



ПСИХОЛОГИЯ

**ЗИМНЯЯ СЕССИЯ: 4 Ч ЛЕКЦИЙ, 6 Ч
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

ЗАЧЕТ

**МИНИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА,
К.ПСИХОЛ.Н., ДОЦЕНТ**

ТЕМА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

- **ПОЛОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХИКИ**
- **ИЗУЧЕНИЕ СВОЕГО ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА С ПОМОЩЬЮ ОПРОСНИКА РУСАЛОВА И ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ**
- **ЗАДАТКИ И СПОСОБНОСТИ**
- **ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ: ЗАКОНОМЕРНОСТИ, ТАБЛИЦА ПО ВОЗРАСТАМ**

ЦЕЛОСТНЫЕ ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

- **ЧЕЛОВЕК КАК ИНДИВИД (ТЕЛЕСНОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА): ПОЛ, ВОЗРАСТ, ТЕМПЕРАМЕНТ, ХАРАКТЕР, СПОСОБНОСТИ**
- **ЧЕЛОВЕК КАК СУБЪЕКТ (ДУШЕВНАЯ ЖИЗНЬ): ПОТРЕБНОСТИ, МОТИВЫ, ЦЕЛИ, ВОЛЯ, ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ, РАЗУМ**
- **ЧЕЛОВЕК КАК ЛИЧНОСТЬ (ДУХОВНОЕ БЫТИЕ) ИМЕЕТ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ**

Воля - сознательная саморегуляция поведения, обеспечивающая преодоление трудностей на пути к достижению цели.

Функции:

- побудительная (борьба с препятствиями)
- тормозная (удержаться от нежелательных поступков)



МЫСЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

ПЛАН

- **ТЕОРИИ ВОЛИ**
- **ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЛЕВОГО АКТА**
- **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ВОЛЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**
- **НАРУШЕНИЯ ВОЛЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**
- **РАЗВИТИЕ ВОЛИ**

*Несколько научных направлений, по разному
истоковывающих понятие «воля»:*

- ✓ **воля как волюнтаризм,**
- ✓ **воля как свобода выбора,**
- ✓ **воля как произвольное управление поведением,**
- ✓ **воля как мотивация,**
- ✓ **воля как волевая регуляция.**

Воля как волюнтаризм

Идеи представлены в работах

А. Шопенгауэра и У. Джемса

Признают волю особой надприродной силой.

Согласно этому подходу, волевые акты ничем не определяются, но сами определяют ход психических процессов

У. Джемс – считал волю самостоятельной силой души, обладающей способностью к принятию решения.

А. Шопенгауэр - - «Воля – космическая сила, слепой, бессознательный первопринцип, от которого берут начало все психические проявления человека. Сознание и интеллект являются вторичными проявлениями воли».

У. Джемс

Главная функция воли - принятие решения о действии при наличии в сознании одновременно двух или более идей движения.

John Murray, 1930. *Psychology*
In *The Principles of Psychology*
as *Dr. Carl of Southampton*
describes, when we see
the *Carl of Oxford* before
me. It is *with* us, and we
understand, in *the* *mind*
as *the* *mind* *under*
Shakespeare *and* *the* *mind*
the *mind* *the* *mind*
the *mind* *the* *mind*
the *mind* *the* *mind*
the *mind* *the* *mind*
the *mind* *the* *mind*

Воля как свобода выбора

Свобода воли — способность человека к самоопределению в своих действиях.

Свобода выбора (в философии) - реальная сфера проявления свободы воли, как ее практическое выражение.

Виктор Франкл

! Основной тезис учения о свободе воли гласит, что человек свободен найти и реализовать смысл жизни, даже если его свобода ограничена объективными обстоятельствами.

! Человек свободен потому, что обладает двумя фундаментальными, психологическими характеристиками:

- способностью к самоотстранению,
- способностью к самоотстранению

Научно-диалектический

ПОДХОД

- **ВОЛЯ ФОРМИРУЕТСЯ УСЛОВИЯМИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ И САМОВОСПИТАНИЯ; СВОБОДА ВОЛИ СОСТОИТ В ВОЗМОЖНОСТИ ДЕЛАТЬ ВЫБОР**
- **ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА – УСЛОВНО-РЕФЛЕКТОРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЗГА (ПРОЦЕССЫ ТОРМОЖЕНИЯ И**

Виды активности личности

- **Импульсивные действия** – по непосредственно возникшей потребности, без ясной постановки цели и осознанного волевого напряжения, без достаточного продумывания и осознания последствий
- **Привычные действия** – без преднамеренных усилий, на основе сложившихся ранее стереотипов, сознательный контроль значительно ослаблен
- **Волевые действия** – осознанная цель отражается во 2 с.с. (т.е. обозначается словами), преодолеваются трудности, направленность на достижение объективных ценностей

Преодоление препятствий – необходимый фактор проявления и развития ВОЛИ

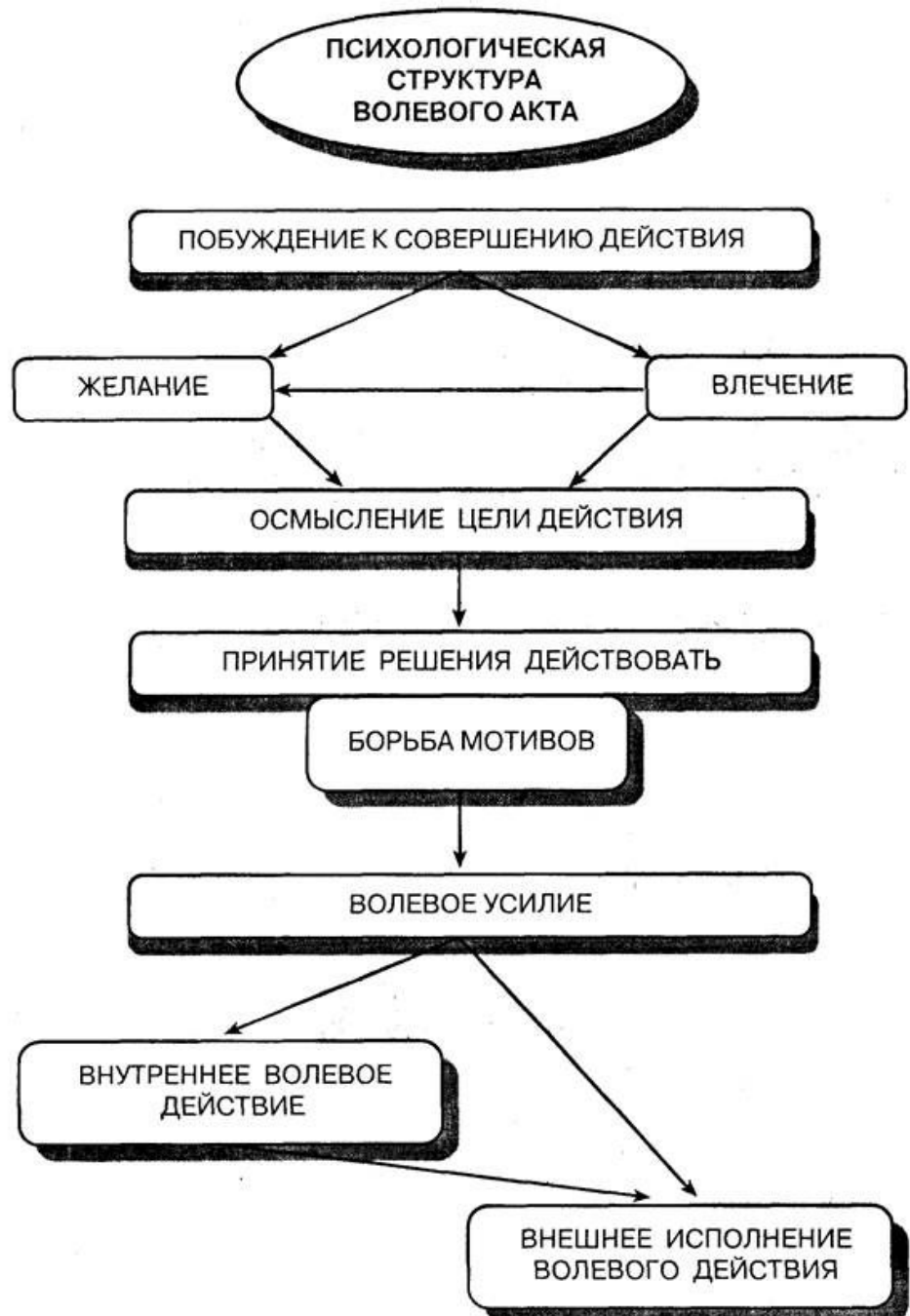
- **Препятствия** – объективные и изменяющиеся условия внешней среды или внутреннего состояния человека, которые являются помехами в достижении поставленной цели. Ничто не может быть препятствием само по себе, становится таковым при взаимодействии человека с ним
- **Трудности** – объективные признаки препятствий, их качественные и количественные особенности и свойства. Трудность определяется объективными и устойчивыми признаками препятствий и **относительным несоответствием возможностей человека требованиям, которые предъявляет к нему необходимость преодолеть препятствие**

Главная функция воли – усиление мотивации

- **Механизм изменения побуждительности – изменение смысла действия, который задается высшими человеческими потребностями, которые являются определяющими при переходе к волевой регуляции**
- **Формирование нового смысла осуществляется через связь с новым смыслом, с новой ситуацией (часто воображаемой)**

Характерные черты волевого поведения

ПО СИТУАЦИИ	НЕОБХОДИМОСТЬ ВОЛЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ НАБЛЮДАЕТСЯ ТАМ, ГДЕ ИЗНАЧАЛЬНО ПОБУЖДЕНИЕ НЕДОСТАТОЧНО ИЛИ ПАДАЕТ ПО МЕРЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ДЕЙСТВИЯ (ИЛИ НАОБОРОТ: ПОБУЖДЕНИЕ К ДЕЙСТВИЮ НЕЖЕЛАТЕЛЬНО)
ПО ПСИХИЧЕСКОМУ СТАТУСУ	ВОЛЕВОЕ ДЕЙСТВИЕ – ДЕЙСТВИЕ С ДВУМЯ СМЫСЛАМИ, ОДИН ИЗ КОТРЫХ ЗАДАЁТСЯ МОТИВОМ ВООБРАЖАЕМОЙ СИТУАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЙСТВИЯ	ВОЛЕВОЕ ДЕЙСТВИЕ – ДВАЖДЫ ПРОИЗВОЛЬНОЕ: ПО СПОСОБУ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ (РЕГУЛЯЦИИ) И ПО СПОСОБУ МОТИВАЦИИ (ПРОИЗВОЛЬНОЕ СОЗДАНИЕ ПОБУЖДЕНИЯ ЧЕРЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВООБРАЖАЕМЫЙ МОТИВ)



Компоненты волевого акта

Интеллектуальный

Мотивационный

**Принятие
решения,
постановка
цели,
разработка
плана действия**

**Борьба
мотивов**

**Возникновение
мотивов
деятельности
(потребность,
влечение, желание,
стремление)**

**Реализация плана
действий – волевое
усилие**

**Удовлетворение
потребности**

Волевая активность различается по параметрам:

- **Сила волевого действия – степень возбуждения волевого усилия**
- **Устойчивость – постоянство проявлений воли в однотипных ситуациях**
- **Широта – количество видов деятельности, в которых человек проявляет волю**

Волевая активность различается по направленности:

- **МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ**
- Морально-волевой отрицательный или **АМОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ** – асоциальный характер
- **ОБУЛИЧНЫЙ** – слабый, внушаемый, бездеятельный из-за:
 - слабости внутренних побуждений, вследствие чего кора не получает нужного тонуса
 - слабоволия как неспособности к усилию вследствие дефектов воспитания
- **ИМПУЛЬСИВНЫЙ** – наличие множества сильных импульсов и увлечений при недостатке механизма сличения приоритетности стимулов

Волевая активность различается по волевым состояниям и волевым качествам личности:

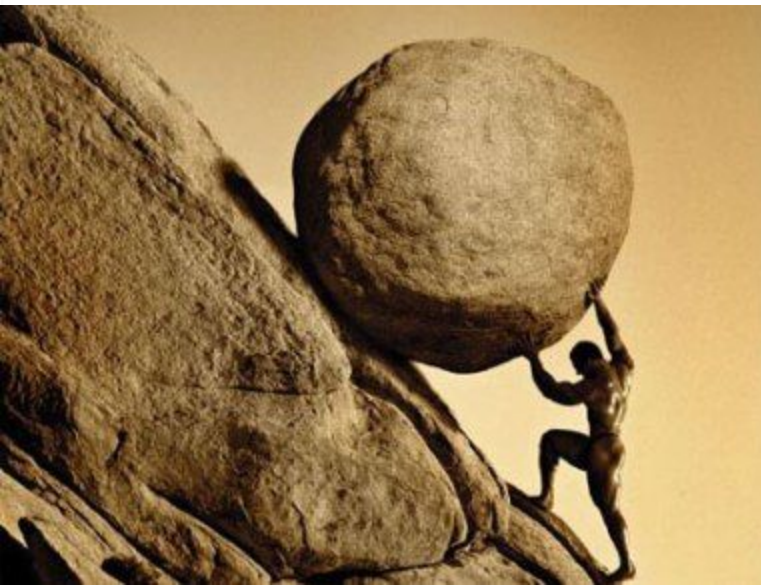
- **Волевые состояния** – временные психические состояния, являющиеся оптимальными внутренними условиями личности, способствующие успешному преодолению возникающих трудностей
- **Оптимизм и общая активность**
- **Мобилизационная готовность**
- **Решительность**

Волевые качества

27

Петр Антонович Рудик

Волевые качества – это особенности волевой регуляции, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в конкретных специфических ситуациях



Волевые качества

1

Положительные

- Сила воли
- Решимость
- Самообладание
- Смелость
- Настойчивость

Отрицательные

- Упрямство
- Импульсивность
- Податливость

2

Первичные

- Сила воли
- Настойчивость
- Выдержка

Вторичные (производные)

- Решительность
- Смелость
- Самообладание
- Уверенность

Третичные

- Ответственность
- Дисциплинированность
- Обязательность
- Принципиальность
- Деловитость
- Инициативность

3

Морально-волевые

- Ответственность
- Обязательность
- Энергичность
- Инициативность
- Самостоятельность
- Дисциплинированность

Эмоционально-волевые

- Целеустремленность
- Выдержка
- Терпение
- Спокойствие

Собственно волевые

- Смелость
- Мужество
- Решительность
- Настойчивость

Портрет волевого человека

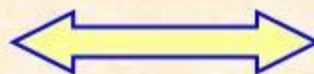
- **Базовые волевые качества:** сила воли, энергичность, настойчивость, выдержка
- **Характерологические качества** (развиваются несколько позже): решительность, смелость, самообладание, уверенность в себе
- **Морально-ценностные качества:** ответственность, дисциплинированность, обязательность, принципиальность



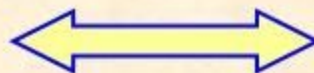


Волевые свойства личности

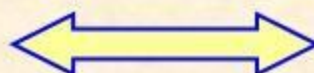
целеустремленность



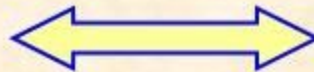
решительность



смелость



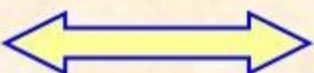
настойчивость



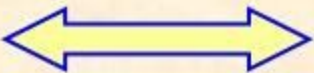
Выдержка,
самообладание



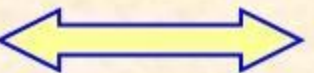
мужество



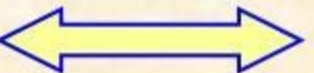
инициативность



самостоятельность



дисциплинированность



нерешительность

робость

импульсивность

безинициативность

подчиняемость,
внушаемость



Этапы волевого действия Волевые качества личности	Выбор цели формирования модели желаемого результата	Борьба мотивов	Принятие решения. Программирование действия	Исполнение действия	Оценка результата
Сильная воля: целеустремленность, ситуативная адаптивность, решительность, настойчивость в целедостижении, критичность	Ясное осознание необходимости и возможности достижения планируемого результата	Обоснованное сопоставление возможных вариантов, нравственное предпочтение одного из них, личностная санкция предпочтительного варианта поведения	Окончательный выбор варианта поведения, формирование поведенческой программы с учетом всех существенных обстоятельств	Устойчивость исполнительских действий, их системная целедостигающая организация, преодоление психических и физических трудностей	Критическая оценка достигнутого результата, его соотнесение с мотивом совершенного поведенческого акта
Слабоволие	Слабое целеполагание, уход от возможных трудностей	Неспособность к всесторонней и обоснованной оценке вариантов	Необоснованный выбор поведенческого варианта без стремления к его выполнению	Неустойчивость исполнительских действий, быстрое истощение	Удовлетворенность любым достигнутым результатом, нежелание к его усовершенствованию
Повышение внушаемости	Принимается внешне заданная цель без критического ее анализа	Отсутствует	Дается извне	Возможны модификации от интенсивных до слабых	Пониженная критичность
Упрямство	Объективно не обоснованное	Отсутствует	Быстрое и необоснованное		Отсутствует

ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

- **ВЫДЕРЖКА** – ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОЯВИТЬ БОЛЬШОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ВОЛИ И ВЫДЕРЖАТЬ ЧЕРЗЕМЕРНУЮ ПСИХИЧЕСКУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ, НЕОБХОДИМУЮ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ
- **САМООБЛАДАНИЕ** – СПОСОБНОСТЬ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ САМОРЕГУЛЯЦИЮ В СЛОЖНЫХ УСЛОВИЯХ СУЩЕСТВОВАНИЯ, МОБИЛИЗУЯ СВОИ СИЛЫ

Выдержка и самообладание

Выдержка и самообладание проявляется в умении:

- сдерживать свои чувства, когда это требуется
- в недопущении импульсивных и необдуманных действий
- в умении владеть собой
- заставлять себя выполнять задуманное действие
- воздерживаться от того, что хочется делать, но что представляется неразумным или неправильным



Решительность



Решительность проявляется в отсутствии излишних колебаний, сомнений в борьбе мотивов, умении преодолевать внутренние конфликты. Но главное - эффективность проявляется в своевременном и быстром принятии решений.

Решительность - это способность действовать тогда, когда надо, а не тогда, когда хочется.

- **Организованность** - качество личности, проявляющееся в способности разумно планировать и упорядочивать ход всей своей деятельности.

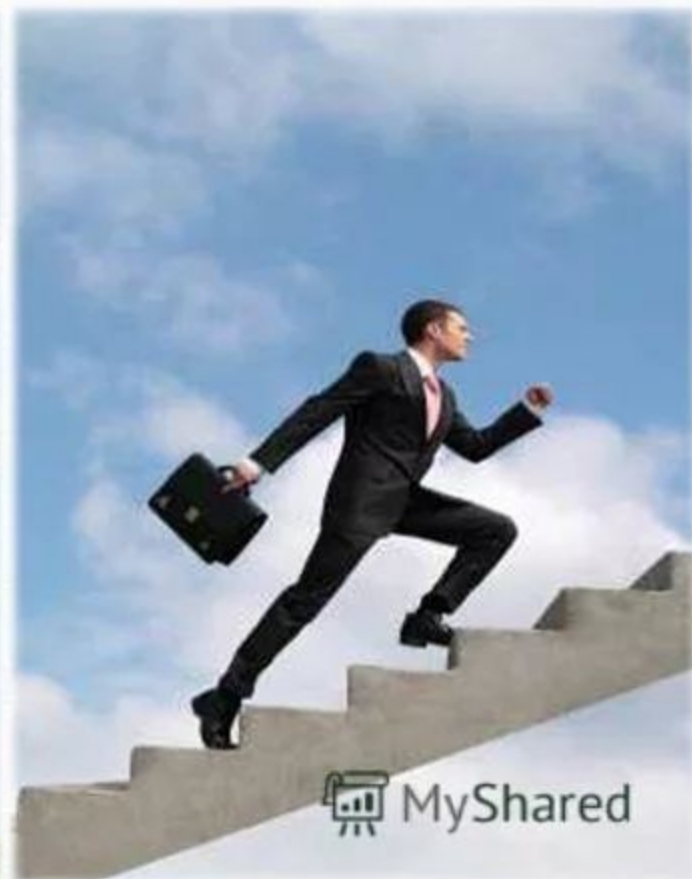


- **Самостоятельность** - это сознательная и активная установка личности не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других лиц, действовать на основе своих взглядов и убеждений.



Целеустремлённость

- *Сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности.*



Расстройства воли



**На уровне
МОТИВАЦИОННОГО
КОМПОНЕНТА**



**На уровне
реализации**



**На уровне
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО
КОМПОНЕНТА**

Расстройства воли на уровне мотивационного компонента

угнетение

Гипобулия,
анорексия,
ослабление
полового влечения
(либидо),
ослабление
инстинкта
самосохранения

усиление

Гипербулия,
булимия,
полифагия,
увеличение
полового влечения
(сатириазис,
нимфомания),
усиление
инстинкта
самосохранения

извращение

Клептомания,
пиромания,
дипсомания,
дромания,
гомицидомания,
ониомания,
гемблинг,
парафилии

Расстройства интеллектуального компонента воли



на уровне
борьбы мотивов

Амбигуэнтность

- на уровне
целенаправленности
действий

Навязчивые,
компульсивные,
импульсивные,
насильственные
действия

Патология на уровне реализации волевого усилия



**Угнетение
двигательных
функций**

Гипокинезия:
ступор
(кататонический,
депрессивный,
галлюцинаторный,
апатический,
психогенный);
гипомимия;
мутизм



**Усиление
двигательных
функций**

Гиперкинезия:
психомоторное
возбуждение
(маниакальное,
ажитированное,
кататоническое,
гебефреническое,
психогенное)



**Паракинезии –
извращения
двигательной
активности**

Негативизм,
эхопраксия,
эхолалия,
стереотипии,
манерность

Развитие волевых качеств

Воля, как и другие психические процессы, формируется, развивается и корректируется в ходе возрастного развития человека, начиная с рождения и до самой смерти. У новорожденного ребенка преобладают рефлекторные движения и чисто инстинктивные действия. Волевые, сознательные действия начинают формироваться значительно позднее.

Волевые качества во многом транслируются от родителей и других окружающих ребенка людей к самому ребенку.

Большое значение для развития воли имеет увлеченность. При этом значение увлеченности может быть и очень позитивное, и очень негативное



Направления развития

ВОЛИ

- преобразование произвольных психических процессов в произвольные;
- приобретение человеком контроля над своим поведением;
- выработка волевых качеств личности;
- сознательная постановка перед собой все более трудных задач и все более отдаленных целей, которые требуют значительных волевых усилий в течение долгого времени

Исследования показывают, что среди учащихся на «4» и «5» сильную и постоянную настойчивость проявляют 70% учащихся, среди учащихся на «3» и «4» – 15%, на «2» и «3» - 4,5%

Самооценка силы воли по Н. Н. Обозову

- Инструкция: на приведенные ниже 15 вопросов можно ответить: «да» — 2 балла, «не знаю» или «бывает», «случается» — 1 балл, «нет» — 0 баллов. При ответе необходимо сразу ставить баллы.
- 1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам не интересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
- 2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
- 3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
- 4. Если вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кулинарные соблазны?
- 5. Найдете ли силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
- 6. Останетесь ли на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?

Самооценка силы воли по Н. Н. Обозову

- 7. Быстро ли отвечаете на письма?
- 8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубокабинета, сумеете ли без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
- 9. Будете ли принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?
- 10. Сдержите ли данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот? Являетесь ли вы человеком слова?
- 11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?
- 12. Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
- 13. Относите ли неодобрительно к библиотечным задолжникам?
- 14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы? Так ли это?
- 15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?

- Подсчитывается сумма набранных баллов: 0–12 — сила воли слабая; 13–21 — сила воли средняя; 22–30 — сила воли большая.

Наблюдение волевых качеств.

Методика А. И. Высоцкого.

- Оценка силы волевых качеств производится по пятибалльной системе: 5 — волевое качество очень сильно развито, 4 — сильно развито, 3 — слабо развито, 2 — очень слабо развито, 1 — волевое качество не присуще данному субъекту (для большей точности оценка может быть выражена с десятыми долями балла, например, 3,7 или 4,2 и т. д.).
- Общая оценка каждого волевого качества определяется как среднеарифметическое, полученное от деления суммы оценок данного качества на число оценивающих. Если среднеарифметическое равно четырем и выше, данное качество проявляется сильно, в остальных случаях — волевое качество считается слабопроявляющимся. Так определяется сила каждого из изучаемых волевых качеств.
- Оценка устойчивости того или другого волевого качества производится по частоте проявления признаков данного качества. Волевое качество считается более или менее устойчивым, если один из его признаков обнаруживается у наблюдаемого субъекта в данной деятельности в среднем три и более раз в неделю или если два и более признаков проявляются в среднем не менее двух раз в неделю за время наблюдения за субъектом. При более редком проявлении признаков волевое качество считается неустойчивым.

Наблюдение волевых качеств. Методика А. И. Высоцкого.

Признаки дисциплинированности:

- сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка (соблюдение требований учителей, своевременное выполнение трудовых поручений, выполнение всех правил в спорте и т. д.);
- добровольное выполнение правил, установленных коллективом (класса, членами кружка, группой товарищей по труду, спорту);
- недопущение проступков (уход без разрешения с занятий, неявка на воскресник и т. п.);
- соблюдение дисциплинированного поведения при изменении обстановки.

Признаки самостоятельности:

- выполнение субъектом активной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны (без напоминаний и подсказок выполнить учебное, трудовое задание и т. п.);
- умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти способ отдохнуть и т. д.);
- умение отстаивать свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав;
- умение соблюдать выработанные привычки самостоятельного поведения в новых условиях деятельности.

Признаки настойчивости:

- стремление постоянно доводить начатое дело до конца; умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями;
- умение продолжать деятельность при нежелании ею заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности;
- умение проявить упорство при изменившейся обстановке (смене коллектива, условий труда и т. д.).

Признаки выдержки:

- • проявление терпения в деятельности, выполняемой в затрудненных условиях (большие помехи, неудачи);
- • умение держать себя в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и т. д.);
- • умение тормозить проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании и т. д.); умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

Наблюдение волевых качеств. Методика А. И. Высоцкого.

Признаки организованности:

- соблюдение определенного порядка, способствующего успеху в деятельности (держать в порядке книги, рабочее место, предметы труда и развлечений и т. п.);
- планирование своих действий и разумное их чередование; рациональное расходование времени с учетом обстановки; умение вносить в свою деятельность определенную организацию при изменении обстановки.

Признаки решительности:

- быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или другого действия или поступка;
- выполнение принятого решения без колебаний, уверенно; отсутствие растерянности при принятии решений в затрудненных условиях и во время эмоциональных возбуждений;
- проявление решительных действий в непривычной обстановке.

Признаки инициативности:

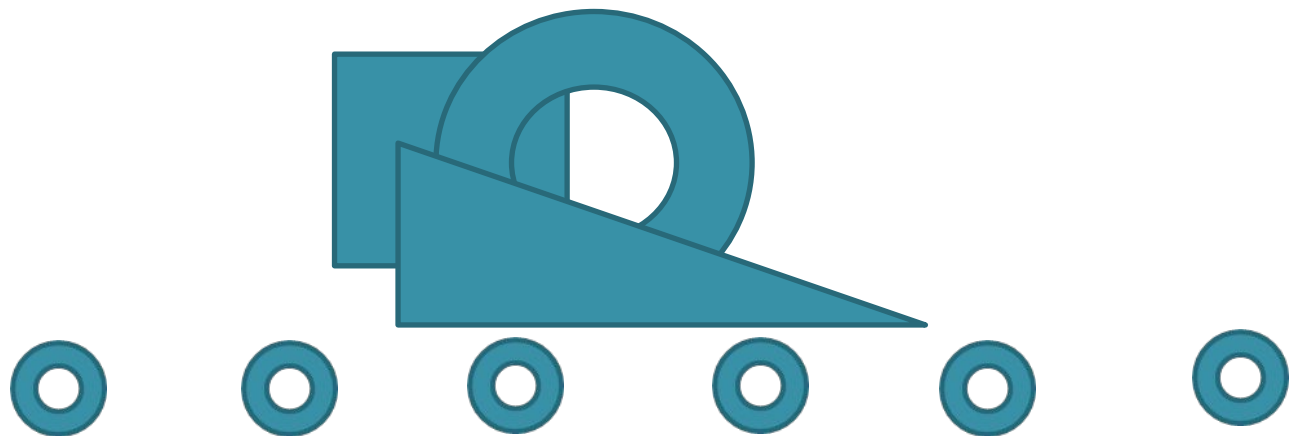
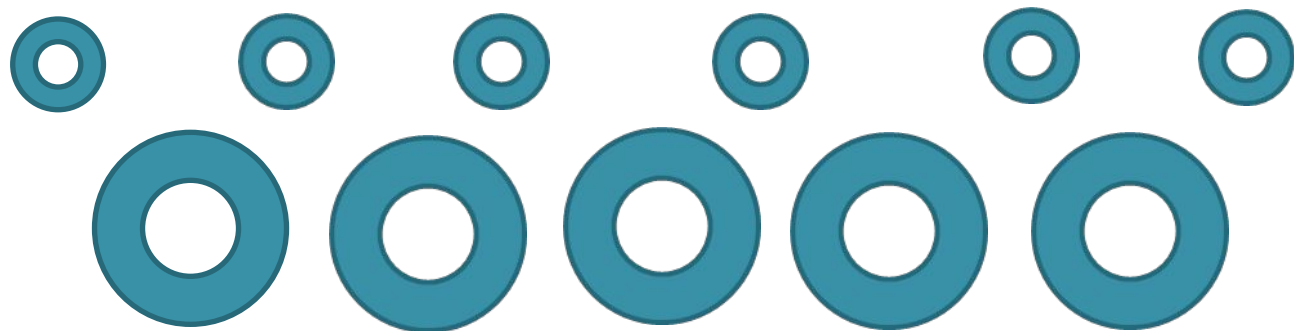
- проявление субъектом творчества, выдумки, рационализации;
- участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других;
- активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов;
- стремление проявить инициативу в непривычной обстановке.

Выводы. Если волевое качество определенной силы и устойчивости проявляется только в одном виде деятельности (учение, труд, спорт, общественная работа), можно считать, что это влияние мотива, интереса к данной деятельности, если в двух и более видах деятельности — что это скорее всего качество личности.

Методика «неразрешимая задача»

- Смысл методики состоит в том, что испытуемому предлагается решить задачу, которая не решается, но об этом испытуемый не знает. Можно использовать различные варианты методики: кубики Кооса, кубики с картинками (для детей), игра «в пятнадцать», «перепутанные линии» или прохождение сложного лабиринта, в котором нет выхода.
- пример; вариант с составлением картинки, фигуры, предмета из кубиков (Н. И. Александрова, Т. И. Шульга).
- Инструкция по методике для детей младшего школьного возраста. Экспериментатор предлагает ребенку поиграть в кубики. «Хочешь поиграть в кубики? Давай поиграем так: я тебе показываю картинку, а ты мне ее должен быстро собрать. Время я засекаю по секундомеру. Сядь удобно. Посмотри на эту картинку. Теперь собирай ее». Экспериментатор кладет решаемую картинку на стол перед ребенком, включает секундомер. После выполнения ребенком задания секундомер выключается и экспериментатор хвалит ребенка: «Молодец, быстро собрал». Затем предлагает собрать вторую (нерешаемую) картинку и тоже засекает время от начала сбора картинки до отказа ребенка выполнять задание.
- Фиксируется время поиска от его начала до отказа от задания.
- В методиках «Кубики» и «Игра в пятнадцать» фиксируется время решения нерешаемой задачи и количество предпринятых попыток ее решить.

Диагностика дисциплинированности

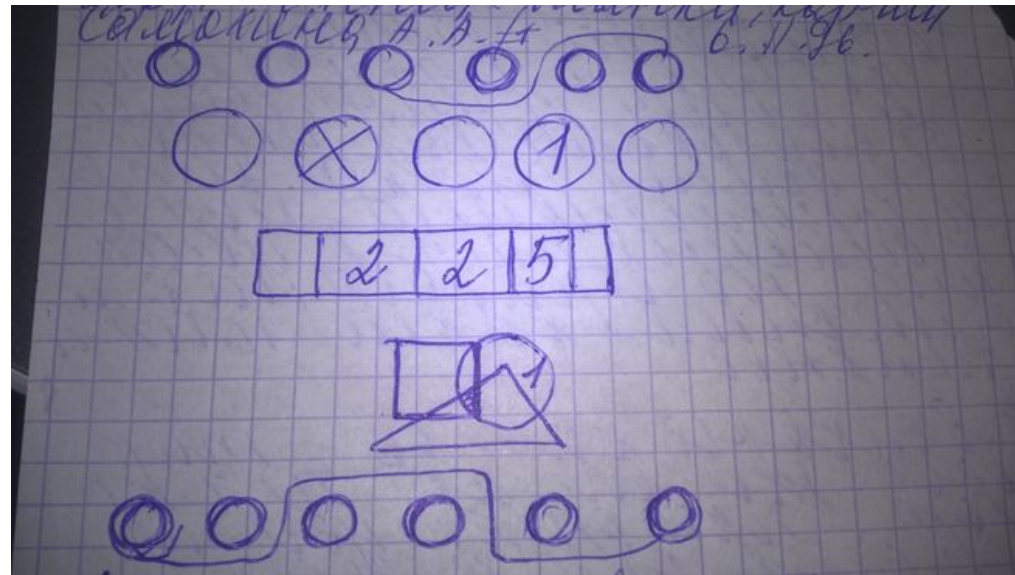


Инструкция

- **Переспрашивать нельзя**
- **Можно исправлять ошибки**
- **Напишите сверху слева на бланке Вашу фамилию и инициалы (1)**
- **Сверху справа на бланке напишите сегодняшнее число, месяц и год (2)**
- **Обратите внимание на первый ряд кружков, проведите линию от третьего кружка к шестому так, чтобы она прошла под четвертым и над пятым (3)**
- **Обратите внимание на второй ряд кружков, поставьте крестик во втором кружке слева (4)**
- **и единицу в четвертом (5)**
- **Обратите внимание на ряд прямоугольников . Поставьте цифру 2 или 3 в двух самых крупных прямоугольниках (6)**
- **и любую цифру не меньше 4 и не больше 7 в том прямоугольнике, который рядом с самым маленьким (7)**
- **Обратите внимание на 4 ряд, где изображены частично пересекающиеся геометрические фигуры. Напишите цифру 1 в том месте окружности, которая не находится ни в квадрате, ни в треугольнике (8) и**
- **цифру 5 в том месте квадрата, который не находится ни в окружности, ни в треугольнике (9)**
- **Обратите внимание на последующий ряд кружков, проведите линию от первого к шестому так, чтобы она прошла ниже второго (10) и выше третьего и четвертого (11) между четвертым и пятым (12)**

Обработка результатов

- Наблюдатель оценивает, насколько точно и уверенно работает испытуемый: отвлекается, вносит правки, какие трудности испытывает... Уточнить при опросе!!!
- Показатель дисциплинированности = кол-во правильно выполненных заданий / общее кол-во заданий * 100%
- Выяснить, чем вызваны ошибки



Таким образом,

- **ВОЛЯ – ЭТО ПСИХИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС, СОСТОЯЩИЙ В СОЗНАТЕЛЬНОМ РЕГУЛИРОВАНИИ И УПРАВЛЕНИИ ЧЕЛОВЕКОМ СВОИМИ ДЕЙСТВИЯМИ, ПСТУПКАМИ, ТРЕБУЮЩИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВНЕШНИХ И ВНУТРЕННИХ ТРУДНОСТЕЙ И НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ, ИМЕЮЩИХ ОБЪЕКТИВНУЮ**

ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ

Я ЧУВСТВУЮ...

НЕПРИЯЗНЬ
ОТРАЩЕНИЕ
ОМЕРЗЕНИЕ
ОТПРАВЛЕНИЕ

ИРОНИЮ
САРКАЗМ
УСТИТЕЛЬНОВАСТЬ
ЗЛОРАДСТВО
ЗАВИСТЬ

ОБИДУ
РАЗДРАЖЕНИЕ
ЗЛОСТЬ
НАПРЕЖЕНИЕ
ОЖЕСТОЧЕНИЕ
НЕНАВИСТЬ

ГНЕВ
ЯРОСТЬ
БЕШЕНОСТВО
НЕТЕРПЕНИЕ
ВОЗМУЩЕНИЕ
ПРОТЕСТ

НЕДОПОЛСТВО
НЕГОДОВАНИЯ

ПЕЧАЛЬ
СОРОБЬ
ГРУСТЬ
ГОРЕЧЬ
БОЛЬ
ГОРЕ

ОДИНОЧЕСТВО
АПАТИЮ
УНЫНИЕ

ОПУСТОШЕННОСТЬ
ПОДАВЛЕННОСТЬ

ДОСАДУ
ФРУСТАЦИЮ

ССУКУ
ТОСКУ

БЕСПОМОЩНОСТЬ
БЕЗНАДЕЖНОСТЬ
ОБРЕЧЕННОСТЬ
БЕССИЛИЕ
ОТЧАЯНИЕ

ОЗАДАЧЕННОСТЬ
ЗАМЕЩАТЕЛЬСТВО

УСТУГ
ОШАРАШИВАНИЕ
ОЩЕПЕНИЕ
ШОК
УЖАС
СМЯТЕНИЕ
ПАНИКА

СТРАХ
ОПАСЕНИЕ
НАСТОРОЖЕННОСТЬ
НЕДОУВЕРИЯ
ПОДОЗРЕНИЯ
БОЯЗНЬ
БЕСПОКОЙСТВО
ВЗРОЛНОВОННОСТЬ
ВОЛНЕНИЕ
ТРЕВОГУ

РОБОСТЬ
СМУЩЕНИЕ
НЕЛОГОСНОСТЬ
ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

НЕРЕШИМОСТЬ
НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ
НЕУВЕРЕННОСТЬ
РАСТЕРЕННОСТЬ
СОМНЕНИЕ

РЕСЕЛБЕ
РАДОСТЬ

ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ
УВЕРЕННОСТЬ
ДОСТОИНСТВА
ГОРДОСТЬ
УРАЖЕНИЕ

ЕДИНСТВО
ОБЩНОСТЬ
ПОДДЕРЖКУ
РАДУШЕ
ДОУВЕРИЕ
СЕРДЕЧНОСТЬ

ЛЕГКОСТЬ
ОБЛЕГЧЕНИЯ

НАДЕЖДУ
РОДОУЩЕРЛЕНИЕ
РОДОНОГЕНИЕ
ОЖИДАНИЕ
ПРИПОДНЯТОСТЬ
РОЗБУЖДЕНИЕ
ЛИКОРАНИЕ

ВОСТОПТ
ВОЩИЩЕНИЕ

ТЕПЛО
БЛИЗОСТЬ

ПОСОХ
УНИРОТВОРЕНИЕ
СПОКОЙСТВИЕ
БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ
БЛАГОДАРНОСТЬ

НЕЖНОСТЬ
ЛАСКУ

ЛЮБЛЕННОСТЬ
СИПАТИЮ
ЛЮБОРЬ
СТРАСТЬ
ИНТЕРЕС
ЛЮБОПЫТСТВО
УРАЧЕНИЕ
РОЖДЕЛЕНИЕ

УДОПОЛСТВО
УДОПЛАТРОПЕНИЕ
УПОЕНИЕ
НАСЛАЖДЕНИЕ
УПРОВАЮ
БЛАЖЕНСТВО
СЧАСТЬЕ

БЕЗРАЗЛИЧЕ
РАВНОДУШЕ

УНИЖЕНИЕ
ОТРЕШЕННОСТЬ
ОТВЕРЖЕННОСТЬ
УВЯЖЕННОСТЬ

ВИНУ
СТЫД

ТЯЖЕСТЬ
СОСТРАДАНИЕ
СОБОЛЕЗНОРАНИЕ
СОУПРСТВИЕ
СОПРИМАЧНОСТЬ
УЩЕРБНОСТЬ
ЖАЛОСТЬ

ВЫСОКОПРИЕ
СНИРЕНИЕ

УДИВЛЕНИЕ

ПЛАН

- **ЧТО ОТНОСИТСЯ К ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ?**
- **ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ**
- **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ**
- **КЛАССИФИКАЦИЯ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ**
- **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ**

Эмоции и чувства – субъективное отношение человека к окружающей действительности в форме непосредственных переживаний

- Термины расхождения, заложенные в языке – путаница в понятиях (чувство страха, чувство голода, чувство прикосновения, прийти в чувство...)
- Условность названий требует тщательной проверки того, к чему относится обозначаемое: ощущение, чувство или эмоция?

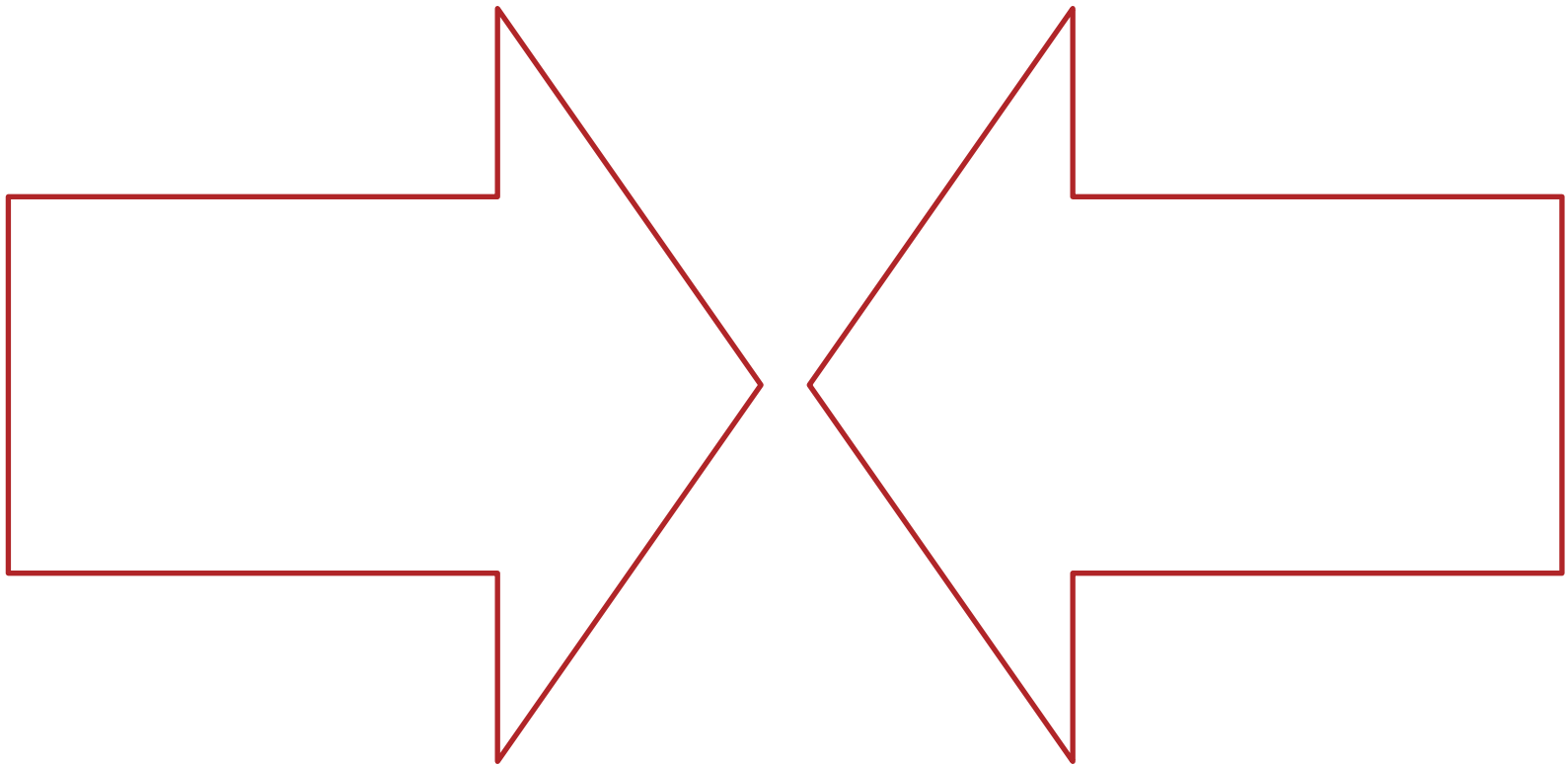
Что относится к эмоциональной сфере? – зависит от условий возникновения

- Эмоции возникают тогда, когда происходит нечто значимое для человека. Что является значимым?
 - А) Любое воспринимаемое событие, т.к. в момент восприятия оно является частью жизни человека, который всегда пристрастен (Вундт В., Грот Н.)
 - Б) Значимо, если на основе когнитивных процессов производится заключение о наличии угрозы и невозможности её избежать (Лазаурус). Речь, скорее, идет об аффектах
- Т.е. эмоции имеют двойную обусловленность:
 - 1) обусловлены потребностями (мотивацией),
 - 2) обусловлены особенностями воздействия, ситуации

***Эмоциональная сфера – отдельный
пласт психического между
познанием и внутренними
психическими образованиями***



Связь познания и эмоций



Связь эмоций и мотивации

- Э побуждают (мотивируют) поведение
- НО!!! Э ≠ побуждение (мотивация и воля), Э – итог, результат существования мотивации

«Эмоции являются субъективной формой существования потребностей (мотивации). Это значит, что мотивация открывается субъекту в виде эмоциональных явлений, которые сигнализируют ему о потребностной значимости объектов и побуждают направить на них деятельность»
С.Л. Рубинштейн

Теории эмоций

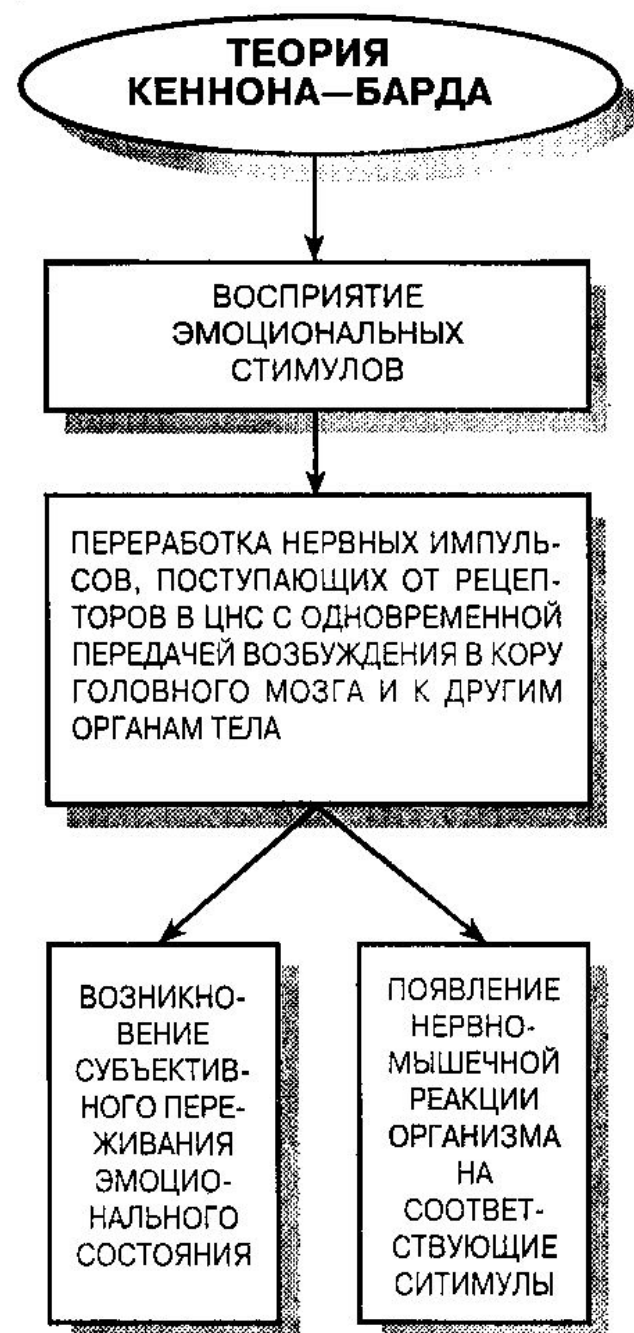
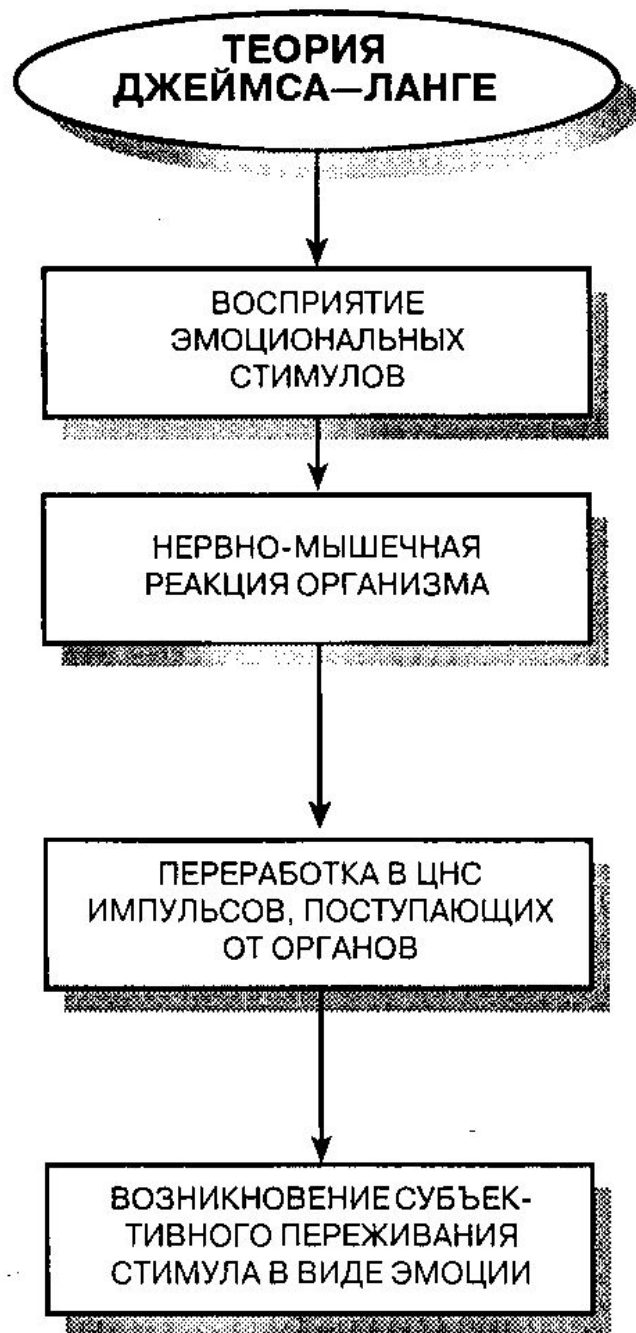
- В XVIII – XIX вв. не было единой точки зрения на происхождение эмоций, самой распространенной была **интеллектуалистическая позиция**: «телесные» проявления эмоций являются следствием нарушения психической деятельности человека (Гебарт)

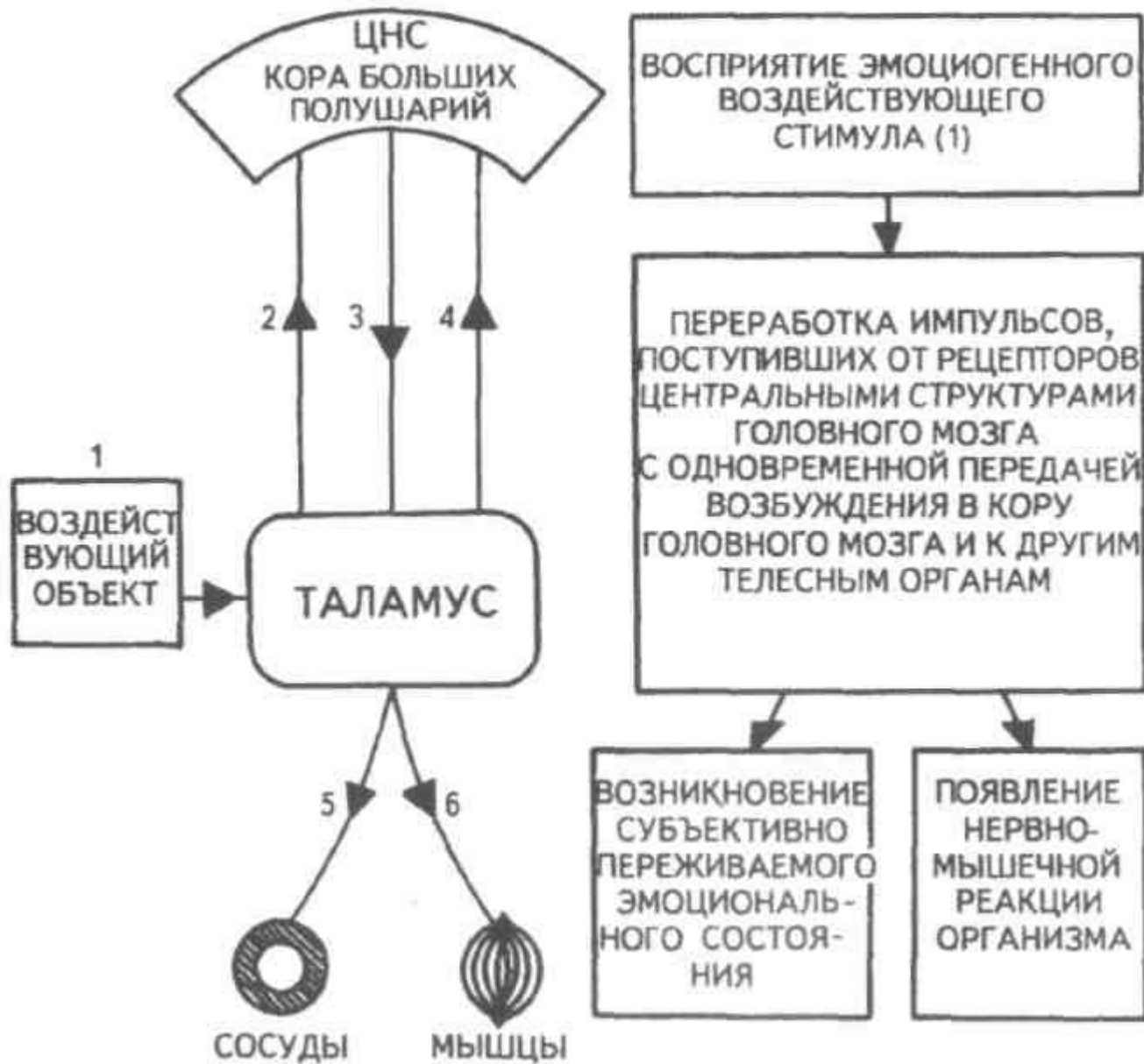
Восприятие ситуации – эмоция – органические изменения

- **«Периферическая» теория эмоций Джеймса-Ланге.** Возникновение эмоций обусловлено внешними воздействиями, приводящими к физиологическим сдвигам в организме. Каждой эмоции соответствует свой набор физиологических проявлений.

Восприятие – органические изменения - эмоция

- **«Таламическая» теория эмоций Кэннона-Барда.** Эмоции и соответствующие им сигналы активизации вегетативных функций возникают в таламусе. Психологическое переживание и физиологические реакции возникают одновременно.
- **Круг Папеса и теории активации.** Эмоция – это не функции отдельных центров мозга, а результат активности сложной сети мозга, называется «Кругом Папеса».






Когнитивные теории эмоций

- **Теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера.** В эмоциях большую роль играют когнитивно-психологические факторы. Положительные эмоции возникают тогда, когда ожидания человека подтверждаются, то есть когда реальные результаты деятельности согласуются с намеченным планом.
- **Информационная теория эмоций П.В. Симонова.** В символической форме представлена совокупность функций, влияющих на возникновение и характер эмоций:
Эмоция = $P \times (I_n - I_c)$. P – актуальная потребность. $(I_n - I_c)$ – оценка вероятности.

Когнитивные теории эмоций

- **Шехтер.** 2х факторная теория эмоций (развитие теории Джемса-Ланге). Эмоции – функция физиологически возбуждающей ситуации (психологический компонент), оценки ситуации и отношения к ней (когнитивный компонент)
- **Лазарус.** 3х компонентная теория. Влияют следующие компоненты: когнитивный, психологический, поведенческий. Оценивается не только физиологический сдвиг, но и возможность поведения в данной ситуации, возможность интерпретировать: эмоции возникают, если мы все воспринимаем как реально происходящее. Если подвергать все рациональному анализу – эмоции отсутствуют.
- **Леонтьев.** Теория эмоций строится на теории деятельности. В ней утверждается, что поведение, общая активность побуждается и направляется мотивом. Деятельность состоит из ряда неких действий, которые соответствуют цели. Цель всегда сознательна, такая единица активности как действие возникает только у человека, цель это то, что представляет результат действия. Мотив – это предмет потребности. Эмоция возникает как оценка расхождения между целью и мотивом. Эмоция позволяет оценить приближение к предмету потребности с помощью определенного действия.

- 
- **ЭМОЦИЯ – НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ СИТУАТИВНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ЧЕЛОВЕКОМ ОТНОШЕНИЯ К ЧЕМУ-ТО, ВОЗНИКАЮЩЕЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ НА ОСНОВЕ ОРГАНИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ**
 - **ЧУВСТВА – ПРОДУКТ КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА, ОТРАЖАЕТ СОЦИАЛЬНУЮ ПРИРОДУ ЧЕЛОВЕКА, СКАЛДЫВАЕТСЯ КАК ПЕРЕЖИВАНИЕ ЗНАЧИМЫХ ОТНОШЕНИЙ К МИРУ, К УДОВЛЕТВОРЕНИЮ СЛОЖНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ, ТЕСНО СВЯЗАНЫ С ЗНАНИЯМИ И ИНТЕЛЛЕКТОМ ЧЕЛОВЕКА, ФОРМИРУЮТСЯ ПРИЖИЗНЕННО**

Сравнение эмоций и чувств

Эмоции	Чувства
Возникли в процессе эволюции раньше	Возникли в процессе эволюции позже
Связаны в большей степени с биологическими процессами	Связаны в большей степени с социальной сферой
Присущи животным и человеку.	В основном присущи человеку.
Ситуативный характер Привязаны к ситуациям и событиям.	Предметный характер Привязаны к личносно значимым объектам
Ситуативные и кратковременные.	Устойчивы и длительны.

1 Чувства и эмоции взаимосвязаны, обусловлены, но не равнозначны

Чувства обладают относительной устойчивостью и постоянством, а эмоции возникают в ответ на конкретную ситуацию. Как правило, эмоции — это реакция на удовлетворение органических, естественных потребностей. Чувства связаны с переживанием высших влечений

2 Одно и то же чувство человек переживает по-разному

Например, чувство ответственности может переживаться в форме:

- радости за успех порученного дела,
- беспокойства в случае задержки,
- стыда в случае его провала и т. п.

3 Эмоции и чувства характеризует относительная независимость от воли человека (возникновение и исчезновение чувств)

4 Особенностью чувств и эмоций является их «иррадиация», распространённость на все, что связано с объектом привязанности наших чувств

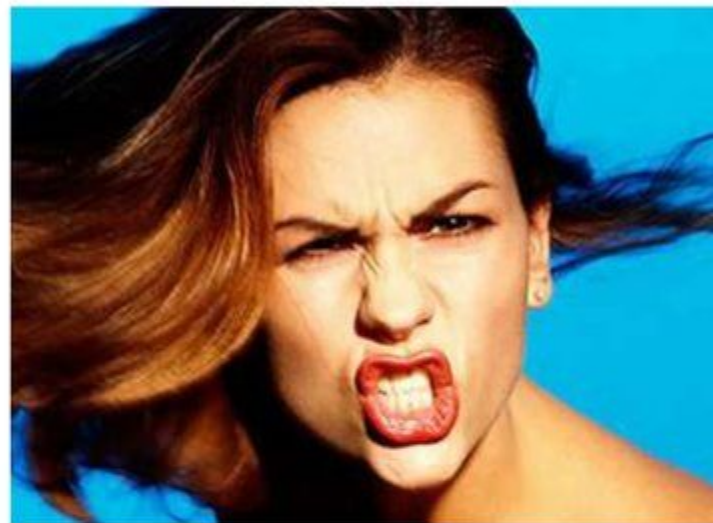
5 Для эмоций и чувств характерна амбивалентность (полярность), двойственность переживаний, когда один и тот же объект в одно и то же время вызывает несогласованные, противоречивые переживания

В типичных случаях амбивалентность обусловлена тем, что часто отдельные особенности сложного объекта по-разному влияют на потребности и ценности человека

6 Очень часто высшие чувства вступают в конфликт с теми чувствами, которые мы относим к более низким

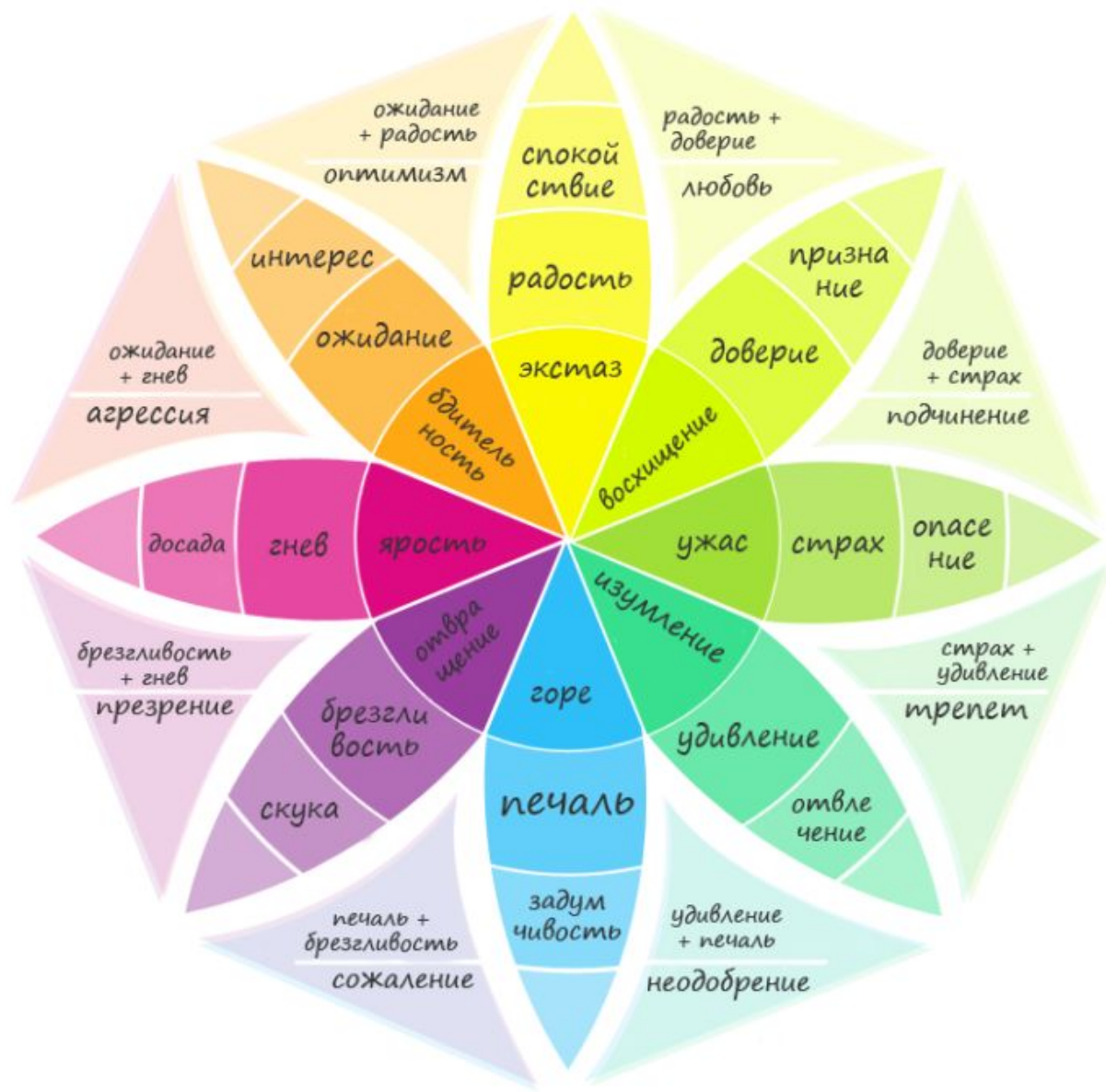
Например, чувство чести и чувство долга — с чувством страха

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

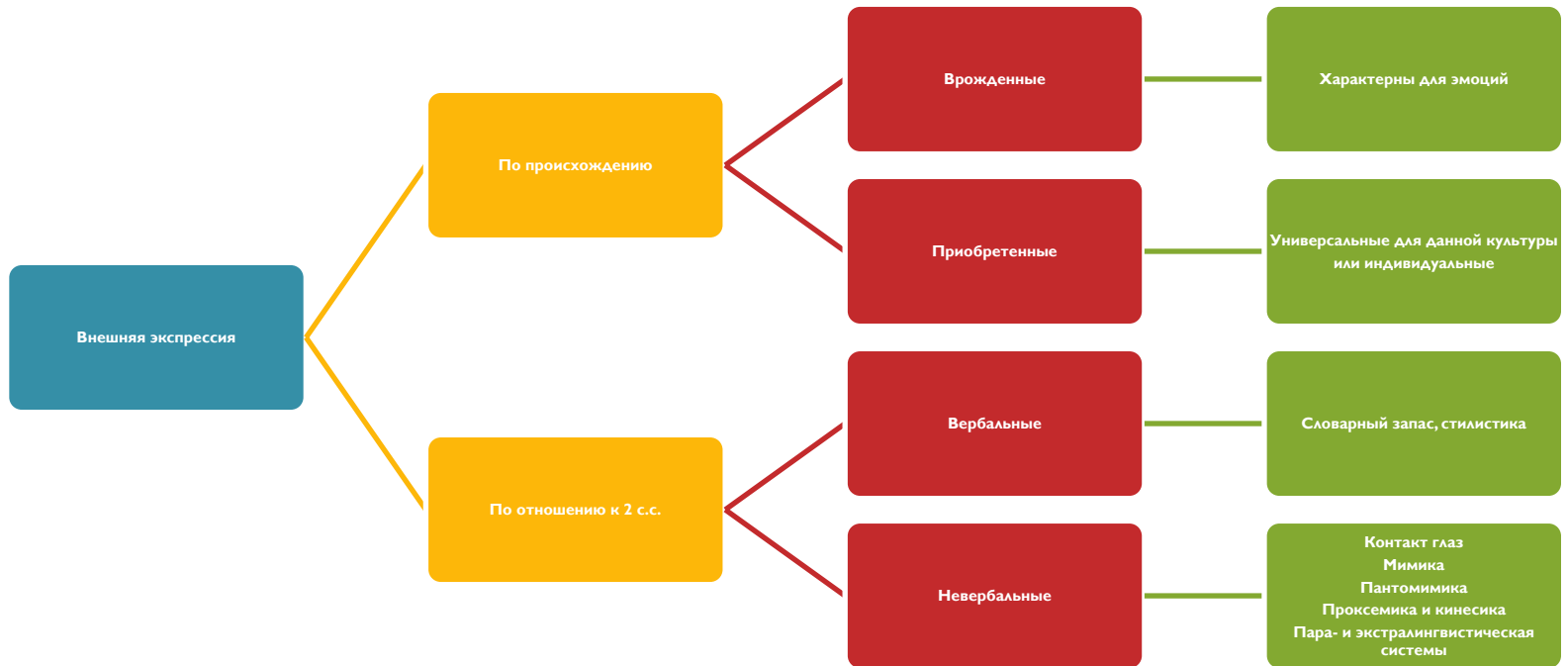


Психологическая характеристика эмоций и чувств

- **МОДАЛЬНОСТЬ** - качество
- **ЗНАК**: положительные, отрицательные, амбивалентные, неопределенные. В.Вундт: знак – соотношение трёх полярных компонентов: удовольствие – неудовольствие, возбуждение – успокоение, напряжение – разрешение
- **ДИНАМИКА**: длительность (начало, кульминация, конец), интенсивность, возможность перехода одного в другое



Психологическая характеристика эмоций и чувств



Универсальный характер экспрессии



радость



счастье



удивление



сомнение



угрюмость



страх



шок



недоверие



задумчивость



озарение



самодовольство



коварство



хитрость



решимость



смущение



обида



сосредоточенность



неуверенность



мечтательность



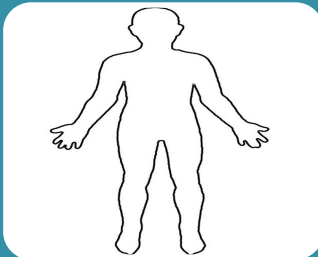
утомленность

Функции чувств и эмоций



Главная - оценка значимости потребностей (отражение)

- РЕГУЛЯЦИЯ (астеническая и стеническая функции)
- Побуждение (мотивационная функция)
- Аварийное разрешение экстренных ситуаций
- Эвристическая при предвосхищении событий с опорой на чувство
- Синтез целостное отражение действительности



Влияние на тело:

- Активация – оптимальный уровень возбуждения
- Мобилизация и демобилизация энергетических ресурсов, органов и защитных процессов

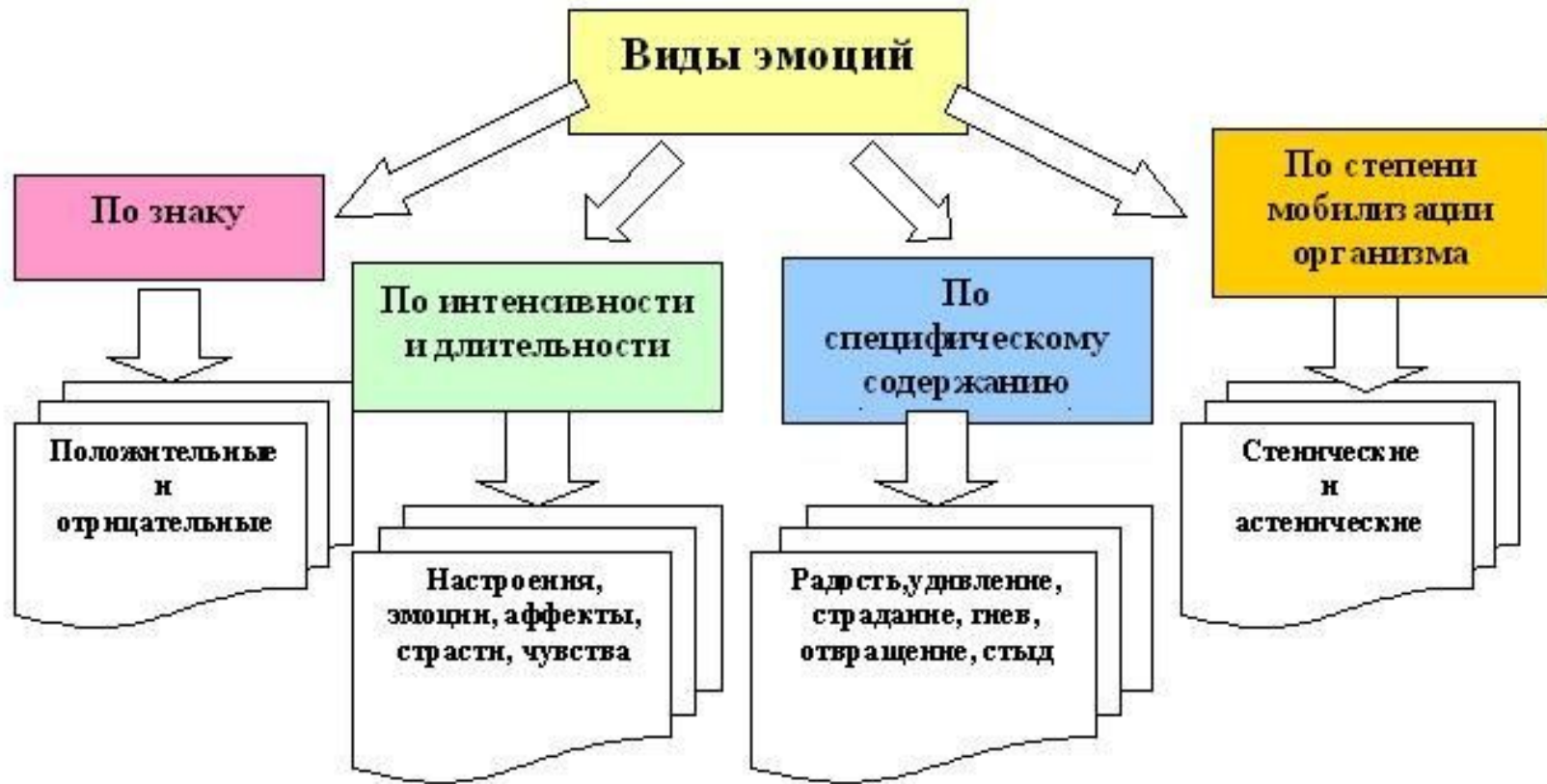


Экспрессивная (коммуникативная) в социуме:

- Средство оповещения о состоянии
- Средство обмена информацией

Эмоции и заболевания

Эмоция	Органы, резонирующие с эмоциями	Возможные заболевания	Корректирующие эмоции
Напряженность	Кишечник	Растройство пищеварения	Расслабленность
Беспокойство	Шейные нервы	Ригидность плечевого пояса	Беззаботность
Растерянность	Вегетативная нервная система	Бессоница	Спокойствие
Страх	Почки	Заболевание почек	Душевное равновесие
Тревога	Желудок	Диспепсия	Утешение
Гнев	Печень	Заболевание печени и желчного пузыря	Сочувствие
Апатия	Позвоночник	Общая слабость	Энтузиазм
Нетерпеливость	Поджелудочная железа	Панкреатит, диабет	Терпеливость
Чувство одиночества	Отдел головного мозга	Старческое слабоумие	Удовольствие
Печаль	Кровь	Болезни крови	Радость
Обида	Кожа	Высыпания, изъязвления	Благодарность



Полярные свойства эмоций:

Сильные



Слабые

Низшие



Высшие

Кратковременные



Долговременные

Направленные



Беспредметные

Положительные



Отрицательные

Адаптивные



Дезадаптивные

Эндогенные



Реактивные

Стенические



Астенические

Уровни развития эмоциональной сферы человека по Рубинштейну:

органической
аффективной
эмоциональной
чувствительности

- эмоции, связанные с удовлетворением органических потребностей: чувства жажды и голода, сытости и удовлетворения...

предметные или высшие
чувства

- Моральные
- Интеллектуальные
- Практические
- Эстетические

Обобщенные
мировоззренческие
чувства

- чувство комического, юмор, ирония, чувство трагического

Классификация высших чувств

Классификация

в соответствии с конкретными областями деятельности и сферы социальных явлений, в которых они проявляются

Нравственные

при восприятии явлений действительности и сравнении с нормами, категориями морали, выработанными обществом

Эстетические

эмоциональное отношение человека к прекрасному и безобразному в окружающих явлениях, предметах, в жизни людей, в природе, в искусстве

Интеллектуальные

определяются характером познавательной деятельности

Практические

порождаются деятельностью, ее изменением, успешностью или неуспешностью, трудностями ее осуществления или завершения

Виды эмоциональных состояний

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН ОЩУЩЕНИЙ

- сопровождает все познавательные процессы

НАСТРОЕНИЕ

- устойчивое эмоциональное состояние, относительно слабо выраженное, придаёт эмоциональную окраску всему психологическому облику и поведению человека. Объективные причины часто не осознаются

АФФЕКТ

- быстро возникающее кратковременное ярко выраженное внешне переживание, вызванное сильным или особо значимым для человека раздражителем. Характерно сужение сознания и резкое снижение контроля подкорковых центров, что может вести к неожиданным последствиям

СТРАСТЬ

- Быстро возникающее сильное и стойкое переживание, всегда подчеркивается модальность: «+» или «-»

КРИТИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

- Стресс, дистресс, фрустрация, кризис и конфликт

Критические эмоциональные состояния

КРИЗИС

– СОСТОЯНИЕ ДУШЕВНОГО РАССТРОЙСТВА, ВЫЗВАННОЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЧЕЛОВЕКА СОБОЙ И СВОИМИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМИ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ. ПРИМЕР: ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ ОДНОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ В ДРУГУЮ

ФРУСТРАЦИЯ

- ЭМОЦИОНАЛЬНО ТЯЖЕЛОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ЧЕЛОВЕКОМ СВОЕЙ НЕУДАЧИ, СОПРОВОЖДАЮЩЕЕСЯ ЧУВСТВОМ БЕЗЫСХОДНОСТИ, КРУШЕНИЯ НАДЕЖД, В ДОСТИЖЕНИИ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЖЕЛАЕМОЙ ЦЕЛИ

СТРЕСС

- СОСТОЯНИЕ ДУШЕВНОГО (ЭМОЦИОНАЛЬНОГО) И ПОВЕДЕНЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА, СВЯЗАННОЕ С НЕСПОСОБНОСТЬЮ ЧЕЛОВЕКА ЦЕЛЕСООБРАЗНО И РАЗУМНО ДЕЙСТВОВАТЬ В СЛОЖИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ

ДИСТРЕСС

- ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА, ВПЛОСЬ ДО ЕГО ПОЛНОГО РАЗРУШЕНИЯ

ТЕОРИЯ СТРЕССА

СЕЛЬЕ

ВСЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОРГАНИЗМЫ ИМЕЮТ ВРОЖДЕННЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ВНУТРЕННЕГО РАВНОВЕСИЯ – ГОМЕОСТАЗА.

СТРЕССОРЫ НАРУШАЮТ ЭТО РАВНОВЕСИЕ, НА ЧТО ОРГАНИЗМ РЕАГИРУЕТ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ (НЕЗАВИСИМОЙ ОТ ВИДА СТРЕССОРА) ЗАЩИТНО-ПРИСПОСОБИТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИЕЙ.

РАЗВИТИЕ СТРЕССА И ПРИСПОСОБЛЕНИЕ К НЕМУ ПРОХОДИТ ТРИ СТАДИИ:

- СТАДИИ ТРЕВОГИ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СТРЕССОРА СОПРОВОЖДАЕТСЯ МОБИЛИЗАЦИЕЙ РЕЗЕРВОВ, ВКЛЮЧЕНИЕМ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ; НА ЭТОЙ СТАДИИ БОЛЬШИНСТВО СТРЕССОВ РАЗРЕШАЕТСЯ;

- НА СТАДИИ СОПРОТИВЛЕНИЯ ПРОДОЛЖАЮЩЕМУСЯ ДЕЙСТВИЮ СТРЕССОРА ПРОИСХОДИТ РАСХОДОВАНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ РЕЗЕРВОВ;

- НА СТАДИИ ИСТОЩЕНИЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА ВРЕМЕННО ИЛИ НЕОБРАТИМО СНИЖАЕТСЯ.

ОРГАНИЗМ ИМЕЕТ ОГРАНИЧЕННЫЕ РЕЗЕРВЫ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ИХ ИСТОЩЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ НЕОБРАТИМЫМ, ЧТО ВЕДЕТ К ПОТЕРЕ ЗДОРОВЬЯ И БЫСТРОМУ СТАРЕНИЮ.

Основные стрессоры

очень важны представления о возможности своего влияния на стрессор!!!

- СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ОПАСНОСТИ
- СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ЗНАЧИМОСТИ И ОПРЕДЕЛЕННОСТИ
- СТЕПЕНЬ НЕОЖИДАННОСТИ
- БЛИЗОСТЬ К КРАЙНИМ ТОЧКАМ СУБЪЕКТИВНОЙ ШКАЛЫ (ПРИЯТНО - НЕПРИЯТНО)
- ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЯ ПРИ СОХРАНЯЮЩЕЙСЯ ЗНАЧИМОСТИ
- НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ДЕЙСТВИЯ ЛИБО НЕОЖИДАННОЕ ПРОДЛЕНИЕ ДЕЙСТВИЯ

Выходы из критических ситуаций

РЕГРЕССИЯ

- человек пытается заслониться гедонистическими переживаниями (алкоголь, наркотики...)

РЕАЛИСТИЧЕСКОЕ
ПЕРЕЖИВАНИЕ

- человек подчиняется стрессовой ситуации

ЦЕННОСТНЫЕ
ПЕРЕЖИВАНИЯ

- человек признаёт наличие критической ситуации, но поступает в соответствии со своими принципами

ТВОРЧЕСКИЕ
ПЕРЕЖИВАНИЯ

- направлены или на восстановление прерванной формы жизни или на перерождение в другую форму

Индивидуальные особенности проявляются в эмоциональных свойствах личности, в основе – различия по показателям:

Эмоциональная возбудимость

Эмоциональная импульсивность и аффективность

Сила, темп и ритм эмоциональных реакций

Эмоциональный тонус

Ведущий тип эмоций (романтические, альтруистические, эстетические, коммуникативные и т.д.)

Полностью удовлетворен – 0 Скорее удовлетворен – 1 Затрудняюсь ответить – 2 Скорее не удовлетворен – 3 Полностью не удовлетворен - 4

Удовлетворены ли вы?	
Своим образованием	
Взаимоотношениями с коллегами по работе	
Взаимоотношениями с администрацией на работе	
Взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, клиенты, учащиеся и т. д.)	
Содержанием своей работы в целом	
Условиями профессиональной деятельности (учебы)	
Своим положением в обществе	
Материальным положением	
Жилищно-бытовыми условиями	
Отношениями с супругом(ой)	
Отношениями с ребенком (детьми)	
Отношениями с родителями	
Обстановкой в обществе (государстве)	
Отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми	
Сферой услуг и бытового обслуживания	
Сферой медицинского обслуживания	
Проведением досуга	
Возможностью проводить отпуск	
Возможностью выбора места работы	
Своим образом жизни в целом	

Обработка результатов «Уровень социальной фрустрированности» Л. И. Вассермана

- Интерпретация результатов.
- Посчитайте среднее арифметическое = сумма баллов / 20
- Выводы об уровне социальной фрустрированности делаются с учетом величины балла (среднего балла) по каждому пункту. Чем больше балл, тем выше уровень социальной фрустрированности:
 - – 3,5-4 балла – очень высокий уровень фрустрированности;
 - – 3,0-3,4 – повышенный уровень фрустрированности;
 - – 2,5-2,9 – умеренный уровень фрустрированности;
 - – 2,0-2,4 – неопределенный уровень фрустрированности;
 - – 1,5-1,9 – пониженный уровень фрустрированности;
 - – 0,5-1,4 – очень низкий уровень;
 - – 0-0,5 – отсутствие (почти отсутствие) фрустрированности.

Тест содержит 33 утверждения. Прочитайте и по ходу чтения дайте ответ, вспоминая или предполагая, какие чувства в подобной ситуации возникали или могли возникнуть лично у вас. Если ваши переживания, мысли, реакции соответствуют тем, что предложены в утверждении, то в бланке ответов поставьте номер вопроса и ответ «да» или «+», если не совпадают – ответ «нет» или «-»

- 1. Меня огорчает, когда я вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди людей одиноко.
- 2. Люди преувеличивают способность животных понимать и переживать.
- 3. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства.
- 4. Меня раздражает в несчастных людях то, что они сами себя жалеют.
- 5. Когда кто-либо рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать.
- 6. Я считаю, что глупо плакать от счастья.
- 7. Я принимаю близко к сердцу проблемы моих друзей.
- 8. Порой песни о любви вызывают у меня сильные переживания.
- 9. Я сильно волнуюсь, если приходится сообщать людям неприятные для них известия.
- 10. На мое настроение сильно влияют окружающие меня люди.
- 11. Я считаю иностранцев «холодными» и бесчувственными.
- 12. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми.
- 13. Я не расстраиваюсь, когда мои друзья поступают необдуманно.
- 14. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки.
- 15. По моему мнению, одинокие пожилые люди недоброжелательны.
- 16. Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь.
- 17. Слушая некоторые песни, я чувствую порой себя счастливым человеком.

Тест содержит 33 утверждения. Прочитайте и по ходу чтения дайте ответ, вспоминая или предполагая, какие чувства в подобной ситуации возникали или могли возникнуть лично у вас. Если ваши переживания, мысли, реакции соответствуют тем, что предложены в утверждении, то в бланке ответов поставьте номер вопроса и ответ «да» или «+», если не совпадают – ответ «нет» или «-»

- 18. Когда я читаю книгу (роман, повесть и т. п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.
- 19. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь или переживаю, негодую.
- 20. Я могу не волноваться, даже если все вокруг волнуются.
- 21. Если мой друг или подруга начинают обсуждать свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.
- 22. Мне неприятно, если люди вздыхают и плачут, когда смотрят кинофильмы.
- 23. Чужой смех меня не заражает.
- 24. Когда я принимаю решение, чувства других людей на меня, как правило, не влияют.
- 25. Я теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены.
- 26. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяка.
- 27. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных.
- 28. Глупо переживать то, что происходит в кино или о чем читаешь в книге.
- 29. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей.
- 30. Чужие слезы вызывают у меня раздражение, а не сочувствие.
- 31. Я очень переживаю, когда смотрю фильм.
- 32. Я могу оставаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг
- 33. Маленькие дети плачут без причин.

Обработка результатов - получение индекса эмпатийности (или эмпатических тенденций) испытуемого, для этого нужно подсчитать количество ответов, совпадающих с «ключом»:

- ДА: 1,5,7,8,9,10,12,14,16,17,18,19,25,26,27,29,31

- НЕТ: 2,3,4,6,11,13,15,20,21,22,23,24,28,30,32,33

- Пол Уровни эмпатических тенденций

- Высокий Средний Низкий

- Юноши 33-25 24-17 16-8

- Девушки 33-29 28-22 21-1

-

- Если индекс эмпатичности оказался меньше предложенного для интерпретации в таблице, то испытуемого следует попросить еще раз ответить на вопросы теста. В случае повторения результата уровень эмпатических тенденций считают очень низким.

- Анализ результатов:

- Эмоциональная отзывчивость на переживания других, называемая в психологии эмпатией, относится к высшим нравственным чувствам. Эмпатия в форме сочувствия или сопереживания, будь то сорадование или сопечаление, связана с умением человека «проникать» в чувственный мир других. В разнообразных ситуациях эмоциональный отклик зависит от адекватности восприятия переживаний людей и эмоций животных, а также от представления о вызвавших их причинах. Такая отзывчивость становится побудительной силой, направленной на оказание помощи. Поэтому при анализе результатов исследования нужно учитывать влияние социокультурных традиций. Обычно юноши в какой-то мере скрывают свои переживания и не всегда склонны их рефлексировать, потому в таблице для интерпретации показателей. Из уровни эмпатических тенденций у юношей и девушек различаются.

- Следует обратить внимание на тех, кто имеет высокий уровень эмпатических тенденций, с коэффициентами 30-33, пронаблюдать за особенностями отношений с ними товарищей по учебе. Дело в том, что эмоционально отзывчивых людей могут эксплуатировать эгоистически воспитанные лица, которые пользуются их добротой для реализации собственных целей. Особенно часто это наблюдается в конкурентном взаимодействии. Для эмоционально отзывчивых важно умение отстоять себя в условиях столкновения с индивидуализмом, себялюбием, корыстолюбием других людей.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ =)

