

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
к семинарскому занятию
«МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения



БРЕСТ 2019

Методические указания предназначены для студентов всех специальностей дневной формы обучения. Они содержат цели занятия, вопросы для обсуждения, темы докладов и сообщений, рекомендуемую литературу, общую характеристику проблемы, контрольные вопросы по теме, интересные факты, учебные и тестовые задания, графические тесты с пояснениями. Учебные задачи и тестовые задания помогут практическому овладению методологическими основами психологии.

Методические указания разработаны в соответствии с образовательным стандартом, действующими учебными планами, утвержденными Министерством образования Республики Беларусь для студентов высших учебных заведений.

Составители: Е. Г. Кудрицкая, старший преподаватель,
О. П. Бурко, старший преподаватель.

Рецензент: Е. И. Медведская, доцент кафедры психологии Учреждения образования
«Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина», канд. психол. наук.

ТЕМА «МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»

Пояснительная записка

В настоящее время овладение основами исследовательской деятельности и методологии психологического исследования является актуальной задачей сферы профессионального образования.

Будущий специалист должен уметь выявлять, анализировать и учитывать индивидуально-психологические особенности личности, цели действий и поступков, мотивы поведения.

Изучение темы предполагает не только формирование у студентов спектра базовых понятий в ходе аудиторных занятий, но и организацию активного их включения в разнообразные виды самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

Цели занятия:

1. Усвоение студентами основных положений теории и практики психологического исследования, диагностики, психотерапии и психокоррекции.
2. Обучение навыкам планирования и проведения психологических исследований.
3. Изучение основных методов психолого-педагогических исследований (наблюдение, опрос, эксперимент), их разновидностей и классификаций.
4. Формирование целостного представления об организации и проведении психодиагностических методов.
5. Приобретение умения выбирать методы для проведения простейших исследований.
6. Изучение методов психотерапии и психокоррекции.

Вопросы для обсуждения:

1. Методы психологического исследования.
2. Тестирование как метод психодиагностики.
3. Метод интроспекции и проблема самонаблюдения.
4. Методы психотерапии и психокоррекции.

Темы сообщений:

1. Психологические тесты, их использование, возможности, оценка.
2. Психологические исследования виртуальных реальностей.
3. Проективная психодиагностика.
4. Современные теории и технологии психологической помощи (гипноз, внушение, аутогенная тренировка).
5. Групповая психотерапия.
6. Нейролингвистическое программирование: теоретическая основа и проблемы использования.
7. Бихевиоральная психотерапия: задачи, методы, результаты.
8. Гештальттерапия: задачи, методы, результаты.
9. Рациональная (когнитивно-ориентированная) психотерапия: задачи, методы, результаты.
10. Цветотерапия как направление психокоррекции.
11. Сказкотерапия и арттерапия.

Основная литература:

- ✓ Березовин, Н. А. Основы психологии и педагогики : учеб. пос. / Н. А. Березовин, В. Т. Чепиков, М. И. Чеховских. – 3-е изд., стер. – Минск : Новое знание, 2011. – 336 с.
- ✓ Бороздина, Г. В. Основы психологии и педагогики: [учебное пособие для вузов по непсихологическим специальностям] / Г. В. Бороздина – 3-е изд., стер. – Минск : Издательство Гревцова, 2013. – 335 с. : ил., табл.
- ✓ Основы психологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. А. Фурманов [и др.]. – Минск : Современ. шк., 2011. – 496 с.
- ✓ Столяренко, Л. Д. Общая психология : учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 355 с.

Дополнительная литература:

- ✓ Архипова, И. А. Лучшие тесты самодиагностики старшеклассников и студентов : психологический практикум / И. А. Архипова. – СПб. : Наука и техника, 2009.
- ✓ Батаршев, А. В. Психодиагностика способности к общению, или Как определить организаторские и коммуникативные качества личности / А. В. Батаршев. – Москва, 1999. – 176 с.
- ✓ Годфруа, Ж. Что такое психология / Ж. Годфруа : в 2-х т. – М., 1996.
- ✓ Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология : учебник для вузов / В. Н. Дружинин. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2011. – 320 с. : ил.
- ✓ Кэджьюсон, Х. Практикум по игровой психотерапии / Х. Кэджьюсон, Ч. Шефер. – СПб.: Питер, 2000. – 416 с. :ил.
- ✓ Милграм, С. Эксперимент в социальной психологии / С. Милграм. – СПб.: Питер, 2000. – 336 с. : ил.
- ✓ Немов, Р. С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. – 4-е изд. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 640 с.
- ✓ Столяренко, Л. Д. Основы психологии: Практикум / Л. Д. Столяренко. – СПб.: Феникс, 2016. – 432 с.
- ✓ Турлак, Т. А. Основы психологии и педагогики. Практикум : учебн. пособие / Т. А. Турлак. – Минск : Изд-во Гревцова, 2012. – 376 с.
- ✓ Фрейджер, Р. Большая книга психологии. Личность : теории, упражнения, эксперименты / Р. Фрейджер, Д. Фейдимен. – 6-е междунар. издание. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. – 704 с.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОБЛЕМЫ

1. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Психология, как и любая другая наука, имеет свои методы.

Методы научных исследований – это приемы и средства, с помощью которых получают сведения, необходимые для вынесения практических рекомендаций и построения научных теорий.

Развитие любой науки зависит от того, насколько используемые ею методы совершенны, насколько они надежны и правильны. Явления, изучаемые психологией, настолько сложны и многообразны для научного познания, что на протяжении всего развития психологической науки ее успехи непосредственно зависели от степени совершенства применяемых методов исследования.

Психология выделилась в самостоятельную науку лишь в середине XIX в., поэтому она очень часто опирается на методы других, более «старых» наук – философии, математики, физики, физиологии, медицины, биологии и истории. Кроме этого психология использует методы современных наук, таких как информатика и кибернетика.

В современной психологии выделяют четыре группы методов исследования:

1. Организационные методы.

Данная группа включает сравнительный, лонгитюдный и комплексный методы, которые применяются на протяжении всего исследования и представляют различные организационно-исследовательские подходы.

Сравнительный метод предполагает сопоставление изучаемых объектов по различным признакам, показателям.

Лонгитюдный метод предусматривает многократные обследования одних и тех же лиц на протяжении длительного времени.

Комплексный метод исследования заключается в рассмотрении объекта с позиций различных наук или с различных точек зрения.

2. Эмпирические методы.

Это, прежде всего, наблюдение и эксперимент, а также психодиагностические методы (беседа, анкетирование, тестирование и др.), метод экспертных оценок, метод анализа процесса и продуктов деятельности, биографический метод.

3. Методы обработки данных.

К ним относятся количественный (статистический) и качественный (дифференциация материала по группам, его анализ) методы.

4. Интерпретационные методы.

В эту группу входят генетический (анализ материала в плане развития с выделением отдельных фаз, стадий, критических моментов и т. п.) и структурный (выявление связи между всеми характеристиками личности) методы.

Эмпирические методы.

Группа эмпирических методов в психологии считается **основной**, с тех пор как психология выделилась в самостоятельную науку (рис. 1).

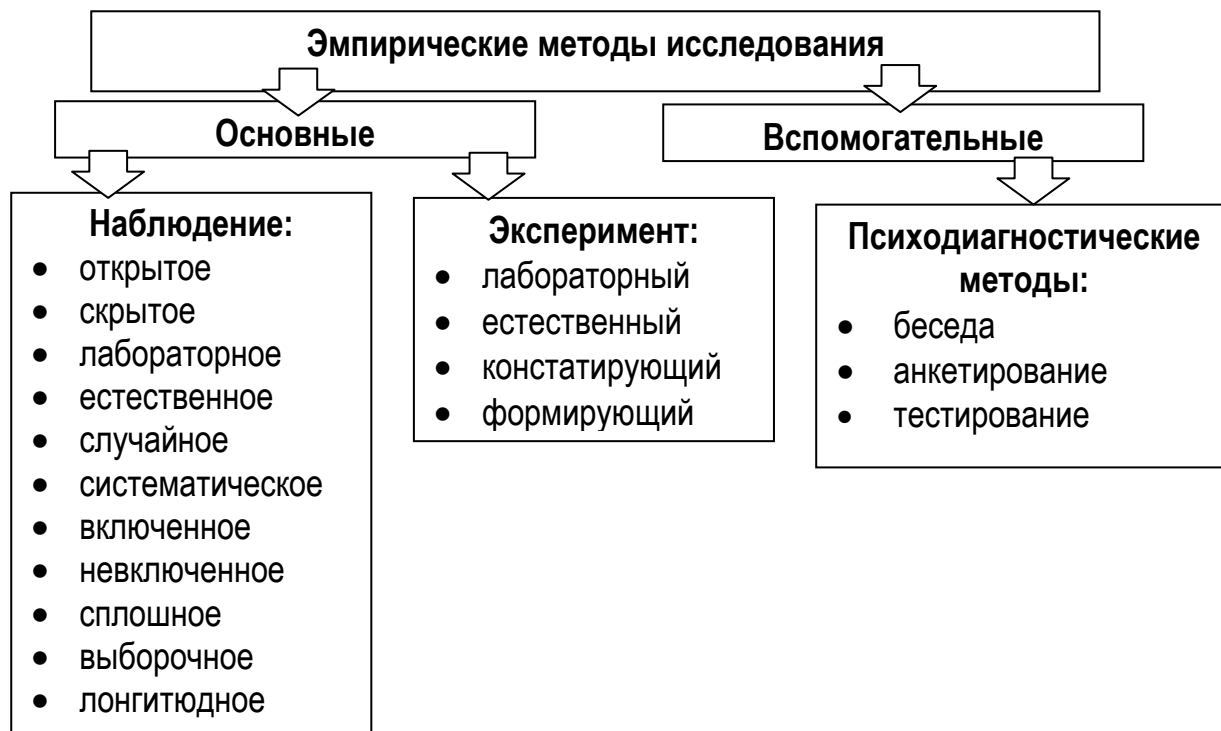


Рисунок 1 – Методы исследования в общей психологии

Метод наблюдения

Одним из основных и наиболее распространенных методов психологии является метод наблюдения.

Наблюдение – основной эмпирический метод психологии, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях.

Описание явлений на основе наблюдения является научным, если заключенное в нем психологическое понимание внутренней стороны наблюдаемого акта дает закономерное объяснение его внешнего проявления.

Наблюдению доступны только экстерииоризованные (внешние) проявления вербального и невербального поведения:

- пантомимика (осанка, походка, жестикация, позы и т. д.);
- мимика (выражение лица, его экспрессивность и т. д.);
- речь (молчаливость, разговорчивость, многословие, лаконизм; стилистические особенности, содержание и культура речи; интонационное богатство и т. д.);
- поведение по отношению к другим людям (положение в коллективе и отношение к этому, способ установления контакта, характер общения, стиль общения, позиция в общении и т. д.);
- наличие противоречий в поведении (демонстрация различных, противоположных по смыслу способов поведения в однотипных ситуациях);
- поведенческие проявления отношения к самому себе (к своей внешности, недостаткам, преимуществам, возможностям, своим личным вещам);
- поведение в психологически значимых ситуациях (выполнение задания, конфликт);
- поведение в основной деятельности (работе).

Факторами, обуславливающими сложность познания внутреннего через наблюдение внешнего, являются:

- многозначность связей субъективной психической реальности с ее внешним проявлением;
- многоуровневая, иерархическая структура психических явлений;
- уникальный характер и неповторимость психических явлений.

Существует следующая классификация видов наблюдения.

1. В зависимости от позиции наблюдателя:

- *открытое* – наблюдение, при котором наблюдаемые знают о своей роли объекта исследования;
- *скрытое* – наблюдение, о котором испытуемым не сообщается, проводимое незаметно для них.

2. В зависимости от активности наблюдателя:

- *пассивное* – наблюдение без какой-либо направленности;
- *активное* – наблюдение конкретных феноменов, отсутствие вмешательства в наблюдаемый процесс;
- *лабораторное (экспериментальное)* – наблюдение в искусственно создаваемых условиях. Степень искусственности может быть различной:
 - минимальной (в непринужденной беседе в привычной обстановке);
 - максимальной (в эксперименте с использованием специальных помещений, технических средств и принудительных инструкций).

В медицинской практике эта разновидность наблюдения часто именуется *клиническим* наблюдением, т. е. наблюдением за пациентом в процессе его лечения;

- *естественное (полевое)* – наблюдение за объектами в естественных условиях их повседневной жизни и деятельности.

3. В зависимости от регулярности:

- *случайное* – не запланированное заранее наблюдение, совершаемое в силу неожиданно сложившихся обстоятельств;
- *систематическое* – преднамеренное наблюдение, совершаемое по заранее обдуманному плану и, как правило, по заранее составленному графику;
- *включенное* – наблюдение, при котором наблюдатель входит в состав исследуемой группы и изучает ее как бы изнутри;
- *невключенное* – наблюдение со стороны, без взаимодействия наблюдателя с объектом изучения. Этот вид наблюдения, по сути, есть объективное (внешнее) наблюдение.

4. По упорядоченности:

- *случайное* – не запланированное заранее наблюдение, совершаемое в силу неожиданно сложившихся обстоятельств;
- *сплошное* – постоянное наблюдение за объектом без перерыва. Обычно применяется при краткосрочном его изучении или при необходимости получить наиболее полную информацию о динамике изучаемых явлений;
- *выборочное* – наблюдение, проводимое в отдельные промежутки времени, выбираемые исследователем по своему усмотрению;
- *систематическое* – преднамеренное наблюдение, совершаемое по заранее обдуманному плану и, как правило, по заранее составленному графику.

5. С точки зрения хронологической организации наблюдения:

- *лонгитюдное* – наблюдение в течение длительного времени;
- *периодическое* – наблюдение в течение определенных промежутков времени;
- *одиночное* – описание отдельного случая.



Рисунок 2 – Особенности применения метода наблюдения

Описание явлений на основе наблюдения является научным, если заключенное в нем психологическое понимание внутренней (субъективной) стороны наблюдаемого акта дает закономерное объяснение его внешнего проявления. Традиционным способом фиксации данных является дневник наблюдения, который представляет собой специальные записи наблюдателя, отражающие факты из жизни наблюдаемого лица.

Требования к фиксации данных в дневнике наблюдения:

- адекватная передача смысла наблюдаемых явлений;
- точность и образность формулировок;
- обязательное описание ситуации (фон, контекст), в которой наблюдаемое поведение имело место.

Эксперимент

Главным методом психологического исследования является эксперимент, так как основная масса эмпирических фактов получена экспериментальным путем.

Эксперимент – это метод сбора эмпирических данных в специально спланированных и управляемых условиях, в которых экспериментатор воздействует на изучаемое явление и регистрирует изменения его состояния.

Чрезвычайно сложно организовать эксперимент так, чтобы испытуемый не знал о том, что он испытуемый. Если узнает, существует вероятность скованности испытуемого, сознательная или бессознательная тревога, боязнь оценки и прочее.

Особенности экспериментального метода исследования:

1. Исследователь сам вызывает изучаемое им явление и активно воздействует на него.
2. Экспериментатор может варьировать, изменять условия, при которых протекает явление.
3. В эксперименте имеется возможность неоднократного воспроизведения результатов.
4. Эксперимент позволяет установить допускающие математическую формулировку количественные закономерности.

Выделяют следующие виды эксперимента

- **Лабораторный.** Осуществляется в специальных, искусственных условиях. Как правило, используется специальная аппаратура, со строгим контролем всех, оказывающих влияние факторов.
- **Естественный.** Протекает в обычных, т. е. в естественных условиях. Применяется при изучении познавательных возможностей на разных возрастных этапах.
- **Констатирующий.** Констатирует только состояние изучаемой проблемы, зависимость между явлениями. Позволяет провести диагностику проблемы.
- **Формирующий (обучающий).** Формирующий эксперимент в психологии предполагает формирование у человека тех или иных заданных качеств в ходе активного, целенаправленного воздействия экспериментатора на испытуемого. Применяется в возрастной и педагогической психологии.

Таблица 1 – Особенности применения лабораторного и естественного эксперимента

Лабораторный эксперимент	Естественный эксперимент
Обеспечивается высокая точность результатов	Относительная точность результатов
Возможны повторные исследования в аналогичных условиях	Исключается проведение повторных исследований в аналогичных условиях
Осуществляется почти полный контроль за всеми переменными	Отсутствие полного контроля за всеми переменными
Условия деятельности испытуемых не соответствуют реальности	Условия деятельности соответствуют реальности
Испытуемые знают о том, что они являются объектами исследования	Испытуемые не знают о том, что они являются объектами исследований

Психологический эксперимент, в отличие от наблюдения, предполагает возможность активного вмешательства исследователя в деятельность испытуемого.

Таблица 2 – Сравнительный анализ наблюдения и эксперимента

Наблюдение	Эксперимент
<i>В зависимости от природы вопросов</i>	
Вопрос остается открытым. Наблюдатель не знает ответа или имеет о нем смутное представление	Вопрос становится гипотезой, т.е. предполагает существование какой-то зависимости между фактами. Эксперимент ставит своей целью проверку гипотезы
<i>В зависимости от контроля ситуации</i>	
Ситуации наблюдения определяются менее строго, чем в эксперименте. Переходные ступени от естественного к спровоцированному наблюдению	Ситуация эксперимента четко определена
<i>В зависимости от точности регистрации</i>	
Процедура регистрации действий испытуемого менее строгая, чем в эксперименте	Точная процедура регистрации действий испытуемого

Беседа

Беседа – вспомогательный метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. Исследователь задает вопросы, а испытуемый на них отвечает. По форме беседа может представлять собой *стандартизированный* или *свободный* опрос.

Стандартизированный опрос – опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов.

Стандартизированная беседа распространена при массовых исследованиях, результаты которых затем подвергаются статистической обработке.

Одно из главных требований – точное использование заранее сформулированных вопросов. Каждый вопрос имеет четкую цель, которая затем позволит интерпретировать ответы.

Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер. Он также ведется по определенному плану, и основные вопросы разрабатываются заранее, но в ходе опроса исследователь может задавать дополнительные вопросы, а также видоизменять формулировку запланированных вопросов.

Опрос данного типа позволяет достаточно гибко корректировать тактику исследования, содержание задаваемых вопросов, получать на них нестандартные ответы.

Благоприятный для такой беседы климат создают следующие факторы: ясные, сжатые и содержательные вступительные фразы и объяснения; проявление уважения к личности собеседника, внимание к его мнению и интересам; положительные замечания (у любого человека есть положительные качества); искусное проявление экспрессии (тон, тембр голоса, интонации, мимика и т. п.), которая призвана подтвердить убежденность человека в том, о чем идет речь, его заинтересованность в затрагиваемых вопросах.

Проведение беседы является большим искусством. Этот метод требует особой гибкости и четкости, умения слушать собеседника, разбираться в его эмоциональных состояниях, реагировать на их изменения, фиксировать внешние проявления этих состояний.

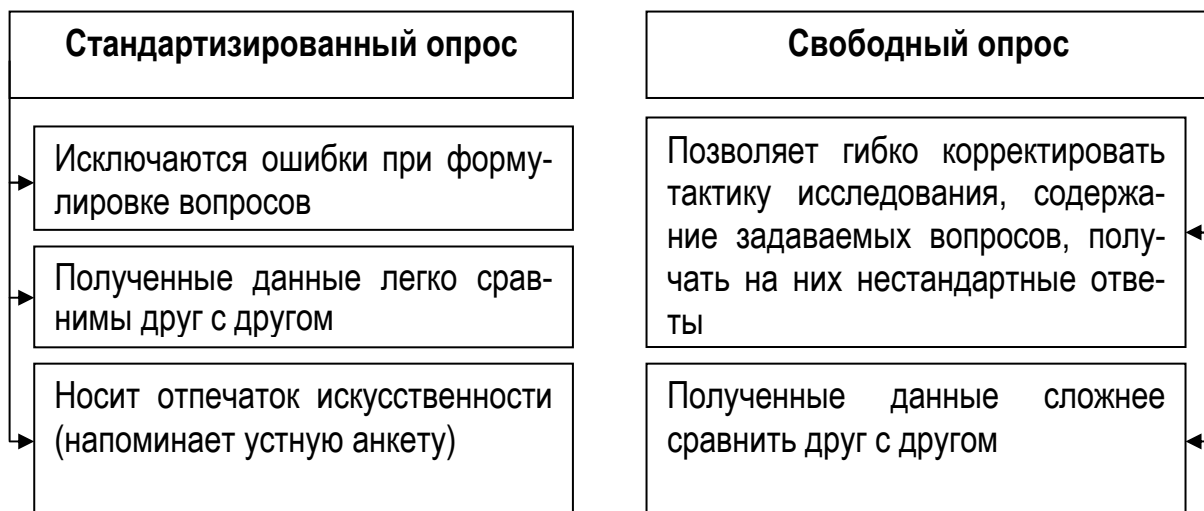


Рисунок 3 – Особенности применения стандартизированного и свободного опроса

Анкетирование

Анкетирование – это сбор фактов на основе письменного самоотчета испытуемого по специально составленной программе.

Анкета представляет собой опросный лист с заранее составленной системой вопросов, каждый из которых логически связан с центральной гипотезой исследования.

Процедура анкетирования предусматривает три этапа:

1. Определение содержания анкеты. Это может быть перечень вопросов о фактах жизнедеятельности, интересах, мотивах, оценках, отношениях.

2. Выбор типа вопросов.

Вопросы подразделяются на **открытые, закрытые и полужакрытые**.

- *Открытые вопросы* позволяют испытуемому строить ответ в соответствии со своими желаниями, как по содержанию, так и по форме. Обработка ответов на открытые вопросы затруднена, но они позволяют обнаружить совершенно неожиданные и непредполагаемые суждения.

- *Закрытые вопросы* предусматривают выбор одного или нескольких вариантов ответа, помещенных в анкету. Такого рода ответы легко обрабатываются количественно.

- *Полужакрытые вопросы* предполагают выбор одного или нескольких вариантов ответа из ряда предложенных, в то же время испытуемому дается возможность самостоятельно сформулировать ответ на вопрос. Тип вопроса может влиять на полноту и искренность ответа.

3. Определение числа и порядка задаваемых вопросов.

При составлении анкеты следует придерживаться ряда общих правил и принципов:

- формулировка вопросов должна быть ясной и точной, их содержание должно быть понятным отвечающему, соответствовать его знаниям и образованию;
- сложные и многозначные слова должны исключаться;
- вопросов не должно быть слишком много, поскольку теряется интерес из-за возрастающей усталости;
- включать вопросы, проверяющие степень искренности.

Бесспорным **достоинством метода** анкетирования является быстрое получение массового материала, что позволяет проследить ряд общих изменений в зависимости от характера исследуемого процесса или проблемы. **Недостатком** метода анкетирования является то, что он позволяет вскрывать, как правило, только самый верхний слой факторов: материалы, полученные при помощи анкет и вопросников (составленных из прямых вопросов к испытуемым), не могут дать исследователю представления о многих закономерностях и причинных зависимостях, относящихся к психологии.

Анкетирование – это средство первой ориентировки, средство предварительной разведки. Чтобы компенсировать отмеченные недостатки анкетирования, применение этого метода следует сочетать с использованием более содержательных исследовательских методов.

2. ТЕСТИРОВАНИЕ КАК МЕТОД ПСИХОДИАГНОСТИКИ

Психодиагностика является не только направлением в практической психологии, но и теоретической дисциплиной. В практическом смысле ее можно определить как установление психодиагностического диагноза – описание состояния объектов, которыми могут выступать отдельная личность, группа или организация.

Современная психодиагностика широко используется в различных практических областях. Это: здравоохранение; расстановка кадров, подбор и профориентация; прогнозирование социального поведения; в консультативной психотерапевтической помощи; образовании; судебно-психиатрической экспертизе; прогнозировании психологических последствий изменений среды; психологии личности и межличностных отношений.

Широкое использование психодиагностики отмечается в консультативной и психотерапевтической практике. По своим целям консультативное и психотерапевтическое вмеша-

тельство совпадает с тем, которое используется при лечении больных – избавление человека от страданий и ликвидация причин, его вызвавших.

Одним из основных методов психодиагностики являются тесты.

Тест (от англ. *test* - испытание, проверка, проба; термин введен в 1939 г. Л. Франком) – это метод психологического измерения, состоящий из серии кратковременных, одинаковых для всех испытуемых, заданий и направленный на диагностику индивидуальной выраженности качеств, свойств и состояний личности.

Классификация разновидностей тестов приведена в таблице 3.

Таблица 3 – Классификация тестов

Признак группы	Название вида теста	Краткая характеристика вида теста
По предмету тестирования (какое качество оценивается)	Интеллектуальные	Предназначены для оценки уровня развития мышления (интеллекта) человека и отдельных когнитивных процессов – восприятие, внимание, воображение, память, речь
	Личностные	Связаны с диагностикой устойчивых индивидуальных особенностей человека, определяющих его поступки – темперамент, характер, мотивации, эмоции, способности
	Межличностные	Оценивают человеческие отношения в различных социальных группах
По особенностям используемых задач	Практические тестовые задания	Задачи и упражнения, которые испытуемый должен выполнить, практически манипулируя реальными предметами или их заменителями
	Образные задания	Упражнения с образами, картинками, рисунками, схемами, представлениями. Предполагают активное использование воображения
	Вербальные тесты	Задания на оперирование словами, определение понятий, умозаключений, сравнение объема и содержания различных слов и т. п.
По характеру тестового материала, предъявляемого испытуемым	Бланковые	Используется тестовый материал в виде бланков: рисунков, схем, таблиц, опросников и т. п.
	Аппаратурные	С применением различной аппаратуры для предъявления и обработки результатов тестирования – аудио- и TV-техника, ЭВМ
По объекту оценки	Процессуальные	Исследуют какой-либо психологический или поведенческий процесс, напр. процесс запоминания, процесс межличностного взаимодействия в группе
	Тесты достижений	Оцениваются успехи человека в различных видах деятельности или сферах познания – продуктивность памяти, логичность мышления, устойчивость внимания и др.
	Тесты состояний и свойств	Диагностика более-менее стабильных психологических качеств человека – черты личности, свойства темперамента, способности и др.
Особая группа	Проективные тесты	Основаны на косвенной оценке психологических качеств человека. Оценка – результат анализа восприятия и интерпретации человеком некоторых многозначных объектов, например бесформенных пятен, незавершенных предложений и т. д.

Требования, предъявляемые к психодиагностическим методикам

Для уверенности в достоверности результатов психодиагностических исследований необходимо, чтобы используемые психодиагностические методы были научно обоснованы, т. е. отвечали ряду требований. Такими требованиями являются:

1. **Валидность** – «полноценность», «пригодность», «соответствие». Есть несколько разновидностей валидности. Критерии валидности – это: поведенческие показатели (реакции, действия и поступки испытуемого в разных жизненных ситуациях), достижения испытуемого в различных видах деятельности (учебной, трудовой, творческой и др.), данные о выполнении различных контрольных проб и заданий.

2. **Надежность** – характеризует возможность получения с помощью данной методики устойчивых показателей. Надежность психодиагностической методики можно установить двумя способами: путем сравнения результатов, получаемых по этой методике разными людьми, и путем сравнения результатов, получаемых по одной и той же методике в различных условиях.

3. **Однозначность методики** – характеризуется тем, в какой степени получаемые с ее помощью данные отражают изменения именно и только того свойства, для оценки которого данная методика применяется.

4. **Точность** – отражает способность методики тонко реагировать на малейшие изменения оцениваемого свойства, происходящие в ходе психодиагностического эксперимента. Чем точнее психодиагностическая методика, тем тоньше с ее помощью можно оценивать градации и выявлять оттенки измеряемого качества, хотя в практической психодиагностике не всегда требуется очень высокая степень точности оценок.

5. **Социокультурная адаптированность теста** – соответствие тестовых заданий и оценок особенностям культуры, сложившимся в обществе, где данный тест используется, будучи заимствованным в другой стране.

6. **Простота формулировок и однозначность тестовых заданий** – в словесных и иных заданиях теста не должно быть таких моментов, которые могут по-разному восприниматься и пониматься людьми.

7. **Ограниченное время выполнения тестовых заданий** – полное время выполнения заданий психодиагностического теста не должно превышать 1,5-2 часов, так как сверх этого времени человеку трудно сохранить свою работоспособность на достаточно высоком уровне.

8. **Наличие тестовых норм для данного теста** – *репрезентативные* средние показатели по данному тесту, т. е. показатели, представляющие большую совокупность людей, с которыми можно сравнивать показатели данного индивида, оценивая уровень его психологического развития.

9. **Норма теста** – средний уровень развития большой совокупности людей, похожих на данного испытуемого по ряду социально – демографических характеристик.

Популярность метода тестов объясняется следующими главными его **достоинствами**:

- **стандартизацией условий и результатов.** Тестовые методики относительно независимы от квалификации пользователя (исполнителя), на роль которого можно подготовить даже лаборанта со средним образованием. Это, однако, не означает, что для подготовки комплексного заключения по батарее тестов не надо привлекать квалифицированного специалиста с полноценным высшим психологическим образованием;

- **оперативностью и экономичностью.** Типичный тест состоит из серии кратких заданий, на выполнение каждого из которых требуется, как правило, не более полминуты, а весь тест занимает, как правило, не более часа. Тестированию одновременно

подвергается сразу группа испытуемых, таким образом, происходит значительная экономия времени на сбор данных;

- **количественным дифференцированным характером оценки.** Дробность шкалы и стандартизованность теста позволяют рассматривать его как «измерительный инструмент», дающий количественную оценку измеряемым свойствам.

- **оптимальной трудностью.** Профессионально сделанный тест состоит из заданий оптимальной трудности;

- **надежностью.** Это, наверное, самое главное достоинство тестов в образовательной психодиагностике. Любой грамотно построенный тест охватывает основные разделы учебной программы (тестируемой области знаний или проявления какого-то умения или способности);

- **справедливостью.** Является важнейшим социальным следствием перечисленных выше достоинств. Ее следует понимать как защищенность от предвзятости экзаменатора. Хороший тест ставит всех в равные условия;

- **возможностью компьютеризации.** В данном случае это не просто дополнительное удобство, сокращающее живой труд квалифицированных исполнителей при массовом обследовании. В результате компьютеризации повышаются все параметры тестирования (например, при адаптированном компьютерном тестировании резко сокращается время тестирования).

Недостатки метода тестов:

Метод тестов обладает некоторыми весьма серьезными недостатками, не позволяющими свести всю диагностику способностей и знаний исключительно к тестированию, такими как:

- **опасность «слепых» (автоматических) ошибок.** Вера низкоквалифицированных исполнителей в то, что тест должен сработать правильно автоматически, порождает иногда тяжелые ошибки и казусы: испытуемый не понял инструкции и стал отвечать совсем не так, как требует стандартная инструкция, испытуемый по каким-то причинам применил искажающую тактику, возник сдвиг в приложении трафарета-ключа к бланку ответов (при ручном, некомпьютерном подсчете баллов) и т. п.;

- **опасность профанации.** Не секрет, что внешняя легкость проведения тестов прельщает людей, не пригодных ни к какому квалифицированному труду;

- **потеря индивидуального подхода, стрессогенность.** Тест – самый общий ранжир, под который подгоняют всех людей. Возможность упустить яркую индивидуальность нестандартного человека, к сожалению, довольно вероятна;

- **потеря индивидуального подхода, репродуктивность.** Тесты знаний апеллируют, прежде всего, к стандартному применению готовых знаний;

- **отсутствие возможности раскрыть индивидуальность** при наличии стандартных, заданных ответов – ничем не восполнимый недостаток метода тестов;

- **отсутствие доверительной обстановки.** Бездушный и формализованный характер самой процедуры тестирования оборачивается тем, что испытуемый лишается ощущения того, что психолог заинтересован в нем лично, в том, чтобы помочь в его проблемах и трудностях;

- **потеря индивидуального подхода, неадекватная сложность.** Иногда неквалифицированные специалисты предлагают слишком сложные тесты, которые не учитывают возраст и уровень подготовки тестируемого.

3. МЕТОД ИНТРОСПЕКЦИИ И ПРОБЛЕМА САМОНАБЛЮДЕНИЯ

На протяжении длительного времени метод интроспекции был не просто главным, а единственным методом психологии. Изначально он основан на двух утверждениях, развиваемых представителями интроспективной психологии: во-первых, процессы сознания «закрыты» для внешнего наблюдения; во-вторых, процессы сознания способны открываться (репрезентироваться) субъекту.

Из этих утверждений следует, что процессы сознания конкретного человека могут быть изучены только им самим и никем более.

Интроспекция или **самонаблюдение** (от лат. *introspecto*—«смотреть внутрь») – это метод психологического исследования, который заключается в наблюдении собственных психических процессов без использования каких-либо инструментов или эталонов.

Интроспекция – это метод углублённого исследования и познания человеком моментов собственной активности: отдельных мыслей, образов, чувств, переживаний, актов мышления как деятельности разума, структурирующего сознание, и тому подобного.

Преимущества и недостатки метода

Преимущество метода интроспекции заключается в том, что сам человек может познать себя лучше, касательно множества вопросов, чем бы это сделали другие. В этой связи, интроспекция связана с рефлексией.

Метод интроспекции не идеален. В ходе проведения исследования могут возникнуть некоторые препятствия:

- методом психического самоконтроля владеют не все люди, ему необходимо целенаправленно обучать;
- функциональная бесполезность метода;
- противоречивость полученных результатов;
- субъективность метода интроспекции.

Таким образом, главным недостатком метода интроспекции является его **необъективность и субъективизм**.

Метод интроспекции и проблема самонаблюдения в современной психологии

Интроспекция в буквальном смысле означает «самонаблюдение». В современной психологии принято разделять понятия «интроспекция» и «самонаблюдение». Между этими понятиями есть ряд различий. Во-первых, по тому, что и как наблюдается, и, во-вторых, по тому, как полученные данные используются в научных целях (таблица 4).

Таблица 4 – Различие метода интроспекции и самонаблюдения

	Метод интроспекции	Использование данных самонаблюдения
Что и как наблюдается	Рефлексия , или наблюдение (как вторая деятельность), за деятельностью своего ума	Непосредственное постижение фактов сознания («моноспекция»)
Как используется в научных целях	Основной способ получения научных знаний	Факты сознания рассматриваются как «сырой материал» для дальнейшего научного анализа

Позиция представителей интроспективной психологии (метод интроспекции) заключается в том, что наблюдение направлено на деятельность своего ума и **рефлексия** является единственным способом получения научных знаний. Данный подход обусловлен своеобразной точкой зрения интроспекционистов на сознание. Они считали, что сознание имеет двойственную природу и может быть направлено как на внешние объекты, так и на процессы самого сознания.

Позиция современной психологии на использование данных самонаблюдения заключается в том, что самонаблюдение рассматривается как **«моноспекция»**, как метод постижения фактов сознания, а факты сознания, в свою очередь, выступают в качестве «сырого материала» для дальнейшего понимания психических явлений.

Таким образом, самонаблюдение является одним из методов современной психологической науки, который позволяет получить сведения, являющиеся основанием для последующего психологического анализа.

4. МЕТОДЫ ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОКОРРЕКЦИИ

В современной психологии под психокоррекцией понимают направленное психологическое воздействие на определенные психические структуры в целях оптимизации развития и функционирования индивида в конкретных условиях жизнедеятельности. Термин **«коррекция»** буквально означает «исправление».

Психокоррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия. Психокоррекции подлежат недостатки, не имеющие органической основы. **Психотерапия** (от греч. *psyche* – душа и *therapeia* – лечение) – это система медико-психологических средств, применяемых *врачом* для лечения различных заболеваний.

Психотерапия является деятельностью, направленной на обеспечение личностного роста, воссоздание гармоничных отношений с окружающей средой, ослабление действия психотравмирующих факторов, формирование и развитие качеств, необходимых для их профессиональной деятельности, а также оптимизацию социально-психологического климата в коллективе.

Психотерапия отличается от других методов лечения, по крайней мере, тремя особенностями:

- 1) при ее проведении применяются психологические средства изменения личности, связанные с использованием основ психологии;
- 2) применяются эти средства и методы профессионально, т. е. подготовленными специалистами и персоналом, действующим осознанно и целенаправленно, умеющим научно обосновывать свои действия, воспроизводить их в ходе психотерапии с различными пациентами и оценивать их;
- 3) с помощью психотерапии лечат лиц, страдающих расстройствами психики.

В психотерапии как форме психологической помощи различают **медицинское направление** (лечение нервно-психических, психосоматических болезней и расстройств человека) и **немедицинское** (ориентированное на здорового человека и занимающееся преодолением его психологических трудностей).

Вопрос о разделении двух сфер психологической помощи – психологической *коррекции* и *психотерапии* – в настоящее время является достаточно дискуссионным.

Выделяют следующие специфические черты психокоррекционного процесса, отличающие его от психотерапии (медицинская модель):

- психокоррекция **ориентирована на клинически здоровую личность людей**, имеющих в повседневной жизни психологические трудности, проблемы, а также на людей, чувствующих себя хорошо, однако желающих изменить свою жизнь;
- коррекция **ориентируется на здоровые стороны личности** независимо от степени нарушения;
- в психокоррекции чаще **ориентируются на настоящее и будущее** клиентов;
- психокоррекция обычно **ориентируется на среднесрочную помощь** (в отличие от краткосрочной – до 15 встреч помощи при консультировании и долгосрочной – до нескольких лет помощи при психотерапии);
- в психокоррекции **акцентируется ценностный вклад психолога**, хотя отклоняется навязывание определенных ценностей клиенту;
- психокоррекционные **воздействия направлены на изменение поведения и развитие личности клиента**.

Основное отличие заключается в том, что психокоррекция имеет дело с уже сформированными качествами личности или видами поведения и направлена на их переделку, а психотерапия имеет дело с различного рода нарушениями у людей, страдающих различными видами соматических или психических заболеваний (расстройств).

Следует дифференцировать коррекцию нормального и аномального развития. Первая осуществляется психологом, а вторая – патопсихологом, дефектологом, психиатром и психоневрологом. Людей, обращающихся за помощью к психотерапевту, называют больными или **пациентами**, а тех, кто нуждается только в коррекционной помощи, именуют **клиентами**.

Таким образом, термин «психокоррекция» по своему содержанию близок к немедицинской модели психотерапии. В дальнейшем употребление понятия «психотерапия» будет подразумевать именно немедицинскую модель психотерапии (или психокоррекции).

Основные стадии индивидуальной психологической коррекции:

- 1) заключение контракта между клиентом и психологом, дающим согласие оказывать коррекционное воздействие;
- 2) исследование проблем клиента;
- 3) поиск способов решения проблемы;
- 4) формирование психологом коррекционной программы и обсуждение ее с клиентом;
- 5) реализация намеченной программы в соответствии с заключенным контрактом;
- 6) оценка эффективности проведенной работы.

Методы психокоррекции

1. Игротерапия

Игровая терапия – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры.

В основе различных методик, описываемых этим понятием, лежит признание того, что игра оказывает сильное влияние на развитие личности. В современной психокоррекции взрослых игра используется в групповой психотерапии и социально-психологическом тренинге. Это происходит в виде специальных упражнений, заданий на невербальные коммуникации, разыгрывании различных ситуаций и др.

Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

Характерная особенность игры – это ее двухплановость, присущая также драматическому искусству, элементы которого сохраняются в любой коллективной игре.

С одной стороны, играющий выполняет реальную деятельность, осуществление которой требует действий, связанных с решением вполне конкретных, часто нестандартных задач.

С другой стороны, ряд моментов этой деятельности носит условный характер, что позволяет отвлечься от реальной ситуации с ее ответственностью и многочисленными случайными обстоятельствами.

В настоящее время сфера применения игротерапии значительно расширилась. Имеется опыт проведения *краткосрочной* и *долгосрочной* игровой терапии, а также организации игротерапии в малой группе детей в условиях воспитательно-учебных учреждений.

Общие показания к проведению игротерапии: социальный инфантилизм, замкнутость, необщительность, фобические реакции, сверхконформность и сверхпослушание, нарушения поведения и вредные привычки, неадекватная поло-ролевая идентификация у мальчиков.

Игровая терапия оказалась эффективной при работе с детьми разной диагностической категории, кроме полного аутизма и неконтактной шизофрении.

Особенно эффективна как помощь:

- при агрессивности в поведении;
- как средство улучшения эмоционального состояния детей после развода родителей;
- подвергающихся насилию;
- снижения страхов стресса и тревожности;
- при коррекции затруднений в чтении;
- успеваемости детей с затруднениями в обучении;
- отставания в речевом развитии;
- интеллектуального и эмоционального развития умственно отсталых детей;
- лечения заикания;
- облегчении состояния при психосоматических заболеваниях;
- улучшении «Я-концепции»;
- снижении тревоги при расставании с близкими.

2. Арт-терапия

Термин **«арт-терапия»** (буквально: *терапия искусством*) ввел в употребление Адриан Хилл (1938) при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Это словосочетание использовалось по отношению ко всем видам занятия искусством, которые проводились в больницах и центрах психического здоровья.

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительном и творческой деятельности.

Основная цель арттерапии состоит в *гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания*. С точки зрения представителя классического психоанализа, основным механизмом коррекционного воздействия в арттерапии является механизм сублимации. По мнению К. Юнга, искусство, особенно легенды и мифы, и арттерапия, использующая искусство, в значительной степени облегчают процесс

индивидуализации саморазвития личности на основе установления зрелого баланса между бессознательным и сознательным «Я».

Важнейшей техникой арт-терапевтического воздействия здесь является **техника активного воображения**, направленная на то, чтобы столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством аффективного взаимодействия.

В качестве еще одного возможного коррекционного механизма может быть рассмотрен сам **процесс творчества** как исследование реальности, познание новых, прежде скрытых от исследователя, сторон и создание продукта, воплощающего эти отношения.

3. Музыкаотерапия

Музыкаотерапия – метод, использующий музыку в качестве средства коррекции. Многочисленные методики музыкаотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности.

Музыкаотерапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др.

4. Библиотерапия

Библиотерапия – специальное коррекционное воздействие на клиента с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния.

Коррекционное чтение от чтения вообще отличается своей направленностью на те или иные психические процессы, состояния, свойства личности: измененные – для их нормализации; нормальные – для их уравнивания.

Коррекционное воздействие чтения проявляется в том, что те или иные образы и связанные с ними чувства, влечения, желания, мысли, усвоенные с помощью книги, восполняют недостаток собственных образов и представлений, заменяют тревожные мысли и чувства или направляют их по новому руслу, к новым целям. Таким образом, можно ослаблять или усиливать воздействие на чувства клиента для восстановления его душевного равновесия.

5. Танцевальная терапия

Танцевальная терапия применяется при работе с людьми, имеющими эмоциональные расстройства, нарушения общения, межличностного взаимодействия.

Использование этого метода требует от психолога достаточно глубокой подготовки, так как этот вид взаимодействия может будить сильные эмоции, которым не так-то просто найти разрешение. Танцевальные движения в сочетании с физическими контактами и интенсивным межличностным взаимодействием могут вызывать очень глубокие и сильные чувства.

Цель танцевальной терапии – развитие осознания собственного тела, создания позитивного образа тела, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение группового опыта.

Танцевальная терапия используется в основном при групповой работе.

Основной задачей групп танцевальной терапии является осуществление спонтанного движения. Танцевальная терапия побуждает к свободе и выразительности движения, развивает подвижность и укрепляет силы, как на физическом, так и на психическом уровне. Тело и разум рассматриваются в ней как единое целое.

Главная установка формулируется следующим образом: *движения отражают черты личности*. При любых эмоциональных сдвигах меняется самочувствие, как душевное, так и физическое, и соответственно меняется характер наших движений.

6. Проективный рисунок

Рисование – творческий акт, позволяющий клиенту ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды.

Это не только отражение в сознании клиентов окружающей социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Некоторые ученые склонны рассматривать рисование как один из путей выполнения программы совершенствования организма.

Рисование развивает чувственно-двигательную координацию. Его достоинство (по сравнению с другими видами деятельности) заключается в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций.

По мнению специалистов, рисование участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений, поскольку в процессе рисования координируется конкретно-образное мышление, связанное в основном с работой правого полушария мозга, и абстрактно-логическое, за которое ответственно левое полушарие.

Будучи напрямую связанным с важнейшими функциями (зрение, двигательная координация, речь, мышление), рисование не просто способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой.

Рисуя, клиент дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Таким образом, рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов.

Проективный рисунок может использоваться как в индивидуальной форме, так и в групповой работе. Основная задача проективного рисунка состоит в выявлении и осознании трудно вербализуемых проблем, переживаний клиентов.

Управляя и направляя тематику рисунков, можно добиться переключения внимания клиента, концентрации его на конкретных значимых проблемах. Это особенно эффективно в детском возрасте при коррекции страхов методом рисуночной терапии.

7. Сочинение историй

Сочинение историй, рассказов используется для оживления чувств клиента, вербализации образов, ассоциаций, символов, имеющих у клиента, для того чтобы претворить внутреннее беспокойство в конкретный образ и вдохновиться в творчестве.

Этот метод может использоваться как в индивидуальной, так и в групповой работе. Используя групповую форму работы, психолог должен учитывать готовность клиента чем-то искренне творчески поделиться в группе. Литературное сочинение координирует, дисциплинирует ум и руку; воображение используется клиентом в созидательной форме, а не в виде грез и фантазий. Написанное сочинение рассматривается в одном ряду с сочинениями других клиентов, в результате происходит обогащение.

Некоторые авторы отмечают, что вербализация внутренних переживаний клиента во многом ведет к освобождению от этих переживаний. Поэтому процесс написания расска-

зов, сочинений, дневниковых записей способствует освобождению от многих переживаний и осознанию внутреннего конфликта клиента.

Метод сочинения историй успешно используется в работе с детьми.

8. Сказкотерапия

Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром.

Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания, что дает особые возможности при коммуникации. Особенно это важно для коррекционной работы, когда необходимо в сложной эмоциональной обстановке создавать эффективную ситуацию общения.

9. Куклотерапия

Куклотерапия как метод основан на процессах идентификации ребенка с любимым героем мультфильма, сказки и с любимой игрушкой. Это частный метод арттерапии.

В качестве основного приема коррекционного воздействия используется кукла как промежуточный объект взаимодействия ребенка и взрослого (психолога, воспитателя, родителя).

Ребенок, познавая реальный мир, его социальные связи и отношения, активно проецирует воспринимаемый опыт в специфическую игровую ситуацию. Основным объектом такой социальной проекции достаточно долгое время являются куклы.

Куклотерапия широко используется для решения конфликтов, улучшения социальной адаптации, при коррекционной работе со страхами, заиканием, нарушениями поведения, а также для работы с детьми, имеющими эмоциональную травму. Любимая игрушка «участвует» в постановке спектакля, сюжет которого является травмирующим для ребенка, попадает в страшную историю и успешно с ней справляется. По мере разворачивания сюжета эмоциональное напряжение ребенка нарастает и, достигнув максимальной выраженности, сменяется бурными поведенческими эмоциональными реакциями (плач, смех и т. д.) и снятием нервно-психического напряжения. Возможны индивидуальная и групповая формы куклотерапии.

10. Психогимнастика

Психогимнастика – метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Это эффективное средство оптимизации социально-перцептивной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на «язык тела» и пространственно-временные характеристики общения.

Термин «психогимнастика» может иметь широкое и узкое значение. **Психогимнастика** в узком значении понимается как игры, этюды, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе. Такого рода психогимнастика направлена на решение задач групповой психокоррекции: установление контакта, снятие напряжения, отработку обратных связей и т. д.

В широком смысле **психогимнастика** – это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики человека как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы.

Психогимнастика как невербальный метод групповой работы предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимики; позволяет клиентам проявлять себя и общаться без помощи слов. Это метод реконструктивной психокоррекции, цель которого – познание и изменение личности клиента.

ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

Эффекты искажения результатов научных исследований

На пути психологических исследований расставлено множество капканов, очень часто толкающих к ошибочным выводам и к интерпретациям, плохо согласующимся с реальными фактами.

Эффект плацебо

Этот эффект обнаружен медиками.

Основан на внушении, оказываемом преднамеренно или невольно экспериментатором или врачом.

Когда испытуемые убеждены в эффективности предлагаемого им лекарственного препарата или предписываемого режима, у них очень часто можно наблюдать желаемые эффекты, хотя на самом деле ни препарат, ни режим никакого действия не оказывают.

Эффект Хоторна

Эффект плацебо - лишь частный случай эффекта Хоторна.

Участие в эксперименте оказывает на испытуемых такое влияние, что очень часто они ведут себя именно так, как ожидают от них экспериментаторы.

Эффект аудитории

Присутствие публики, пусть даже пассивной, само по себе влияет на скорость обучения испытуемого или выполнение им поставленной задачи. Согласно Зайонцу (Zajonc, 1965), во время обучения наличие зрителей скорее смущает испытуемого, но после того, как он освоит решение задачи, или в том случае, если от него требуется физическое усилие, публика, напротив, облегчает дело.

Эффект Пигмалиона (или эффект Розенталя)

Пигмалион был греческим скульптором, который по преданию изваял статую столь прекрасную, что влюбился в нее и умолил богов оживить ее. Экспериментатор, твердо убежденный в обоснованности какой-то гипотезы или верности какой-то информации, произвольно действует так, что она получает фактическое подтверждение.

Эффект первого впечатления

Очень часто, оценивая личность того или иного человека или черты его характера, мы придаем наибольшее значение своему первому впечатлению. Дело доходит до того, что все последующие сведения о данном лице, противоречащие созданному образу, очень часто отбрасываются как случайные и нехарактерные.

Эффект Барнума

«Каждую минуту на свет рождается простофиля», – утверждал Финеас Т. Барнум – основатель знаменитого цирка.

Склонность людей верить (принимать за чистую монету) описанию или общей оценке своей личности, если эти оценки преподносятся с научной точки зрения.

Такой эффект хорошо известен астрологам, ведущим ежедневную рубрику в газетах.

Контрольные вопросы

1. Что такое методы психолого-педагогических исследований?
2. Какие методы относятся к теоретическим?
3. Какие методы относятся к эмпирическим?
4. Как проводится анкетирование?
5. В чем сущность метода тестирования?
6. В чем сущность психолого-педагогического эксперимента?
7. Преимущества и недостатки метода интроспекции.
8. Какие существуют методы психокоррекции и психотерапии?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Методология:

- а) представляет собой результат процесса познания
- б) определяет способы достижения и построения знаний
- в) является предметной поддержкой учебной деятельности
- г) является процессом, в ходе которого возникают новые формы поведения и деятельности

2. Основные методы эмпирического исследования – это:

- а) наблюдение
- б) моделирование
- в) опрос
- г) тест
- д) эксперимент

3. Целенаправленное, планомерно осуществляемое восприятие объектов, в познании которых заинтересована личность, является:

- а) экспериментом
- б) опросом
- в) наблюдением
- г) контент-анализом

4. Возможность исследователя вызвать какой-то психический процесс или свойство является главным достоинством:

- а) наблюдения
- б) эксперимента
- в) опроса
- г) тестирования

5. Понятие «самонаблюдение» является синонимом термина:

- а) интроверсия
- б) интросекция
- в) интроспекция
- г) интроскопия

6. Получение субъектом данных о собственных психических процессах и состояниях в момент их протекания или вслед за ним – это:

- а) наблюдение
- б) эксперимент
- в) тестирование
- г) самонаблюдение

7. Активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий для установления психологического факта называется:

- а) контент-анализом
- б) анализом продуктов деятельности
- в) беседой
- г) экспериментом

8. Назовите метод, используя который, исследователь создает и видоизменяет условия, в которых действует изучаемый человек:

- а) наблюдение
- б) эксперимент
- в) беседа

9. Метод, который представляет собой вопросы, на которые нужно дать письменные ответы, называется:

- а) анкетирование
- б) беседа
- в) интервью

10. Специальное задание, на которое нужно выбрать правильный ответ:

- а) тест
- б) интервью
- в) беседа

11. Способ исследования структуры и характера межличностных отношений людей на основе измерения их межличностного выбора называется:

- а) контент-анализом
- б) методом сравнения
- в) методом социальных единиц
- г) социометрией

12. Метод, который заключается в получении информации в процессе непосредственного общения исследователя и испытуемого:

- а) наблюдение
- б) тест
- в) анкета
- г) беседа
- д) эксперимент

13. Метод, который заключается в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии внешнего поведения человека с целью последующего анализа и объяснения:

- а) естественный эксперимент
- б) интроспекция
- в) анкетирование
- г) наблюдение
- д) формирующий эксперимент

14. Метод, использующий стандартизированные вопросы и задачи, имеющие определённую шкалу значений:

- а) естественный эксперимент
- б) интроспекция
- в) анкетирование
- г) включённое наблюдение
- д) тест
- е) формирующий эксперимент

15. Метод психологии, заключающийся в фиксации проявлений поведения и получения суждений о субъективных психических явлениях:

- а) естественный эксперимент
- б) интроспекция
- в) беседа
- г) наблюдение
- д) тест
- е) опрос

16. Стандартизированное психологическое испытание, в результате которого делается попытка оценить тот или иной психический процесс или личность в целом:

- а) лабораторный эксперимент
- б) интроспекция
- в) анкета
- г) включённое наблюдение
- д) тест
- е) интервью

17. Краткое психологическое испытание проводится с целью выяснить, насколько психологические качества испытуемого соответствуют установленным психологическим нормам и стандартам:

- а) анкета
- б) тест
- в) беседа
- г) лабораторный эксперимент
- д) включённое наблюдение

18. Оценка возможностей личности по овладению знаниями, умениями и навыками, носящими общий или специфический характер, осуществляется с помощью тестирования:

- а) достижений
- б) интеллекта
- в) личности
- г) способностей

19. Оценка согласованности показателей, получаемых при повторном тестировании тех же испытуемых и тем же самым тестом или эквивалентной его формой, характеризует тест с точки зрения его:

- а) валидности
- б) достоверности
- в) надёжности
- г) репрезентативности

20. Эксперимент, который проводится в специально созданных условиях, называется лабораторным:

- а) верно
- б) не верно

УЧЕБНЫЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Ниже дается краткое описание методов психологии. Определите, о каких методах идет речь.

1. Кратковременное психологическое испытание проводится (по заданию стандартной формы) с целью выяснить, насколько психологические качества испытуемого (способности, навыки, умения и др.) соответствуют установленным психологическим нормам и стандартам. Применяется главным образом для определения пригодности к той или иной профессии.

2. Индивида систематически изучают в обычной повседневной жизни. Исследователь не вмешивается в естественный ход событий. Пример этого метода – ведение дневника родителями, которые на протяжении многих лет записывают сведения об изменениях в психической жизни ребенка. Эти сведения служат исходным материалом для психологических выводов, обобщений, предположений, которые следует проверять другими методами.

3. Исследуемое явление изучается в точно учитываемых условиях, позволяющих следить за ходом явления и воссоздавать его при повторении этих условий.

4. На основании предварительно сформулированных критериев выбора, диктуемых реальной обстановкой, испытуемого спрашивают, например, о том, кого он взял бы к себе в помощники при выполнении общественного поручения, к кому обратился бы за помощью в учебе и т. п. Затем на основании подсчета голосов выясняют, кто получил наибольшее количество выборов, кто – среднее, кто – наименьшее.

5. По просьбе экспериментатора три учителя оценивают в баллах качество выполнения учащимися задания. Затем вычисляется средняя оценка для каждого ученика.

6. С целью изучения содержания образа «Я» подростков им предложили составить самописание на тему «Я, каким кажусь себе». Затем с помощью школьных психологов и филологов выделили в самописаниях основные темы, после чего экспериментатор подсчитывает, у скольких испытуемых встречалась определенная тема.

7. У испытуемых с помощью тахистоскопа определяют объем внимания. После этого в течение 30 минут испытуемые выполняют ряд психотехнических упражнений на развитие внимания, затем вновь определяют объем внимания. Высчитывают разность между показателями до и после выполнения упражнений.

Задание 2. Какие методы психологии применены в следующих примерах?

1. Человек помещается в изолированную кабину, в специальном шлеме укрепляются приборы, с помощью которых исследуются биотоки мозга под действием различных раздражителей или состояний организма (бодрствование, сон). Испытуемый перед проведением опыта получает соответствующую инструкцию. Все получаемые показатели фиксируются точной аппаратурой.

2. На основании детских рисунков психолог устанавливает особенности восприятия детьми предметов; тщательно анализируя письменные работы школьников и сопоставляя данные с результатами других экспериментов, исследователь делает выводы об особенностях индивидуального стиля старшеклассников.

3. Для изучения эмоционального состояния испытуемому предъявляют «страшные» картинки и регистрируют при этом изменения в сопротивлении кожи электрическому току.

4. Изучаются индивидуальные особенности ритмических движений детей. Проводится весёлая игра - «Танец кукол». Всё идёт хорошо, пока группа участвует в общем танце. Дети уверенно двигаются по кругу, делают незамысловатые па. Но вот руководительница предлагает Ларисе выйти на середину круга и танцевать там. Девочка отказывается. Таня, хотя и не отказывается от предложения руководительницы, но, выйдя на середину круга, стоит, растерянно смотрит по сторонам и начинает танцевать лишь с помощью воспитательницы. Только Галя (самая бойкая девочка в группе) начинает танцевать сразу, но её движения неуверенные, чувствуется скованность.

5. Для изучения индивидуальных особенностей памяти испытуемые заучивают 10 иностранных слов. Протоколист записывает, сколько слов запоминает каждый испытуемый после каждого повторения и сколько требуется повторений, чтобы запомнить все десять слов (по В.С. Мерлину).

Задание 3. Какие из утверждений являются правильными? Обоснуйте ответ.

1. Специфика метода наблюдения в психологии связана с особенностями наблюдателя (избирательность восприятия, установка, проекция «Я» на наблюдаемое поведение).

2. Важным признаком эксперимента является постановка цели, конкретизирующей гипотезу исследования.

3. Главным недостатком эксперимента является то, что исследователь не может по желанию вызвать какой-то психический процесс или свойство.

4. Валидность теста - это характеристика его точности как измерительного инструмента.

Задание 4. В чем основное отличие естественного эксперимента от наблюдения? Выделите достоинства того и другого для исследований.

Задание 5. Какие методы исследования наиболее широко могут применяться в Вашей будущей профессиональной деятельности?

Задание 6. Даны две группы вопросов анкеты. На какие вопросы ответы будут более достоверными? Почему?

1. Легко ли Вам просидеть час не разговаривая? Охотно ли Вы отодвигаете свои вещи? Любите ли Вы похвастаться перед экзаменами, что хорошо подготовились?

2. Есть ли у Вас чувство юмора? Заносчивы ли Вы? Является ли точность чертой Вашего характера?

Задание 7. Проанализируйте следующий текст и ответьте на поставленный в нем вопрос. Чем объяснить, что между мыслью и действием не всегда однозначное соответствие? В чем ценность метода наблюдения и в чем его недостатки?

Психика человека не замкнутый в себе мир. Наши мысли, чувства, мечты и стремления проявляются в делах и поступках. А они доступны внешнему объективному наблюдению. Их можно записывать, снимать на пленку и т. д. Значит, к изучению психики человека можно применить наблюдение. И его широко используют, но ... Скажите, одинаково ли Вы ведете себя наедине с самим собой и когда знаете, что Вас изучают, наблюдают за Вами?

Задание 8. Прокомментируйте, о чем идет речь в следующих цитатах. В чем плюсы и минусы экспериментального метода?

1. Душевные явления реальны, и их реальные величины могут быть определены с той же точностью, как и физические.

2. Исследователь создает условия, в которых психологический факт может отчетливо выявиться, может быть изменен в направлении, желательном для него, может быть неоднократно повторен для всестороннего рассмотрения.

ТЕСТ «ДЕРЕВО»

Цель методики: выявление индивидуально-типологических особенностей человека.

Материал: лист бумаги размером 15x10 см; ручка или карандаш. С помощью теста «Дерево» можно осуществлять обследование как индивидуальное, так и групповое.

Инструкция: «Вам предлагается на листе бумаги выполнить рисунок дерева. Вы можете нарисовать любое дерево, которое сочтете нужным. Рисунок выполняется ручкой или карандашом».

Интерпретация I («типология рисунков»)

При анализе значительного количества рисунков, выполненных лицами различного пола и возраста (авторами методики проанализированы более 2000 рисунков, возраст испытуемых от 7 до 60 лет), удалось выделить несколько устойчивых типов рисования дерева, а также определить ряд конкретных деталей, использование которых в изображении дерева свидетельствует о некоторых индивидуальных различиях людей.

На рисунке 4 представлена схема дифференциации изображений дерева.

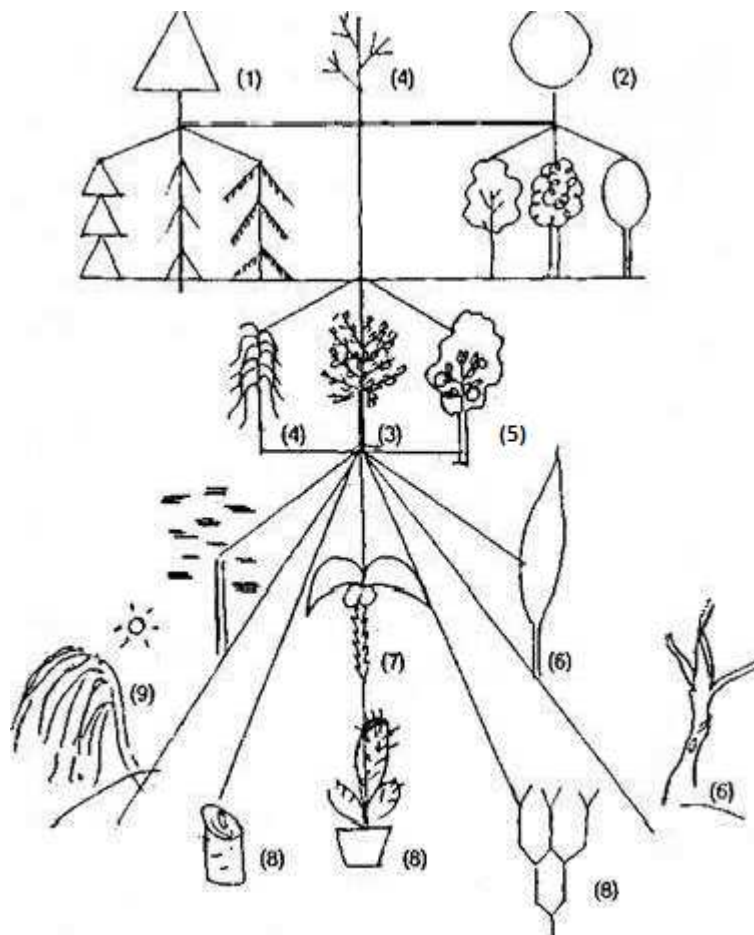


Рисунок 4 – Схема дифференциации изображений дерева

Тип 1 — «ель». Изображение ели весьма разнообразно: от схематически представленной до детализированной, с множеством веток и вырисованных иголок. Для лиц, выполняющих рисунок ели, наиболее часто характерна склонность к доминированию, организаторские способности, активность.

Тип 2 — «синтетическое». Для рисунков дерева этого типа характерно отсутствие деталей. Дерево изображается в виде упрощенной схемы – это обычно ствол и крона. Наиболее часто такое выполнение рисунка дерева встречается у лиц, склонных к синтетическому когнитивному стилю, для которых детали большого значения не имеют, их более интересуют вопросы общего порядка. Чаще встречаются у лиц, имеющих философское образование или обладающих склонностью к «философствованию», т. е. наиболее выраженному обобщению, это так называемый «синтетический когнитивный стиль».

Тип 3 — «педантичное». Этот тип рисунка противоположен второму типу. Дерево тщательно вырисовано, реалистично, с множеством деталей: листики, кора, ветка, почва у подножия дерева и т. д. Обычно люди, которые в изображении дерева прибегают к большему числу деталей, отличаются педантичностью, аккуратностью. Наиболее часто такое рисование дерева встречается у лиц, работающих бухгалтерами, экономистами, а также склонных к бухгалтерской деятельности, для которых каждая деталь имеет значение. Можно обозначить это как «аналитический когнитивный стиль».

Тип 4 — «зимнее». Для 4-го типа дерева характерно изображение голых веток, отходящих от ствола. Наиболее часто такое дерево рисуют лица, у которых довольно сильно выражены черты детской непосредственности. Их умение удивляться и видеть все как бы впервые часто создает предпосылки для нетривиальных решений, проявления творчества. Чаще встречается у детей.

Тип 5 — «пикническое». Для этого типа характерно подчеркивание пышности кроны дерева. Это изображение дерева часто присуще лицам, имеющим пикническое сложение, но оно также встречается у лиц интуитивного типа, о котором упоминалось ранее.

Тип 6 — «эстетическое». Этот тип рисунка характерен для лиц, хорошо владеющих средствами изображения, развитостью эстетической формы, умением передать настроение, эстетическое переживание. Эстетический тип иногда имеет вид стилизации, очень лаконичный и в то же время своеобразный. Обычно такого рода изображение характерно для художников или любителей живописи, графики.

Тип 7 — «пальма», «экзотический тип». Обычно встречается у молодежи; у лиц, склонных к экзотичности и экстравагантности в одежде, поведении, живущих мыслями о путешествиях в дальние страны. Они экстравагантно одеваются, высказывают оригинальные, экстравагантные суждения, склонны к романтизму.

Тип 8 — «характерное дерево». Изображение дерева данного типа обычно крупного размера, обладает вычурностью, оригинальностью. На дереве могут быть изображены экзотические цветы и плоды, необычная крона с изломами и мощный ствол, а также множество неожиданных предметов, висящих на ветках: технические устройства, детали, игрушки. Встречаются у лиц, также обладающих оригинальностью суждений, необычностью характера, самобытной индивидуальностью.

Тип 9 — «сюжетный». Для данного типа характерно рисование пейзажа, на котором изображено одно или несколько деревьев, а также небо и на нем — солнце или луна; с дерева под воздействием ветра опадают листья, летят птицы и т. п. Дерево может быть изображено на склоне оврага с наклоненными вниз ветками и т. д.

Обычно люди, выполняющие такой рисунок, склонны к придумыванию сюжетов, историй, написанию сценариев.

Смешанный тип. Наряду с деревьями, которые можно отнести к тому или иному типу, в рисунках встречаются деревья, содержащие элементы различных типов и относящиеся к смешанному типу. В этом случае рисунок может представлять собой соединения очертаний веток внутри схематично изображенной кроны, либо детализированное дерево, с ветками, листочками, окантованное линией кроны. Любой тип дерева может быть выполнен эстетически.

Интерпретация II («психология деталей»)

Несмотря на простоту выполнения теста, рисунок дерева может содержать в себе множество деталей, которые, являясь сигналами для практического психолога, позволяют правильно построить диалог с ребенком или взрослым, более целенаправленно сформулировать вопросы для уточнения тех или иных черт индивидуальности, а также жизненных обстоятельств.

Какие детали и признаки можно выделить по данным методики?

Сильная штриховка на дереве обычно свидетельствует о внутреннем напряжении человека, эмоциональном возбуждении, состоянии тревоги.

Изображение на дереве гнезда, птиц и других животных часто у лиц, которые имеют особое отношение к природе, для них обычно и дерево — чей-то дом. Для таких людей характерно стремление ухаживать за животными, растениями.

Наличие на дереве плодов характерно для лиц, стремящихся к результативности в деятельности.

Дупло может свидетельствовать о перенесенном хроническом заболевании, либо хирургической операции.

Среди изображений дерева могут быть обнаружены следующие **варианты выполнения**.

Вместо дерева рисуется пень. Это характерно для человека, часто старающегося ответить на влияние противоположным действием, контрольным вопросом и др.

Вершина дерева не завершена, обычно рисуются крупные ветви, а также, часто — **дупло**. Такое изображение можно интерпретировать как наличие больших незавершенных планов человека.

Слишком мелкое изображение часто свидетельствует о переутомлении человека, скованном положении, когда человек не может проявить себя, о зажатости.

Слишком большие размеры изображения – внутренняя раскованность, свобода.

Дерево, раздвоенное от ствола, наблюдалось в рисунках близнецов, или лиц, у которых родственные связи с братьями и сестрами, даже двоюродными, очень значимы.

Сломанное дерево свидетельствует о сильном потрясении, переживании. Ветка вместо дерева, возможно, свидетельствует об инфантильности.

Источник: Серия: Психологическая диагностика в школе / Сост. П. П Шумский, М. А. Дыгун, Л. Л. Старикова. – Мозырь, 1998.

ТЕСТ «СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ РИСУЕШЬ...»

Большинство из нас, имея в руке ручку и какую-нибудь поверхность, на которой можно рисовать, рисуют. Бумага ли это для записок, телефонная книга, лист писчей бумаги или дневник, нам все равно, и мы не обращаем внимания на то, как мы раскрываемся, когда чертим эти маленькие картинки - символы. Эти рисунки – стилизации, машинально набросанные в то время, когда вы сами думаете о чем-то другом. Как и любые другие формы письма, они могут обнажить многие скрытые черты личности, могут служить ключом к эмоциональным и сексуальным проблемам. Поэтому некоторые психологи используют их дополнительно к психоанализу при оценке персональных качеств.

Существуют много типов рисунков: реалистические, социальные, сексуальные, агрессивные – каждая картинка рассказывает нам что-то и дает ключ к эмоциональному образу мышления рисующего.

Важно, откуда вы начинаете рисовать. Рисунок, помещенный в середине страницы, означает, что вы сами тоже любите находиться в центре внимания. Если начинаете рисовать с края листа, это значит, что вы немного одиночка. Если используете все возможное пространство – вы уверены в себе и общительны.

Закругленные и курчавые рисунки и формы свидетельствуют о привязчивости, дружелюбии, сентиментальности. Угловатые линии и штрихи – символы агрессии и критичности, рациональности и жестокости. Жирные линии отражают энергичность, настойчивость, пессимизм, чувственность; легкие, тонкие – знак восприимчивости, чувствительности, приспособляемости.

Рисунки с правой стороны листа означают прогресс, стремление в будущее, действие, с левой – влияние прошлого.

Цветы, растения и листья – очень богатые символы при анализе рисунков (символы плодородия), они отражают любовь к дому, семье, друзьям и детям. Это в основном феминистические рисунки.

Мужские рисунки обычно более агрессивны – ножи, пистолеты, средства передвижения – они отражают интерес к приключениям и внешнему миру.

Рисунки, которые повторяются вновь и вновь, могут символизировать навязчивые модели существования.

Беседуя по телефону, на скучной лекции, мы нередко, почти не отдавая себе отчета, начинаем выводить на листках бумаги геометрические фигуры, узоры, линии, рожицы. Не спешите выбрасывать эти каракули! Как считают психологи, они могут немало рассказать о характере и настроении автора. Итак, вспомните или посмотрите, что Вы выводили в последний раз...

1. Спирали, круги, волнистые линии.

Чужие проблемы вас не интересуют, мешают вам или кажутся обременительными. Если вы вынуждены заниматься чужими делами, то вам хочется покончить с ними как можно скорей. Почему? Всё ваше внимание в настоящий момент сосредоточено на собственной персоне. Возможно, вы переживаете кризис, или от вас требуется принять какое-либо решение. Вам необходимо следить за собой, чтобы не вспылить и не нанести собеседнику оскорбление.

2. Цветочки, солнце, гирлянды.

На душе у вас вовсе не так весело, как может показаться, скорее наоборот. Вы больше всего мечтаете о дружбе и нежности, а слова, которые вертятся на языке, невольно переносите на бумагу: «Обрати на меня внимание!». Поспешите навестить друзей, побольше общайтесь с родными.

3. Сетки.

Вы чувствуете, что попали в рискованное или просто неловкое положение. Каждая линия - это атака, которую вы не решаетесь предпринять. Если вы обвели свой рисунок - это значит, что с проблемой покончено, по крайней мере внешне. Вы чаще всего склонны проглатывать обиду и раздражение. А это таит в себе опасность: у вас в душе накапливается разочарование.

4. Переплетение сердец.

Вы переполнены чувствами. Хочется расцеловать весь мир. Обратите внимание: чем строже слова, которые вы произносите, тем большие масштабы приобретает рисунок. Не скрывайте свои чувства, лучше выскажите их!

5. Узоры.

Всё говорит о том, что вам скучно: надоел телефонный разговор, а может быть вообще весь ваш образ жизни. Вы жаждете перемен, мечтаете о новых переживаниях, которые избавят вас от ощущения, что вы тратите время впустую. Задумайтесь серьезно, как переменить образ жизни. Можно начать с пустяка. Это разрушит однообразие, действующее на вас так угнетающе.

6. Кресты.

Кресты выражают чувство вины, возникшее скорее всего в ходе телефонного разговора. Что-то вас тяготит, или вы себя укоряете сами, или вас упрекнул собеседник. Надо непременно обсудить причину – правда, необязательно сию же минуту. В противном случае вам предстоит еще долго мучиться.

7. Человечки.

Это изображение – признак беспомощности или желания уклониться от какой-либо обязанности. Человечка обычно рисуют в тот момент, когда следовало бы сказать решительное «нет», но человек не может заставить себя произнести это слово. Так что человечка надо воспринимать как предупреждение.

8. Геометрические фигуры.

Ясно одно: у вас четкие цели и убеждения, вы никогда не скрываете своего мнения. Вы редко испытываете страх перед противниками или конкурентами. Обычно вы сосредоточены. Чем более угловаты фигуры, тем более вы агрессивны, хотя внешне это не всегда заметно. Это качество сковывает фантазию и не позволяет вам расслабиться. Постарайтесь смотреть на вещи проще.

9. Пчелиные соты.

Они говорят о стремлении к спокойствию и гармонии, к упорядоченной жизни.

10. Шахматные поля.

По-видимому, вы оказались в весьма неприятном или, по крайней мере, затруднительном положении. Вы мечтаете о ясном и надежном пути. В данный момент не следует что-либо скрывать или замалчивать. Если такие изображения появляются часто, то вы, вероятнее всего страдаете от скрытых комплексов.

11. Переплетение кругов.

Чаще всего такой рисунок отражает желание участвовать в чем-либо. В настоящий момент вы чувствуете, что находитесь вне событий. Может быть хотите кому-либо помочь, но не знаете как. Постарайтесь уяснить, почему вы «вне игры» и как-нибудь исправить положение.

Источник: Сизанов, А. Н. Тесты и психологические игры. Ваш психологический портрет [Текст] / А. Н. Сизанов. – Минск : Харвест, 2003. – С. 72-73, 308-310.

Учебное издание

Составители: *Кудрицкая Елена Григорьевна*
Бурко Оксана Петровна

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
к семинарскому занятию

«МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»

для студентов всех специальностей
дневной формы обучения

Ответственный за выпуск: Кудрицкая Е.Г.
Редактор: Боровикова Е.А.
Компьютерная верстка: Романюк И.Н.
Корректор: Никитчик Е.В.

Подписано к печати 08.01.2019 г. Формат 60x84 ¹/₁₆.

Бумага «Снегурочка». Гарнитура Arial Narrow. Усл. п. л. 1,86. Уч.-изд. л. 2,0.

Заказ № 2. Тираж 23 экз. Отпечатано на ризографе Учреждения образования «Брестский государственный технический университет». 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.