

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Сибирский федеральный университет

**ОБЩЕПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ**

Учебно-методическое пособие

*Электронное издание*

Красноярск  
СФУ  
2012

ББК 88я73  
УДК 159.9(07)  
О-281

Составитель: Т. В. Скутина

О-281 **Общепсихологический** практикум. Эмоциональные процессы: учеб.-метод. пособие [Электронный ресурс] / Т. В. Скутина. – Электрон. дан. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012. – Систем. требования: PC не ниже класса Pentium I; 128 Mb RAM; Windows 98/XP/7; Adobe Reader V8.0 и выше. – Загл. с экрана.

*Учебно-методическое пособие предназначено студентам, изучающим эмоциональные процессы в рамках дисциплины «Общепсихологический практикум» в качестве руководства по организации самостоятельной работы по освоению методов и методик эмпирического исследования эмоциональных процессов, организации проб практической работы с эмоциями. В пособии представлены методические рекомендации к практическим работам, рекомендованным программой по теме «Эмоции» – и тем, которые выбраны из опубликованных учебных пособий, и разработанным автором.*

*Предназначено для студентов бакалавриата по специальности 030300 «Психология» очных и заочных форм обучения, осваивающих курс «Общепсихологический практикум», а также для студентов непсихологических специальностей для практических работ по общей и экспериментальной психологии.*

ББК 88я73  
УДК 159.9(07)

© Сибирский  
федеральный  
университет, 2012

Учебное издание

Подготовлено к публикации редакционно-издательским  
отделом БИК СФУ

Подписано в свет 24.08.2012 г. Заказ 8626.  
Тиражируется на машиночитаемых носителях.

Редакционно-издательский отдел  
Библиотечно-издательского комплекса  
Сибирского федерального университета  
660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79  
Тел/факс (391)206-21-49. E-mail [rio@sfu-kras.ru](mailto:rio@sfu-kras.ru)  
<http://rio.sfu-kras.ru>

## Оглавление

Введение.....	4
Практическая работа 1. <i>Изучение экспрессивного компонента эмоции методом наблюдения эмоциональной экспрессии</i> .....	6
Литература.....	6
Контрольные вопросы.....	6
Практическая работа № 2. <i>Практическое занятие по развитию эмоциональной компетентности подростков</i> .....	7
Литература.....	8
Контрольные вопросы.....	8
Практическая работа № 3. <i>Пространственно-временные и интенсивностные характеристики эмоциональных процессов, их отражение в рисунках</i> .....	8
Литература.....	9
Контрольные вопросы.....	9
Практическая работа 4. <i>Самооценка эмоционального состояния при помощи шкалы дифференциальных эмоций К. Изарда</i> .....	9
Литература.....	10
Контрольные вопросы.....	10
Практическая работа № 5. <i>Связь цветовой сенсорики с эмоциональной сферой личности</i> .....	10
Литература.....	12
Контрольные вопросы.....	12
Приложения	
Приложение 1. Образец оформления отчёта о выполнении практической работы.....	13
Приложение 4. Описание Г.А. Цукерман тех заданий для подростков, которые рекомендованы к проведению в рамках практической работы № 4.....	16
Приложение 4.1. Игра «Скульптор — глина».....	16
Приложение 4.2. Задание «О пользе и вреде эмоций».....	17
Приложение 4.3. Упражнение «Диалог с чувством».....	20

## Введение

**Цели преподавания дисциплины.** Настоящий курс является третьей частью общепсихологического практикума и содержательно связан с одновременно читаемым курсом общей психологии. С одной стороны, он призван создать условия для понимания психологического знания об изучаемых психических процессах в контексте особенностей метода его получения и, наоборот, обусловленность метода теоретической оформленностью предмета исследования; а с другой - преследует сквозную для всего общепсихологического практикума цель: обеспечить овладение студентами методами и конкретными методиками психологического исследования и практики. Практикум призван, также, внести свой вклад в развитие способности к самостоятельной исследовательской деятельности.

**Формы и методы проведения занятий.** Практикум проводится в форме очных практических занятий двух типов:

А) Занятия, на которых вводятся новые методы исследования эмоций на которых:

1) обсуждаются теоретические основы изучаемых методов и методик, с опорой на знания, получаемые в параллельно идущем курсе общей психологии;

2) опробуется и тщательно анализируются процедура методики, а также субъективный опыт, получаемый студентом из позиции испытуемого.

Б) Занятия, посвящённые защите отчётов о проведённых практических работах, на которых обсуждаются:

1) результаты и выводы, полученные студентами в результате проведения работ;

2) специфика данной методики: её возможности и ограничения, методические принципы и приёмы, положенные в её основу.

3) Преподаватель проверяет текст отчёта и принимает решение о его зачтении. Основное внимание при этом уделяется:

- овладению навыками организации эмпирического мини-исследования;
- планированию практической работы;
- качеству проведения;
- качеству протоколирования;
- анализу и интерпретации результатов;

- основательности, корректности и умению обобщать эмпирические данные при формулировке выводов;
- соблюдению требований к оформлению научного текста.

### ***Требования к уровню освоения курса***

По окончании данного практикума студент должен:

- понимать проблемы и специфику эмпирического исследования эмоциональных процессов;
- знать принципы устройства, возможности и границы применимости изучаемых в курсе методик,
- понимать теоретические основы изученных методов и методик;
- освоить методики эмпирического исследования эмоций, рассматриваемых в рамках курса;
- уметь интерпретировать получаемые данные на основе соответствующего теоретического материала курса «Общая психология».
- получить первичный опыт практической работы с эмоциональными процессами.

***Формы контроля.*** Необходимо сдавать оформленные в соответствии с требованиями (см. Приложение 1) отчёты о выполнении практических работ в печатной форме, формат А-4.

По каждой работе проводится собеседование. Предпочтение в данном практикуме отдаётся осмысленности и тщательности выполнения работ перед их количеством. При неудовлетворительном качестве работа переделывается.

***Условия получения зачёта.*** Своевременная защита отчётов о выполненных практических работах. Ответы на контрольные вопросы.

*Ниже приведён перечень практических работ, предлагаемых к выполнению в рамках программы Общепсихологического практикума по теме «Эмоции».*

*Те работы, которые описаны в основном учебнике по этой дисциплине: Практикуме по общей, экспериментальной и прикладной психологии под редакцией Крылова А.А., Маничева С.А., снабжены только краткими комментариями о целях и задачах, как конкретных шагах к цели.*

*Подробно описаны, а также снабжены опорным теоретическим материалом, те практические работы (№ 2, № 3, № 5), которые разработаны нами.*

## ***Практическая работа 1. Изучение экспрессивного компонента эмоции методом наблюдения эмоциональной экспрессии***

***Цель работы:*** оценить возможности определения эмоционального состояния человека методом наблюдения эмоциональной экспрессии.

### ***Задачи:***

1. Подобрать в качестве стимульного материала пять фотографических эмоционально выразительных изображений человека, желательно представленного во весь рост. На фото должна быть не «показная», как при рекламе или позировании, а живая непосредственная экспрессия. Не следует также использовать фото из учебников по эмоциям. Желательно, чтобы не менее, чем на трёх фото, эмоциональное состояние выражало одну из базальных эмоций.

2. Выработать согласованное тремя «экспертами» эмоциональное значение экспрессии, представленной на каждом фото, привлекая к обсуждению двух одноклассников. Например, «на фото № 1 изображена злость». Если мнения «экспертов» расходятся – решения принимается большинством голосов с предварительным обсуждением аргументов и опорой на таблицу из Практикума «Сочетание экспрессивных признаков некоторых психических процессов». Отобразить полученные данные относительно эмоционального значения фото в виде таблицы.

3. Предъявить фото двум испытуемым, один из которых не должен обучаться или работать как психолог. Инструкция испытуемому: «Я покажу Вам несколько фотографий. Ваша задача – определить эмоциональное состояние человека на фото и назвать признаки, по которым Вы это заключили. Оцените также интенсивность проявления каждого признака: едва проявляется – 1 б., проявляется отчётливо – 2 б.». Ответы испытуемого записываются дословно. На их основе заполняется форма 25 а. из Практикума.

4. Сравнить способ и результативность идентификации эмоционального состояния двух испытуемых (по количеству и качеству выделяемых признаков, субъективным трудностям, правильности идентификации и т.д.)

5. Сформулировать выводы относительно цели работы и используемого метода.

### ***Литература***

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. Под ред. Крылова А.А., Маничева С.А. – СПб., М., Харьков, Минск: «ПИТЕР», 2000, Занятие 8.1.

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. Под ред. А.А.Крылова, С.А. Маничева. 2-е изд., доп и перераб. - СПб.: Питер, 2003, 2006, 2007 г.

### ***Контрольные вопросы***

1. Оцените с точки зрения психологии эмоций правомерность утверждения при выраженной эмоциональной экспрессии «У неё на лице всё написано!» Всё ли?

2. Если по внешнему виду человека сложно определить переживаемое им эмоциональное состояние, можно ли утверждать, что его переживание слабо? Как бы Вы интерпретировали подобные случаи?

3. Имеет ли смысл, с Вашей точки зрения, развивать эмоциональную выразительность собственного поведения?

### ***Практическая работа 2. Практическое занятие по развитию эмоциональной компетентности подростков\****

*\* разработана нами на основе оригинальных практических занятий с подростками, проведёнными Галины Анатольевны Цукерман и представленными в книге «Психология саморазвития» (см. список литературы)*

**Цели работы:** описать, оценить и объяснить теоретически изменения в представлениях подростков об эмоциях, обнаруженные в результате проведённого практического занятия

#### **Задачи:**

1. На занятии выступить в роли участника развивающих занятий по эмоциям. Оформить данные самонаблюдения и рефлексии по каждому проделанному упражнению.

2. Изучить работу Г.А. Цукерман «Психология саморазвития». **Выделить:**

1) возрастные особенности развития эмоциональной сферы подростков;  
2) основания, по которым Г.А. Цукерман выбрала для факультативной работы с подростками тему «Эмоции»;

3) педагогические и психологические принципы, на которых строилось взаимодействие с подростками;

4) описание упражнений, выбранных для самостоятельного проведения практического занятия с подростками (см. Приложение 2).

3. Составить план практического занятия с подростками, включающий:  
1) вопросы предварительной и пост экспериментальной бесед;

2) описание упражнений по оригинальному тексту\*\*;

3) вопросы, разработанные для организации обсуждения после каждого упражнения.

\*\* - первым включить в программу упражнение «Список эмоций: кто больше?». Предлагается всем одновременно в течение 5-7 мин. написать на листочке названия эмоций и чувств – кто больше напишет. Названия эмоций зачитываются вслух, кратко обсуждаются. Цели упражнения: актуализировать и расширить «словарь» эмоций; договориться о «границах» эмоциональной сферы: отделить эмоциональные состояния от неэмоциональных таких, например, как «усталость», «сонливость».

4. Организовать и провести занятие с группой подростков возраста от 11 до 15 лет в количестве 4-6 человек. Практическую работу рекомендуется выполнять вдвоём, распределяя функции ведущего и протоколиста. Отчёт оформляется один на пару.

5. Оформить поток занятия. Опишите, проанализируйте - на что они направлено каждое упражнение, теоретически объясните психологический механизм его действия. Опишите изменения в представлениях подростков об эмоциях, обнаруженные в результате наблюдения и высказываний самих подростков.

6. Сформулировать выводы относительно цели практической работы, привлекая теоретические источники по теме эмоции из курса «Общая психология».

#### *Литература*

Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. - М. Интерпракс, 1995 - 288 с., С. 96-101.

Цукерман Г.А. Психология саморазвития: зада для подростков и их педагогов – Рига: ПЦ «Эксперимент», 1997.

#### *Контрольные вопросы*

1. Имеет ли отношение проведённое Вами занятия к развитию эмоционального интеллекта? Поясните ответ.

2. Из каких соображений для факультативных (не обязательных) занятий с подростками Г.А. Цукерман выбрала тему «Эмоции»?

3. Как Вы считаете, имеет ли смысл проводить занятие по опробованному Вами плану со взрослыми? Аргументируйте ответ.

### ***Практическая работа 3. Пространственно-временные характеристики эмоциональных процессов, их отражение в рисунках\****

*\* разработана нами на основе серии психологических исследований, представленных в монографии Льва Марковича Веккера*

***Цели работы:*** выявить и теоретически объяснить пространственно-временные характеристики конкретных эмоций, особенности их отражения в рисунках.

#### ***Задачи:***

1. Выступить в роли испытуемого, оформить данные самонаблюдения в процессе рисования эмоций.

2. Провести процедуру рисования эмоций не менее, чем с четырьмя испытуемыми разного пола и возраста.

3. Сравнить рисунки каждой эмоции, выполненные всеми респондентами, включая себя самого. Выделить и описать общие пространственно-временные характеристики каждой эмоции, обнаруженные при анализе изображений, выполненных разными людьми.



4. Сравнить данные, полученные самостоятельно с пространственно-временными характеристиками отдельных эмоций, приводимыми Л.М. Веккером по результатам научных исследований своих сотрудников.

5. Основываясь на теоретических положениях Л.М. Веккера, прежде всего, а также других психологических теоретических подходов и авторов объясните выявленные закономерности.

### ***Ход работы***

Экспериментатор предоставляет респондентам листы белой бумаги формата А – 4, проверяет наличие у каждого простого карандаша или ручки и произносит следующую *инструкцию*: «Я буду называть эмоциональные состояния. Ваша задача поставить номер эмоции, постараться прочувствовать называемое эмоциональное состояние и сделать два рисунка, графически выражающих внутреннюю картину соответствующего переживания. Первый рисунок – линеограмма – линейное изображение той формы, которая соответствует переживанию. Второй – пиктограмма: закрытое, замкнутое изображение. Степень владения навыками рисования в данном случае совершенно не существенна».

После окончания работы экспериментатор благодарит респондентов за участие в учебном мини-исследовании.

Список эмоций, подлежащих изображению: 1) радость, 2) огорчение, 3) удивление, 4) уверенность, 5) гнев, 6) догадка, 7) интерес, 8) сомнение, 9) чувство понятности.

### ***Литература***

Веккер Л.М. Психические процессы. - Л., 1981, т. 3, с. 98-109.

Веккер Л.М. Психика и реальность - М.: "Смысл", 1998. – гл. V.

### ***Контрольные вопросы***

1. Как Вы можете интерпретировать общие закономерности в изображениях одних и тех же эмоций с позиции Л.М. Веккера? С позиции У. Джемса? Есть ли у Вас иные варианты объяснения?

2. Возможна ли ситуация, что в рисунках одной и той же эмоции нескольких испытуемых не обнаруживается общее? Чем Вы можете такое объяснить?

3. Будет ли иметь общие признаки изображения одной и той же эмоции, например, радости, сделанные представителями примитивной культуры и современной западной культуры? Аргументируйте.

## ***Практическая работа 4. Самооценка эмоционального состояния при помощи шкалы дифференциальных эмоций К. Изарда***

### ***Цель работы:***

Выявить возможности и ограничения метода самооценки эмоционального состояния по шкалированному списку.

### **Задачи:**

*Для выполнивших работу на занятиях в качестве испытуемого:* написать отчет согласно плану, предложенному в практикуме, сравнив свои результаты с результатами двух человек, прослушавшими на занятии те же музыкальные фрагменты.

*Для отсутствовавших на занятиях:*

1) подобрать 5 музыкальных фрагментов (по 2 мин. каждый) разной эмоциональной окраски – от ярко мажорной до ярко мрачной согласно шкале эмоциональных состояний Е.А. Зинченко. Выполнить работу, согласно плану, предложенному в практикуме, (занятие 8.2.[1]) на 2х испытуемых.

#### *Литература*

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. Под ред. Крылова А.А., Маничева С.А. – СПб., М., Харьков, Минск: «ПИТЕР», 2000, Занятие 8.2.

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. Под ред. А.А.Крылова, С.А. Маничева. 2-е изд., доп. и перераб. - СПб.: Питер, 2003, 2006, 2007 г.

#### *Контрольные вопросы*

1. Можно ли утверждать, что если один человек набирает больше баллов по общей эмоциональности, чем другой, то первый – более эмоциональный?

2. Если, выполняя задание данной методики, человек затрудняется обнаружить у себя более 2-3 эмоций в течение музыкального фрагмента, говорит ли это о его «эмоциональной тупости».

3. Чем может затрудняться работа с данной методикой эмоционально чувствительного внимательного к своему внутреннему миру человека?

### **Практическая работа 5. Связь цветовой сенсорики с эмоциональной сферой человека как основание её использования в психодиагностике\***

*\* разработана нами с целью изучения общепсихологических оснований использования эмоционально-цветовых ассоциаций в психодиагностике*

**Цели работы:** проверить эмпирически и теоретически объяснить устойчивость связи между восприятием конкретного цвета и эмоциональными ассоциациями; опробовать психодиагностическую методику, основанную на этой связи.

#### **Задачи аудиторного варианта выполнения работы:**

1) выступить в качестве испытуемого на аудиторном занятии. Записать свои эмоциональные ассоциации на предъявляемые преподавателем цветные карточки;

2) записать эмоциональные ассоциации на каждый цвет других участвующих в эксперименте студентов (их оглашение организует преподаватель);

3) проанализировать собранные данные, установить наличие близких по содержанию эмоциональных ассоциаций на каждый цвет, их долю во всей совокупности ассоциаций на данный цвет;

4) сформулировать вывод о наличии единства респондентов в субъективно воспринимаемом эмоциональном значении тестируемых цветов;

5) сравнить выявленное общее эмоциональное значение цвета с интерпретацией психологического значения цветов, приводимым к тесту М. Люшера;

6) теоретически обосновать гипотезу о связи цветовой сенсорики с эмоциональной сферой, опираясь на идеи В. Вундта, Л.М. Веккера, К. Изарда.

7) ознакомиться с одной из психодиагностических методик: Цветовой тест отношений (ЦТО) или Цветовой тест М. Люшера по рекомендованным источникам.

8) опробовать проведение выбранной методики на одном испытуемом или на себе; представить и интерпретировать полученные данные.

9) сформулировать вывод относительно цели практической работы.

***Задачи самостоятельного индивидуального выполнения практической работы:***

1) подобрать в качестве стимульного материала карточки восьми цветов, максимально приближенных к цветам стандартного набора методики Люшера;

2) провести процедуру, описанную выше не менее, чем с восьмью респондентами – возможно проведение как индивидуально с каждым, так и со всей группой одновременно;

3) проанализировать собранные данные, установить наличие близких по содержанию эмоциональных ассоциаций на каждый цвет, их долю во всей совокупности ассоциаций на данный цвет;

4) сформулировать вывод о наличии единства респондентов в субъективно воспринимаемом эмоциональном значении тестируемых цветов;

5) сравнить выявленное общее эмоциональное значение цвета с интерпретацией психологического значения цветов, приводимым к тесту М. Люшера;

6) ознакомиться с одной из психодиагностических методик: Цветовой тест отношений (ЦТО) или Цветовой тест М. Люшера по рекомендованным источникам.

7) опробовать проведение выбранной методики на одном испытуемом или на себе; представить и интерпретировать полученные данные.

8) теоретически обосновать гипотезу о связи цветовой сенсорики с эмоциональной сферой, опираясь на идеи В. Вундта, Л.М. Веккера, К. Изарда.

9) сформулировать вывод относительно цели практической работы.

## *Литература*

### *Основная*

1. Общая психодиагностика. Под ред. А.А.Бодалёва, В.В. Столина - М.: Изд. МГУ, 1987, с. 174-178.
2. Тимофеев В. И., Филимоненко Ю.И. Цветовой тест М. Люшера (стандартизованный вариант). Методическое руководство – СПб.: ИМАТОН, 1995, 1996, 2000, дополн., 2001, 2002 г.
3. Энциклопедия психологических тестов. Личность. Мотивация. Потребность. – М., 1997.

### *Дополнительная*

4. Ворсобин В.Н., Жидкин В.И. Изучение выбора цвета при переживании положительных и отрицательных эмоций дошкольниками// Вопросы психологии. 1980. С. 121-124.
5. Петренко В. Ф., Кучеренко В.В. Взаимосвязь эмоции и цвета.// Вестник СГУ. Серия 14. 1988. № 3. С. 82-88.
6. Румянцева А.Н. Экспериментальная проверка методики исследования индивидуального предпочтения цвета// Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 1986. № 1. С. 67-69.

### *Контрольные вопросы*

1. Чем объясняет психологическая наука связь цвета и эмоций?
2. В достоверности данных теста М. Люшера многие специалисты высказывают сомнения, каковы основания подобных сомнений?
3. Как Вы считаете, есть ли цвета, более тесно связанные с определёнными эмоциональными ассоциациями и есть ли более слабо связанные? Поясните ответ.

## Приложения

### Приложение 1

#### *Образец оформления отчёта о практической работе*

#### **Практическая работа № 4.**

**Тема:** Измерение особенностей поведения испытуемых методом тестов.

**Цель:** оценить возможности и ограничения метода психологического измерения на основе практического опыта измерения экстраверсии - интроверсии и нейротизма при помощи опросника Айзенка.

#### **Задачи:**

1) выступить в качестве испытуемого на занятии, обработать и интерпретировать полученные данные под руководством преподавателя;

2) изучить представления Г. Айзенка об экстраверсии - интроверсии и нейротизме, их связи с темпераментом, а также процедуру проведения методики. Составить по изученному материалу предварительные замечания.

3) Организовать и провести процедуру психологического измерения экстраверсии – интроверсии и нейротизма с двумя испытуемыми при помощи опросника Айзенка;

4) интерпретировать и сравнить данные всех трёх респондентов, включая себя по всем измеряемым показателям, включая тип темперамента по кругу Айзенка;

5) определить субъект, объект и предмет измерения, вид процедуры шкалирования и типы используемых шкал.

6) сформулировать вывод относительно цели практической работы.

**Предварительные замечания:** Автор двухфакторной модели личности Г. Айзенк в качестве основных свойств личности использовал интроверсию – экстраверсию и нейротизм... Опросник формы А содержит 57 вопросов, из которых 24 связаны со шкалой лжи, 24 – со шкалой нейротизма, 9 – со шкалой лжи...(основные сведения об исследуемом психическом процессе или его аспекте, о методике)

*(ниже приводится пример протокола работы на одном из испытуемых)*

**Экспериментатор:** Петрова С.Ю.

**Испытуемый:** Иванов Ю.Г., М., 34 г., образование высшее.

**Дата:** 24.10.01.

**Время проведения:** 13 ч. 30 мин. – 14 ч. 00 мин.

**Состояние испытуемого:** спокоен, собран, лёгкая самоирония, к исследованию относится с долей юмора.

**Обстановка:** рабочий кабинет, пустующий во время обеденного перерыва.

**Ход работы:**

1. Предварительная беседа была проведена накануне, было получено согласие на участие в опыте и выбрано удобное время, испытуемый был мотивирован на участие в исследовании желанием определить свой темперамент.

2. Инструкция (см. практикум) была сразу понята, в процессе выполнения у испытуемого не возникало вопросов, не наблюдалось задержек более 20 сек. в предоставлении ответов в бланк регистрации. 3. Испытуемый выполнил поставленную в инструкции задачу за 23 минуты (протокол его работы прилагается).

4. Экспериментатор ведёт протокол наблюдения за его работой:

«Испытуемый сразу принялся за работу. Поза, мимика, выражение лица выражали сосредоточенность. Эмоциональное состояние изменялось незначительно: испытуемый поднимал голову и принимал задумчивое выражение при задержках с ответом, иногда улыбался, в частности, отвечая на вопросы № 5 и № 17. На пятой минуте стал широко улыбаться, потом рассмеялся, пытался искать контакта с экспериментатором. После призыва сосредоточиться во имя достоверных данных о нём продолжил относительно серьезно работать до конца».

5. Подсчёт баллов по шкалам показал: экстраверсия – 20 б.; нейротизм – 12 б.; ложь – 3 б.

6. По заданным в методике шкалам это соответствует яркой экстраверсии (что проявилось при работе), среднему нейротизму при слегка повышенной неискренности. Т.к. данные по нейротизму лишь слегка сдвинуты в сторону повышения, можно говорить лишь о тенденции к холерическому темпераменту.

**Выводы:**

(вывод представляет собой *обобщение* полученного в процессе выполнения практической работы опыта *относительно целей и задач работы*).

Обобщению подлежат:

а) полученные данные и результаты - вывод относительно полученных результатов;

б) полученный опыт работы с этой методикой - вывод относительно трудностей при работе с методикой, её практических достоинств, интересных наблюдений в процессе проведения и т.п.;

с) совокупность сведений о методике, почерпнутых из специальной литературы, проработанных теоретических положений, полученного практического опыта - вывод о возможностях и ограничениях данного метода, сферы применения.

### **Выводы по данной работе:**

1. По методике Г. Айзенка испытуемому присуща яркая экстраверсия, средний нейротизм, при выполнении продемонстрировал слегка повышенную неискренность – что порождает сомнение в достоверности полученных данных. Так как данные по нейротизму лишь слегка сдвинуты в сторону повышения, можно говорить лишь о тенденции к холерическому темпераменту.

2. Методика Г. Айзенка позволяет измерить особенности психики испытуемого (тип измерительной процедуры - измерение «людей»). Субъект измерения - психолог; объект – испытуемый. Предметы измерения – «экстраверсия – интроверсия» и «нейротизм», «искренность ответов», а также «тип темперамента». Шкалы экстраверсии и нейротизма - порядковые; лжи и темперамента – номинативные.

3. Возникли трудности с отнесением испытуемого по типу темперамента, т.к. данные по нейротизму оказались средними, а если бы средней была и интроверсия – экстраверсия? Испытуемый был бы без темперамента? Мне кажется, что в этом проявился один из парадоксов психологического измерения – условность чисел.

*Протокол выполнения задания испытуемым (в данном случае бланк с внесёнными его рукой ответами прилагается).*

**Описание Г.А. Цукерман тех заданий для подростков, которые рекомендованы к проведению в рамках практической работы № 4.**

**4.1 Игра «СКУЛЬПТОР — ГЛИНА»\***

\* Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. - М. Интерпракс, 1995 - С. 100 – 101.

Описываемое занятие закончилось игрой «СКУЛЬПТОР — ГЛИНА», в которой удалось выстроить связь «чувство — его телесное выражение» (невербальный язык эмоций).

Все участники разделились на пары. Каждая пара договорилась, кто будет «скульптором», а кто — «глиной». Каждый «скульптор» должен был задумать какое-то чувство, записать его на карточку и спрятать карточку в карман, никому ее не показывая. После того, как название скульптуры было загадано, «скульптор разминал глину»: делал «легкий массаж», чтобы из мягкой, податливой глины вылепить задуманную скульптуру». После того, как скульптор ставил статую в нужную позу, придавал ее лицу нужную мимику, творец произносил магическую формулу: «Шедевр закончен!» От «скульптуры» требовалось только одно: назвать себя, то есть указать, какое чувство выражается данной позой и мимикой. Услышав ответ «скульптуры», «скульптор» доставал карточку с тайной записью. Если ответ совпадал с замыслом, «скульптура» отправлялась на выставку шедевров. Постаментами служили стулья, а восхищенными зрителями могли быть все желающие угадать название скульптуры. Если зрители тоже угадывали название, автор шедевра получал звание: «Лучший выразитель чувств». Каждый участник имел возможность испытать себя как в роли «скульптора», так и в роли «глины». На описанном занятии не было ни одной неотгаданной «скульптуры». Остается только сожалеть, что не было возможности сделать видеозапись этого занятия. Материал видеозаписи был бы неоценим для дальнейшего изучения невербального языка эмоций.

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.** Перед зеркалом вылепить из самого себя скульптуру под названием «БОДРОСТЬ, УВЕРЕННОСТЬ, СИЛА, ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ». Запомните позу и мимику. «Надевать и носить» эту позу три раза в день. Запомнить испытываемые при этом чувства. Тем, кто настроен на психологическое экспериментирование рекомендуется: а) «надевать» позу бодрости в самые неподходящие моменты: когда тебе неуютно или страшно, когда ты расстроен, рассержен или обижен, когда что-то не получается; б) записывать, какое чувство возникает при «надевании» позы бодрости.

**Неиспользованные возможности**

Это домашнее задание может послужить материалом для занятия, посвященного вопросу о происхождении эмоций. Периферическая теория эмоций, выдвинутая У. Джеймсом и Г. Ланге, может стать отличным



психотехническим средством для учеников, поставивших перед собой задачу самообладания.

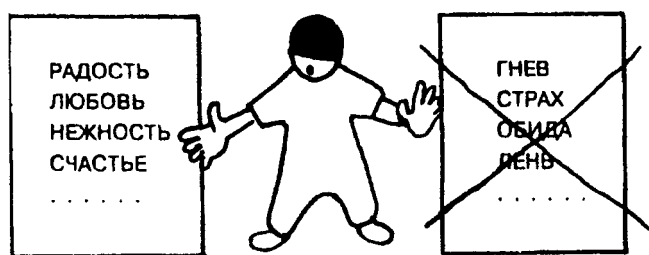
#### 4.2 Задание «О ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ ЭМОЦИЙ»\*\*

\*\* Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. - М. Интерпракс, 1995 - С. 96 – 100.

Бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Эти вопросы были розданы каждому участнику третьего занятия, а запись ответа не заняла более минуты.

Чтение летописи прошлого занятия с уточнением задач этого занятия я резюмировала в следующей схеме:



— По вашим ответам получается, что есть чувства, которые хотят испытывать практически все, а есть такие чувства, которых лучше бы не было. Почему-то особым вашим нерасположением пользуется страх: 10 человек из 12 сказали, что не хотели бы его испытывать. И стало обидно за чувство, которое и нам и многим другим людям и животным сослужило бесценную службу. Поэтому позвольте мне произнести РЕЧЬ В ЗАЩИТУ СТРАХА.

Иногда, попадая в незнакомое место, я испытываю мгновенный страх. Он говорит мне: «Соберись! Будь особенно внимательна! Здесь что-то не так. Разберись в обстановке. Где-то таится опасность!»

— Но ведь может никакой опасности не быть, и бояться нечего!

— Да, это так. Но сколько времени тебе надо на то, чтобы, разобравшись в незнакомой обстановке, сказать себе: «Все в порядке, тревожиться не о чем»? Это происходит мгновенно или потребуется хотя бы 30 секунд?.. Верно, чтобы осмотреться и обдумать ситуацию, нужно время. А чувство возникает мгновенно, быстрее, чем мысли, глаза и уши собирают нужную информацию. Чувства, эмоции — самый быстрый источник информации, которым располагает человек. Эмоция даст нам самую срочную, самую необходимую оценку новой ситуации. Так, страх говорит: «Здесь возможны опасности. Включи все свое внимание и разберись».

— Но ведь есть люди бесстрашные!

— Бесстрашные, то есть не испытывающие страха, очень часто оказываются жертвами собственной неосмотрительности: их ничто не предупреждает об опасности, и они не принимают мер предосторожности.

— Если бы не было страха, не было бы подвига!

— Золотые слова! Ведь на подвиг способны лишь те, кто не теряет голову, может разумно действовать даже тогда, когда очень страшно, когда страх буквально парализует.

— Но все-таки страх очень неприятно испытывать!

— Конечно, неприятно. Вопрос в другом: ты готов от него отказаться? Он тебе не нужен? Бесполезен?

— Тебе что, страх Божий не нужен?

Эта реплика Андрея привела к взрыву страстей, но завязавшуюся дискуссию о связи страха и совести пришлось приостановить, возвращаясь к теме занятия.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Такая свободная беседа на тему, глубоко задевающую детей, обычно происходит слишком бурно. Навыки слушанья и культура диалога еще не освоены в группе, поэтому «норма» собеседования может выглядеть несколько дикой и варварской: все говорят одновременно, комментарии на реплики бывают грубыми, но обычно реплики других просто не выслушиваются. На этом нецивилизованном этапе ведения дискуссии можно использовать один игровой прием, который поможет (по крайней мере ведущему) регулировать взрыв дискуссионных страстей. Но не стоит обольщаться: подлинное уважение к говорящему таким путем не воспитывается.

Я принесла на занятие красивый мячик и, когда все сели в круг, объяснила его назначение: «Мячик будет в руках у того, кто в данный момент говорит. Сейчас я закончу мысль, задам вопрос и передам мячик тому, кто захочет мне ответить. Надеюсь, что это поможет другим не перебивать говорящего и ждать своей очереди. Считайте, что это — тренировка для игры «Счет до десяти»: когда говорит один, другим лучше молчать. Понятно, какую пользу может сослужить мячик?» В этот момент я передаю мячик тому, кто поднял руку. Когда говорящий закончил реплику, жестами показываю, что мячик вовсе не обязательно возвращать мне, лучше передать его любому из присутствующих, кто выразил готовность ответить на твоё высказывание.

Приведу запись в летописи, сделанную одной из участниц занятия и ясно характеризующую отношение ученицы к описанному эпизоду работы.

«Психология. Эксперимент 4.02.93.

По совету Галины Анатольевны мы поставили стулья в круг. У Галины Анатольевны в руках был мячик. Сначала мячик у некоторых вызывал больший интерес, чем разговор, но потом все заинтересовались. Галина Анатольевна сказала нам, что у каждого чувства есть две стороны: хорошая и плохая. Например, ГНЕВ. Хорошая сторона — можно разрядиться, плохая — можно обидеть человека.

Потом попросила слово Маша, она высказала свои мысли. А потом еще кто-то и еще кто-то. А потом что началось! Все стали выхватывать мячик из рук друг у друга. У всех сразу хлынул поток мыслей. Никто не хотел кончать этот этап эксперимента, все хотели его повторить.»

Характерно, что в этой ранней записи, сделанной совершенно добровольно, от избытка чувств, начисто отсутствует содержание мыслей, высказанных участниками дискуссии. По школярскому обыкновению девочка воспроизвела лишь мысль учителя, полагая, что именно учитель формулирует главное содержание урока. Но как ярко запечатлены динамические особенности занятия, очевидно, составляющие мотивационный стержень работы для этой ученицы.

Вернемся, однако, к содержанию занятия, которое складывается не из реплик и резюме ведущего, а из всей совокупности вербальных и невербальных реакций участников обсуждения.

— Итак, мы установили, что страх приносит пользу. Но одну ли только пользу?

— Если все время страшиться, то ничего не сделаешь, будешь только оглядываться и прятаться.

— Точно! Известно, что люди трусливые, испытывающие страх постоянно, не умеют извлекать из него пользу. Они просто не слышат, что страх им приказывает делать и даже не пытаются понять: существует ли реально какая-нибудь опасность. Они постоянно прислушиваются к доводам и фактически «не слышат» своего рассудка.

— Да, например, на контрольной кто-то все время сидит и боится:

«А вдруг не решу! А ведь будет двойка!» И даже не пытается решить, а задача может быть совсем легкая!

— Спасибо. Твой пример помог нам окончательно уяснить природу страха. Но ведь все прочие чувства тоже посещают нас не просто так, а для того, чтобы о чем-то важном, неотложном проинформировать. Гнев говорит... Впрочем, вы сами испытывали и гнев, и обиду, и лень и сможете сейчас провести самостоятельное исследование вреда и пользы разных эмоций на основе собственного опыта.

Разбейтесь на группы по 3—5 человек, впрочем, желающие могут работать и парами, и в одиночку, и заполните вот такую таблицу:

ЭМОЦИЯ ЕЕ ПОЛЬЗА ее вред

Я предлагаю для исследования два чувства: ЛЮБОВЬ и ЛЕНЬ. Если группа захочет продолжить работу, выберите любое третье чувство по собственному желанию. На обсуждение и запись результатов дается 15 минут.

Чтобы убедиться в эффективности этого приема, достаточно прочитать выдержку из летописи, где собраны все высказывания о любви, сделанные в группе из 17 человек.

ЭМОЦИЯ	ЕЕ ПОЛЬЗА	ЕЕ ВРЕД
Л	— Испытываешь приятные чувства. — Если любовь взаимна, то ее очень приятно испытывать.	— Насмешливость других. — Ревность
Ю	— Любить — значит быть счастливым, а счастье — это приятное чувство!	— Если человек, к которому ты испытываешь эти чувства, не имеет к тебе таких же чувств (неразделенная любовь).
Б	— Любовь приносит радость, приятные ощущения при виде людей одинакового или противоположного пола или при общении с ними.	— Иногда влюбленный человек испытывает ревность и не доверяет тому, кого любит
О	— Если человек любит другого, то он испытывает любовь к природе, к друзьям и родственникам любимой. Из одного этого чувства можно испытывать много чувств: радость, веселье, нежность...	— Влюбленный может не замечать окружающих
В	— Любовь помогает понимать чувства другого человека, сочувствовать другим людям. Любящий готов пожертвовать всем ради любимого.	— Из-за любви к одному человеку можно забыть всех остальных.
Ь	— Влюбленный не очень много думает о неприятностях.	— Из-за любви человек может убить другого человека — Любовь легко перерастает в ненависть

Приведенные высказывания свидетельствуют, с одной стороны, о том, что подобные анализы даются отрокам чрезвычайно легко, но, с другой стороны, о том, что в их сознании перепутаны следующие понятия: субъективный опыт переживания чувства, объективная ситуация, вызвавшая чувство, форма переживания чувства и последствия выражения чувства. На расчленение этих понятий будут направлены следующие занятия.

#### **4.3 Упражнение «ДИАЛОГ С ЧУВСТВОМ»\*\*\***

\*\*\* Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. - М. Интерпракс, 1995 С. 102 – 106.

«Итак, все согласны с тем, что всякое чувство, которое испытывает человек, несет какое-то положительное сообщение, но может иметь и отрицательные последствия. Давайте еще раз подвергнем это наше предположение экспериментальной проверке. Вдруг нам все-таки удастся его опровергнуть.

Эксперимент снова проведем на самих себе. Разбейтесь на пары. Еще раз договоритесь, кто в вашей паре будет «глиной», а кто — «скульптором», который разомнет глину и вылепит из нее какое-то чувство. Это вы уже делали на прошлом занятии.

На сей раз двинемся дальше. Давайте наделим скульптуру даром разумной речи. Вообразите, что скульптор изваял свое чувство, а оно заговорило и сообщает творцу, зачем оно его посетило. Если наша гипотеза верна, и каждое чувство несет какое-то полезное сообщение, то мы это и услышим. Если же чувству не удастся сообщить ничего существенного, полезного, то можно предположить, что бывают абсолютно бесполезные чувства, которые не понятно зачем нас посещают.

Но это еще не все. Человек, с благодарностью выслушав полезное сообщение посетившего его чувства, может, если он ХОЗЯИН своих чувств, предусмотреть и предотвратить отрицательные последствия своих эмоций. Истинный хозяин своего чувства должен быть в состоянии дать ему достойный ответ: попросить его не причинять никаких неприятностей. Приведем пример. Кто согласен быть моим чувством?

Далее мы показали и рассказали все, что предстоит делать каждой паре экспериментаторов, которая:

1) секретно договорилась, какое чувство будет изображено и какое сообщение оно принесет своему хозяину;

2) «вылепила» скульптуру страха;

3) выслушала полезное сообщение страха: «Будь осторожной! Не спеши. Тут могут подстергать опасности. Разберись в обстановке!»

4) предупредила негативные последствия страха, ответив своему чувству так: «Спасибо тебе за предупреждение. Я буду действовать осмотрительно. Побудь со мной, пока я не сориентируюсь в незнакомой ситуации. Но, пожалуйста, не бери меня за горло, не разрастайся! Иначе я совсем потеряю голову и не смогу вообще ничего делать!»

5) обратилась к зрителям с просьбой, во-первых, назвать то чувство, с которым я беседовала, во-вторых, решить, подтверждается или опровергается гипотеза о двойной — позитивно-негативной природе этого чувства.

После такой демонстрации каждая пара экспериментаторов действовала по тому же алгоритму. Но первую часть работы ученики делали письменно: договорившись, какое чувство будет подвергнуто исследованию, они записывали: а) имя чувства и б) две реплики диалога — сообщение самого чувства и ответ его хозяина.

Примечательно, что несколько пар для разработки своего сценария воспользовались записями в летописи о пользе и вреде эмоций (см. приведенную выше таблицу). Еще несколько пар сочинили и записали по два сценария, потому что каждому хотелось быть и «скульптором», и «глиной». Одна группа никак не могла сочинить вторую реплику диалога. Эти девочки задумали исследовать ЛЮБОПЫТСТВО и никак не могли найти «негативных»

последствий любопытства. С этой трудностью они обратились к ведущему, который не стал им ничего рассказывать, например, про постыдный опыт науки, ставившей преступные опыты, но попросил обойти все группы и «посоветоваться с народом»: если никто не подскажет ничего ценного, то можно будет считать, что удалось найти абсолютно полезное чувство. Увы, этого не случилось: ребята уже знали, что бывает с людьми, праздно любопытствующими, «сующими свой нос в чужие дела без спросу». Были две группы, которые, составив письменные сценарии, отказались выступать перед публикой. Это право было за ними безоговорочно признано, однако такие отказы являются для ведущего индикатором того, что в группе еще не сложилась ситуация открытого общения.

Далее приводятся записи некоторых сценариев. Все сценарии, сочиненные на занятии, помещены в летопись.

### ЖЕСТОКОСТЬ

— Будь жесток! А если ты не будешь жесток, тебя могут убить! —  
Постой, если я буду СЛИШКОМ жестоким, я могу убить своего ближнего!

### СТЫД

— Если ты не будешь стыдиться, то будешь плохим человеком! — Но, если я буду СЛИШКОМ стыдиться, я буду слишком низко себя оценивать!

### КАЙФ

*Я:* — Зачем ты пришел ко мне?

*Кайф:* — Чтобы доставить тебе удовольствие. Чтобы ты на минуту расслабился.

*Я:* — Но не будь так огромен, иначе я буду кайфовать всю жизнь и забуду все, кроме кайфа. А мне надо много сделать! *Кайф:* — Хорошо. Но сейчас наслаждайся мной! *Я:* — Спасибо за то, что пришел!

### ЧУВСТВО ВИНЫ

*Чувство:* — Попроси прощения, а то тебя будет мучить совесть. *Я:*—Я не буду унижаться!

*Чувство:* —Послушай меня! Ты не найдешь покоя, пока не сделаешь это!  
*Я:* — Хорошо, я послушаю тебя. Но это будет последний раз.

### ОТЧАЯНИЕ

*Я:* — Зачем ты пришло?

*Отчаяние:* — Чтобы сказать тебе, что больше надежды нет. Это конец. *Я:* — Спасибо, но надежда есть всегда! Я буду искать!

### ГНЕВ

*Человек:* — Зачем ты пришел ко мне?

*Гнев:* — Предупредить тебя. Ты должен сдерживать свой гнев.

*Человек:* — Я тебе очень благодарен за это.

*Гнев:* — Если ты не будешь сдерживать свои чувства, то это может тебя привести к неприятности.

После того, как последняя сцена была разыграна, в группе возникла ситуация, показавшая, насколько четко ученики удерживают поставленную задачу эксперимента: проверить двойственную позитивно-негативную природу любого чувства. Когда актеры закончили сцену, зрители вместо того, чтобы аплодировать, как они это делали во всех предыдущих сценках, высказали недоумение:

— Стойте! Получается, что гнев пришел к тебе, чтобы ты его прогнал? А что он ценного хотел тебе сообщить?

Актеры несколько растерялись. Глядя на них, можно было заподозрить, что эти двое юношей совершенно не гневливы. Спросив их, а также и их одноклассников, я получила подтверждение своей догадке: о гневе заговорили самые добродушные мальчики из класса, которые изрядно настрадались от своих сверстников. Поэтому-то они не ведали о «полезном» сообщении гнева, а стремились его побыстрее ликвидировать. Предложив им переиграть сценку, я взяла на себя роль человека, охваченного гневом, и подала первую реплику: «Так больше жить нельзя! Это нестерпимо! С этим что-то надо срочно делать!!! Я жажду эту гадость стереть с лица земли!» (Далее — по тексту пьесы).

Этот эпизод окончательно утвердил мнение группы в том, что нет ни одной эмоции, в которой не звучали бы два голоса: голос самого чувства, сообщающего человеку некую сверхсрочную информацию, которую стоит принять к сведению и использовать, и голос хозяина этого чувства, предупреждающего негативные последствия разгулявшихся страстей.

Описанный «неправильный» сценарий—великолепное средство для экспресс-диагностики того, насколько группа «держит» поставленную задачу. Если бы такого сценария не возникло, то ведущему следовало бы его предложить, чтобы проверить, чем сейчас заняты ученики: решением задачи о двойственной природе чувств или разыгрыванием и рассматриванием забавных сценок, то есть игрой в театр.

### **Неиспользованная возможность**

Разыгранные сценки дают повод для обсуждения еще одной грани вожделенного умения властвовать собой, своими чувствами: умения УЗНАВАТЬ посетившее тебя чувство, правильно называть его по имени. Непонимание собственных чувств, плохой контакт с собственными чувствами — беда не только подростков. Так, многие взрослые мужчины за любовь принимают жажду власти, и, объяснившись женщине в любви, начинают ее тиранить. Взрослые женщины нередко любовью называют желание быть опекаемыми, оставаться маленькими девочками... Маленькие дети капризничают, плачут, требуют развлечений, хотя на самом деле ощущают крайнюю усталость и желание выспаться, отдохнуть... Эти и подобные случаи могут стать материалом для специального занятия на тему: «Всегда ли я узнаю собственные чувства?»