, эмоциональное
58. Формы памяти: произвольная и произвольная память, активная/неактивная и др.
59. Формирование образов в процессе восприятия
60. Память. Виды памяти: образная, вербальная, эмоциональная, моторная
61. Предмет и методы исследования в психологии мышления
62. Внимание. Экспериментальное изучение внимания.
63. Индивидуально-личностная детерминация мышления.
64. Когнитивные модели внимания
65. Внимание и уровневая организация деятельности
66. Основные функции внимания.
67. Внимание и управление действиями (концепция П.Я.Гальперина)
68. Психодиагностика внимания
69. Свойства внимания. Виды внимания, расстройства внимания.
70. Интуиция как вид творческого мышления
71. Два типа знания в науке.
72. Особенность методологического знания.
73. Понятие парадигмы и «нормальной науки».
74. Общая и специализированные парадигмы в науке.
75. Типы исследований в зависимости от цели.

76. Метод наблюдения и его отличие от метода эксперимента.
77. Метод измерения и его особенности.
78. Этапы психологического эксперимента.
79. Статистические методы при проведении экспериментального исследования.
80. Правила оформления отчета о проведенном экспериментальном исследовании.

Требования к написанию реферата

Реферат по данному курсу является одним из методов организации самостоятельной работы студентов. Темы рефератов являются дополнительным материалом для изучения данной дисциплины.

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Информация по реферату должна не превышать 10 минут. Выступающий должен подготовить краткие выводы по теме реферата для конспектирования студентов.

Рекомендации к написанию реферата.

Реферат (от лат. *refero* – сообщаю) – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме.

Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной формы работы студентов. Реферат по дисциплине «Общая и экспериментальная психология» предусматривает раскрытие студентам определенной проблемы на основе глубокого изучения нескольких первоисточников, предлагаемых на семинарских занятиях или для самостоятельного ознакомления.

Примерная тематика рефератов, изложенная ниже поможет сориентироваться студентам. Выбор темы реферата целесообразно производить в начале изучения курса. При ее определении полезно обратиться к тем проблемам, которые близки интересам студента, направлению его исследовательской работы (курсовой или дипломной). Это способствует более глубокому проникновению к истокам проблемы, выявлению разных концепций, подходов, мнений.

Цели и задачи реферата.

Реферат обычно пишется в процессе изучения одной из важных учебных проблем дисциплины «Общая и экспериментальная психология». Цели реферата при этом – показать как осмысленна данная проблема. Реализация этой цели достигается путем осуществления следующих задач:

- выработка навыков самостоятельной учебно-исследовательской работы;
- обучение методике анализа, обобщения, осмысления информации;
- проверка знаний студентов по изученной дисциплине.

Структура написания реферата:

1. Изучение литературы по намеченному вопросу.
2. Сбор и обобщение материала.
3. Составление плана реферата.
4. Написание реферата.
5. Оформление реферата.

Реферирование предполагает, главным образом, изложение чужих точек зрения, сделанных другими учеными выводов, однако, не возбраняется высказывать и свою точку зрения по освещаемому вопросу хотя бы в гипотетической форме как предположение, которое может быть исследовано, доказано и аргументировано впоследствии. Более того, реферат преследует цель выработки своего отношения к изучаемой проблеме.

Реферат отличается от курсовой и дипломной работы тем, что степень творчества в реферате меньше. В реферате дается только первичное осмысление и обобщение определенного объема информации, накопленной учеными и изложенная в литературе.

Обязательными требованиями к оформлению реферата являются:

- данные о студенте: Ф.И.О., курс, группа
- данные о преподавателе: Ф.И.О., должность, звание
- название дисциплины и тема
- план изложения материала с указанием страниц, глав, разделов
- содержание: обоснование выбранной темы, ее теоретические основы, непосредственное изложение содержания

- выводы
- библиография
- приложения (при необходимости)

План реферата позволяет студенту выделить основные вопросы, подобрать труды педагогов, внесших в решение проблемы определенный вклад, соблюсти хронологию в изложении материала и т.д.

Приступая непосредственно к изложению содержания реферата, в соответствии с планом, полезно предварить его кратким определением понятий, которые могут быть сформулированы с современной точки зрения и позволят студенту актуализировать знания, полученные из других учебных курсов и сосредоточить внимание на тех исторических идеях, которые существенно повлияли на развитие образования и педагогической мысли, либо выявить те, что остались вне поля ее зрения. Определение основных понятий даст возможность студенту выбрать те составные части проблемы, на которых они хотят остановиться подробнее, что может быть специально оговорено в реферате.

Изложение содержания проблемного реферата может быть оформлено по-разному. Легче всего для студентов представить взгляды на проблему разных педагогов, но, как правило, подобная форма грешит стремлением только перечислять факты, а не сравнивать различные подходы. В таком случае реферат в заключительной части должен содержать достаточно обширные, обоснованные, доказательные выводы. Целесообразнее пойти по другому пути: выделить отдельные вопросы и изложить взгляды на них педагогов различных временных эпох. В этом случае обычно возникает необходимость в промежуточных выводах, на основе которых можно сделать общее заключение.

При оформлении списка литературы необходимо руководствоваться общими требованиями. При этом следует указать все первоисточники со ссылкой на то, откуда они взяты (хрестоматия, избранные сочинения, собрания сочинений и т.д.).

При оформлении рефератов можно использовать рисунки, иллюстрации, схемы, таблицы, помогающие четко и образно изложить материал.

Сбор материала.

В процессе изучения литературы используют методы конспектирования и выписок. Конспект – это краткое выражение основного содержания статьи или книги, главного смысла, пересказанного своими словами или в виде цитат.

Конспекты бывают нескольких видов:

- плановые,
- текстуальные,
- свободные,
- тематические.

Плановые конспекты – это конспектирование книги по ее плану, по разделам, главам и параграфам; такой конспект полностью отражает структуру произведения; его можно строить в форме вопросов и ответов. Второй вид конспекта представляет собой собрание цитат, которые дают основное содержание книги через авторские высказывания наиболее важных идей. Третий вид конспекта – комбинированный – сочетает цитаты с пересказом своими словами содержания отдельных разделов. Четвертый предполагает подбор цитат из разных источников или пересказ чужих мыслей, разнесенных по рубрикам, по пунктам плана, раскрывающим содержание плана.

Метод конспектирования применяют в том случае, если по теме реферата имеется одна или две монографии, которые нужно изучить полностью, от начала до конца.

Метод выписок используется в случае, если литературы по теме реферата много. Тогда отбирают самые фундаментальные работы для обстоятельного изучения и конспектирования, остальные же просматривают, делая выписки в тех случаях, когда обнаруживают необходимые для раскрытия содержания темы мысли, идеи, высказывания.

Выписки, относящиеся к выбранной теме, можно складывать в отдельный конверт, папку, а при работе на компьютере – в отдельный файл. Туда же помещают собственные мысли и соображения, которые приходят в голову в связи с чтением литературы.

Составление плана реферата

План реферата отражает в концентрированном виде его суть. Это схематическое выражение того, что хочет сказать автор. Учитывая ограниченный объем внимания человека, план должен быть лаконичным, чтобы можно было, взглянув на него, легко понять, что стоит за ним, что будет раскрыто в тексте.

План может составляться разными способами:

- 1) взять за исходную точку избранную тему и, исходя из нее, сформулировать цели и задачи, они дадут название разделов и параграфов реферата;
- 2) исходить из собранного материала, логика которого подскажет структуру изложения;
- 3) смешанный, сочетающий оба подхода.

Обычная структура планов включает в себя:

1. Введение, в котором содержится обоснование темы и ее значимости, объяснение причин почему выбрана именно данная тема, тем обусловлен интерес к ней. Затем, дается обзор литературы по выбранной теме. Желательно, чтобы была предложена классификация существующих точек зрения на проблему, если она достаточно хорошо изучена. Если же она изучена плохо, не привлекала к себе внимание ученых, то это нужно отметить, так как возможность для творчества здесь увеличивается. Во введении должна быть четко сформулирована цель, которую студент ставит перед собой и задачи, с помощью которых он будет эту цель реализовывать.

2. Основная часть реферата, которая обычно состоит из двух разделов:

- А) теоретического осмысления проблемы;
- Б) изложение эмпирического материала, который аргументировано подтверждает изложенную в первом разделе основной части теорию.

При этом нужно отметить, что цитата с оценочным суждением не считается аргументом. Основная часть должна соотноситься с поставленными задачами. Возможна разбивка основной части на столько параграфов, сколько поставлено задач.

3. Заключение содержит результаты осмысления проблемы, выводы к которым приходит автор реферата, а также оценку значимости этих выводов для практики или дальнейшего изучения проблемы (так как не редко реферат перерастает в курсовую или дипломную работу). Выводы должны соответствовать поставленным задачам.

Правила оформления.

Реферат выполняется на стандартных листах формата А4, которые сшиваются любым способом слева и помещаются в обложку. Реферат может быть выполнен от руки (разборчивым почерком), на пишущей машинке или на компьютере на одной стороне листа (кегель 12 через 1,5 межстрочный интервал, поля по 2 см со всех сторон). Страницы реферата должны быть пронумерованы, на титульном листе номер страницы не указывается, но он учитывается в общем числе страниц. Примерный объем реферата 20 страниц. Ссылки на использованную литературу обязательны, так как в этом проявляется культура уважения к чужой мысли. Существуют правила цитирования:

- заключать чужой текст в кавычки;
- в случае, если чужая мысль дана в пересказе своими словами в этом случае так же необходима ссылка;
- цитата должна быть законченным по содержанию отрывком текста, если фраза сокращена, то опущенные элементы заменяются многоточием;
- допускается замена устаревших форм написания современными, с обязательной оговоркой;
- если из цитируемого отрывка не понятно о ком или о чем идет речь, возможна вставка с пояснением (в круглых скобках) с указанием на лицо или предмет, после чего следует пометка инициалов автора реферата.

Библиографическое описание выполняется в соответствии с принятыми правилами.

Критерии оценки реферата

За две недели до защиты студент подает работу преподавателю на рецензию.

1. Работа оценивается преподавателем или рецензентом по 5-бальной системе.

2. При оценке работы рецензент учитывает объем библиографии (книги, статьи, документы, письма и т.д.) и объем текста. Учитывается, сумел ли автор подобрать достаточный список литературы, необходимый для осмысления вопроса, обозначенного в качестве темы. Работы с объемом библиографии менее 3-х единиц и объемом текста менее 6 машинописных листов к рассмотрению не принимаются.

3. Содержание реферата оцениваться по следующим критериям:

3.1. Составление логически обоснованного плана, соответствующего сформулированной цели и поставленным задачам.

3.2. Полнота раскрытия темы (удалось ли ему собрать необходимый материал и осмыслить его правильно).

3.3. Соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме.

3.4. Наличие основной идеи (звучит во введении, заключении и проходит «красной нитью» через основную часть).

3.5. Использование научной терминологии, а также использование первоисточников.

3.6. Умение сравнивать, сопоставлять взгляды, позиции, анализировать фактический материал, прослеживать преемственность, развитие идей, выявлять аналогии или альтернативы современным точкам зрения и науке и практике.

3.7. Наличие собственных оценок, мнений.

3.8. Общая структура реферата: правильное распределение времени на введение, основную часть, заключение.

3.9. Достаточная обоснованность выводов, их полнота и соответствие поставленным задачам.

3.10. Какие методы в работе над рефератом студент использовал.

3.11. Соответствие работы требованиям объективности, корректности, грамотности, логичности, аргументированности, доказательности, ясности стиля и четкости изложения.

4. Наличие наглядности.

5. Правильное оформление реферата в целом, ссылки на использованные источники, список литературы.

Темы рефератов:

1. Роль эксперимента в становлении психологии в качестве самостоятельной науки.

2. Место эксперимента в структуре общенаучных эмпирических методов.

3. Этапы психологического эксперимента.

4. Гипотеза в структуре экспериментального исследования.

5. Переменные в экспериментальном исследовании.

6. Роль планирования при проведении экспериментального исследования.

7. Безупречный эксперимент и его виды.

8. Внутренняя валидность в экспериментальном исследовании.

9. Внешняя валидность в экспериментальном исследовании.

10. Факторы угрожающие внутренней валидности в экспериментальном исследовании.

11. Требования к составлению выборки при проведении экспериментального исследования.

Методические рекомендации для написания эссе

Эссе – самостоятельная творческая письменная работа, по форме эссе обычно представляет собой рассуждение – размышление (реже рассуждение – объяснение), поэтому в нём используются вопросно-ответная форма изложения, вопросительные предложения, ряды однородных членов, вводные слова, параллельный способ связи предложений в тексте.

Особенности эссе:

– наличие конкретной темы или вопроса;

– личностный характер восприятия проблемы и её осмысления;

– небольшой объём;

– свободная композиция;

– непринуждённость повествования;

– внутреннее смысловое единство;

– афористичность, эмоциональность речи.

Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Писать эссе чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет автору научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы; овладеть научным стилем речи.

Требования, предъявляемые к эссе

1. Объем эссе не должен превышать 1–2 страниц
2. Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.
3. Необходимо писать коротко и ясно. Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.
4. Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.
5. Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.
6. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.
7. Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме, позиции.

Структура эссе

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями:

- мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов (Т);
- мысль должна быть подкреплена доказательствами – поэтому за тезисом следуют аргументы (А).

Тезис – это сужение, которое надо доказать. Аргументы – это факты, явления общественной жизни, события, жизненные ситуации и жизненный опыт, научные доказательства, ссылки на мнение ученых и др. Лучше приводить два аргумента в пользу каждого тезиса: один аргумент кажется неубедительным, три аргумента могут «перегрузить» изложение, выполненное в жанре, ориентированном на краткость и образность. Таким образом, эссе приобретает кольцевую структуру (количество тезисов и аргументов зависит от темы, избранного плана, логики развития мысли):

- вступление
- тезис, аргументы
- тезис, аргументы
- заключение.

Рассмотрим каждый из компонентов эссе.

Вступление – суть и обоснование выбора темы. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ. Во вступлении можно написать общую фразу к рассуждению или трактовку главного термина темы или использовать перифразу (главную мысль высказывания), например: «для меня эта фраза является ключом к пониманию...», «поразительный простор для мысли открывает это короткое высказывание...».

Основная часть – ответ на поставленный вопрос. Здесь необходимо изложить собственную точку зрения и ее аргументировать.

Один параграф содержит: тезис, доказательство, иллюстрации, подвывод, являющийся частично ответом на поставленный вопрос.

Для выдвижения аргументов в основной части эссе можно воспользоваться так называемой **ПОПС** – формулой:

- П** – положение (утверждение) – Я считаю, что ...
- О** – объяснение – Потому что ...
- П** – пример, иллюстрация – Например, ...
- С** – суждение (итоговое) – Таким образом, ...

Высказывайте своё мнение, рассуждайте, анализируйте, не подменяйте оценку пересказом теоретических источников.

Заключение, в котором резюмируются главные идеи основной части, подводящие к предполагаемому ответу на вопрос или заявленной точке зрения, делаются выводы.

При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

– Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении – резюмируется мнение автора).

– Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.

– Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность.

– Специалисты полагают, что должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование «самого современного» знака препинания – тире. Впрочем, стиль отражает особенности личности, об этом тоже полезно помнить.

Приветствуется использование:

– Эпиграфа, который должен согласовываться с темой эссе (проблемой, заключенной в афоризме); дополнять, углублять лейтмотив (основную мысль), логику рассуждения вашего эссе.

– Пословиц, поговорок, афоризмов других авторов, также подкрепляющих вашу точку зрения, мнение, логику рассуждения.

– Мнений других мыслителей, ученых, общественных и политических деятелей. — Риторические вопросы.

– Непринужденность изложения.

Возможные лексические конструкции:

• По моему мнению...; я думаю...; на мой взгляд; автор (этого высказывания), хотел сказать о том, что...; имел в виду...; обозначил проблему...

• Я согласен (сна) с автором (имя, фамилия)...; не могу не согласиться...; я совершенно согласен...; я не во всем согласен...; к сожалению, я не совсем согласен с точкой зрения, (мнением, позицией)...

• Это высказывание представляется мне спорным... • Правота этого утверждения очевидна (не вызывает сомнения).

• Недаром народная мудрость гласит... (далее пословица, поговорка).

• Конечно, существуют другие мнения..., одним из них является точка зрения философа (мыслителя и т. Д.)

• В доказательство своей точки зрения (позиции...) я хотел бы привести пример из... В истории нередко можно найти примеры того... (тому...)

• В связи с этим, мне вспоминается (случай, телепередача, событие...)

Завершая свое эссе (размышление), я бы хотел еще раз сделать акцент... В завершение своего эссе я хотел бы вернуться к идее (мысли), обозначенной в эпиграфе...

Алгоритм написания эссе

1. Внимательно прочтите тему.

2. Определите тезис, идею, главную мысль, которую собираетесь доказывать.

3. Подберите аргументы, подтверждающие ваш тезис:

а) логические доказательства, доводы;

б) примеры, ситуации, случаи, факты из собственной жизни или из литературы;

с) мнения авторитетных людей, цитаты.

4. Распределите подобранные аргументы.

5. Придумайте вступление (введение) к рассуждению (опираясь на тему и основную идею текста, возможно, включив высказывания великих людей, крылатые выражения, пословицы или поговорки, отражающие данную проблему. Можно начать эссе с риторического вопроса или восклицания, соответствующих теме).

6. Изложите свою точку зрения.

7. Сформулируйте общий вывод.

При написании эссе:

1) напишите эссе в черновом варианте, придерживаясь оптимальной структуры;

2) проанализируйте содержание написанного;

3) проверьте стиль и грамотность, композиционное построение эссе, логичность и последовательность изложенного;

4) внесите необходимые изменения и напишите окончательный вариант.

Когда вы закончите писать эссе, ответьте для себя на следующие вопросы:

- Раскрыта ли основная тема эссе?
- Правильно ли подобрана аргументация для эссе?
- Есть ли стилистические недочеты?
- Использованы ли вами все имеющиеся у вас информационные ресурсы?
- Корректно ли изложена в эссе ваша точка зрения?
- Обратили ли вы внимание на правописание, грамматику, когда писали эссе?
- Обсудили ли вы написанное вами эссе с учителем?
- Какой формат вы выбрали для своего эссе?
- Какой опыт вы приобрели, когда работали над своим эссе?

Темы эссе:

1. Психология – это выражение словами того, чего нельзя ими выразить.
Джон Голсуорси
2. Человек имеет два мотива поведения — один настоящий и второй, который красиво звучит.
Генри Форд
3. Психолог — это человек, который говорит то, что известно каждому, на языке, которого не понимает никто.
Джозеф Джастроу
4. Нормальные люди – только те, которых вы мало знаете.
Альфред Адлер
5. Самая главная формула успеха – знание, как обращаться с людьми.
Теодор Рузвельт
6. Идеал состоит в реализации своего подлинного “Я”.
Джордж Мур
7. Среди всех подходов к человеку психология — самый гадательный, самый зависимый от времени подход.
Ролан Барт
8. Мы есть то, что о себе внушили сами и то, что о нас нам внушили другие.
Эрих Фромм
9. По-настоящему понять можно лишь то, что пробуешь изменить.
Курт Левин
10. У каждого человека есть желания, которые он не сообщает другим, и желания, в которых он не сознается даже себе самому.
Зигмунд Фрейд
11. Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что не следует обращать внимания.
У. Джеймс
12. Изменяя наши мысли, мы способны изменить нашу жизнь.
Дейл Карнеги