

БИБЛИОТЕКА ИНСТИТУТА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОАНАЛИЗА



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



Т. В. Барлас

COGITO
CENTRE

Выпуск 10

Татьяна Владимировна Барлас
Психологический практикум для начинающих
Серия «Библиотека Института практической
психологии и психоанализа», книга 10

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9363855

Психологический практикум для начинающих: Когито-Центр; Москва; 2014
ISBN 978-5-89353-430-6

Аннотация

Эта книга – практикум, она содержит, прежде всего, описание заданий, которые позволяют получить представление об основных методах психологии, некоторых направлениях прикладных психологических исследований, особенностях мотивационно-личностной сферы человека. Каждому заданию предшествует сводка теоретических сведений, необходимых для его выполнения; рассматриваются характерные трудности и способы их преодоления, приводятся многочисленные примеры из практики выполнения заданий.

В отдельный раздел собраны задания, которые позволяют применить понятия и категории психологической науки к анализу художественных текстов, рекламы и др.

Содержание

От автора	5
Общее руководство к выполнению заданий	7
Основные этапы выполнения задания	7
Рекомендации по работе с испытуемым	10
Рекомендации для преподавателя	14
Глава 1. Методы психологического исследования	15
Эксперимент	15
Задание 1. Экспериментальное исследование телепатии	19
Наблюдение	21
Задание 2а. Невербальные проявления симпатии[1]	23
Задание 2б. Невербальные характеристики эффективного и проблемного общения взрослых и детей	27
Беседа (устный опрос, интервью)	29
Задание 3. Определение ведущей репрезентативной системы в беседе[2]	32
Контент-анализ	35
Задание 4. Распознавание эмоций	37
Психологическое тестирование. Личностные опросники	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Т. В. Барлас

Психологический практикум для начинающих

* * *

Рекомендовано Ученым советом Института практической психологии и психоанализа в качестве учебного пособия по направлению подготовки (специальности) «Психология»

Редактор серии *К. В. Ягнюк*

© Когито-Центр, 2014 ISBN 978-5-89353-430-6

От автора

Слова «психология» и «психолог» мало кого оставляют равнодушным. Общество и его отдельные представители ждут от психологии решения разнообразнейших проблем, причем слишком часто их ожидания оказываются обманутыми, поэтому «психолог» порой произносится с суеверным почтением, будто «чародей» или «всезнающий волшебник», а нередко, наоборот, с разочарованием и пренебрежением.

Можно привести немало соображений о причинах столь пристрастного и неоднозначного отношения к психологии, но сейчас мы коснемся лишь одной из них. Дело в том, что само слово «психология» может относиться к совершенно разным понятиям и сферам деятельности человека. Разные значения этого слова многие путают и подменяют одно другим.

Есть психология как *наука*; подобно всякой науке, она занимается выявлением закономерностей, формулировкой и проверкой гипотез, обобщением полученных данных и т. п.

Вместе с тем есть психология *практическая*, то есть приемы и способы оказания психологической помощи людям, составная часть профессиональной деятельности. Знания и навыки практической психологии могут быть основными для работы, если это работа практического психолога, а могут использоваться в других профессиях – педагога, социального работника, врача, менеджера по продажам, пиарщика и др.

Как соотносятся между собой научная и практическая психология? Примерно так же, как биология и медицина или физика и техника. Наука является теоретической основой практики, немыслимой без нее, однако между ними не так уж много общего. Никто не будет требовать от ученого-биолога, чтобы он лечил людей, а от физика, чтобы он проектировал сложные механизмы.

С психологией, к сожалению, все гораздо запутанней. Профессиональная подготовка психологов все еще сводится преимущественно к изучению премудростей психологической науки, а обществом востребованы, прежде всего, практики; от выпускников многочисленных факультетов психологии ждут практических знаний и навыков, которыми они, увы, как правило не обладают. С другой стороны, если психологи-практики, не получившие «правильного» психологического образования, углубляются в психологическую науку в поисках ответов на свои вопросы, чаще всего они эти ответы не находят (хотя это не значит, что их там действительно нет!).

Есть еще и иная психология – *житейская*, «специалистом» в которой является каждый из нас, но о ней немного позже.

Эта книга ориентирована, в первую очередь, на тех, кто интересуется практической психологией, будь то студенты – психологи и изучающие психологию – или просто те, кто увлечен психологией, поэтому основное ее содержание – практические задания, а книга предназначена не столько для чтения, сколько для их выполнения. Однако автор – «классический» психолог, уважающий психологическую науку, и потому каждое задание предваряется теоретическим введением, без изучения которого его выполнение малополезно, если вообще осуществимо. Задача книги – показать читателю возможности научной психологии для понимания и объяснения практических и житейских психологических феноменов, провести связи от научной психологии к житейской и практической.

Для работы с книгой не нужны никакие специальные знания, но очень желателен интерес к живому контакту с человеком, который всегда гораздо сложнее любых научных теорий. Необходима готовность вкладывать силы, время, мысли, потому что, когда мы сталкиваемся с необходимостью понять не абстрактного испытуемого, а конкретного Васю или Машу, то очень быстро осознаем, что правильных и неправильных ответов нет и не может быть, а самое лучшее книжное руководство – всего лишь подсказка для собственных размышлений.

Важно не бояться совершать ошибки и при этом помнить, что человек – не «подопытный кролик», наши ошибки могут дорого ему обойтись.

В основе данного издания – книга «Психологический практикум для „чайников“» (Барлас, 2001), в которой был обобщен опыт работы со студентами второго высшего образования – взрослых людей, избравших психологию своей профессией и обладающих немалым житейским психологическим опытом. За прошедшие с тех пор годы с заданиями работал более широкий круг учащихся: студенты первого высшего образования – будущие психологи и педагоги-психологи, студенты «непсихологических» специальностей, школьники. Для них было придумано много новых заданий, а опыт работы со старыми значительно вырос. Теперь назрела необходимость нового издания.

При подготовке нового варианта практикума количество и тематика заданий существенно расширились, а к большинству старых заданий на основе опыта работы с ними были добавлены рекомендации и новые примеры. Несколько заданий, оказавшихся слишком трудоемкими или не очень интересными для выполнения, было исключено.

Кроме того, книга получила новую структуру; она состоит из четырех глав, каждая из которых – новая ступенька в освоении опыта практической психологии. Первая глава знакомит читателя с «классическими» методами психологии – эксперимент, беседа, наблюдение и др. Большинство заданий этого раздела сравнительно несложные, они доступны всем желающим, а выполнять их, надеюсь, интересно.

Вторая глава дает возможность использовать знакомые по первой главе методы в разнообразных сферах практической психологии: в работе с детьми, отборе персонала, изучении психологии городской среды, особенностей принятия решений в обыденной жизни и др. Задания в целом сложнее, чем в первой главе, они требуют более серьезного отношения, а некоторые – еще и «житейского багажа», который может помочь строить взаимодействие в непростых ситуациях.

Третья глава посвящена углубленному исследованию самых тонких и деликатных структур психики – мотивационно-личностной сферы. Выполнение заданий предполагает высокую включенность испытуемого, у них возможны выраженные эмоциональные реакции. От тех, кто работает с испытуемым и потом анализирует результаты, потребуются чуткость, следование этическим стандартам, умение соотносить интуитивное житейское понимание человека с результатами выполнения им психологических методик.

Большинство заданий первых трех глав представляют собой модификации широко известных методик, чье авторство не всегда возможно определить. Модификации, а также принципы анализа и интерпретации создавались, как правило, на основе многолетнего опыта выполнения заданий студентами и являются авторскими разработками.

Четвертая глава отличается от первых трех; ее задача – освоение научной психологии на материале житейской психологической мудрости, воплощенной в художественной литературе, песнях, рекламе и других реалиях нашей жизни. При выполнении заданий потребуются умение размышлять, сопоставлять, а также фантазия и... чувство юмора.

В заключение хочется поблагодарить учащихся, без трудов которых эта книга не могла бы появиться: студентов Института практической психологии и психоанализа (второе высшее образование, специальность «психологическое консультирование»), студентов Московского государственного лингвистического университета (первое высшее образование, специальности «психология», «педагогика и психология», «психолого-педагогическое образование», «туризм»), старшеклассников лицея № 1555 Москвы. Благодаря их вопросам, ошибкам, недоумениям, соображениям, благодаря отчетам, фрагменты которых составили основную часть примеров, и родилась эта книга. Спасибо!

Общее руководство к выполнению заданий

Основные этапы выполнения задания

Задания, входящие в книгу, довольно разнородны, однако последовательность и план выполнения являются общими для большинства из них (хотя далеко не для всех). Поэтому перечислим его основные этапы.

1. Формулировка цели и гипотезы. Цель – это то, что определит всю дальнейшую работу; формулируя цель, вы решаете, что именно вы хотите узнать, выполняя задание, какой результат вы рассчитываете получить. Для заданий, приведенных в книге, можно выделить несколько вариантов целей:

– Исследовательская цель, то есть выявление или проверка психологических закономерностей. Конечно, вряд ли вам удастся открыть что-то новое или даже провести проверку всем известного факта в соответствии со строгими канонами психологической науки, но собственные небольшие открытия вы можете сделать. Исследовательская цель формулируется примерно следующим образом: «Выявление взаимосвязи между...», «Выявление особенностей влияния... на...», «Анализ изменения... в зависимости от...», «Сопоставление эффективности...».

– Диагностическая цель, то есть выявление индивидуально-психологических особенностей испытуемого. В этом случае, цель примерно так и формулируется: «Анализ (изучение, выявление) особенностей... (название психического процесса, свойства, состояния, который вы изучаете) испытуемого».

– Обучающая (развивающая, формирующая цель), или тренинг, развитие каких-то психологических свойств, особенностей испытуемого. Соответственно формулируется и цель.

Обратите внимание, что в каждом задании, как правило, формулируется только одна цель.

Гипотеза характеризует тот результат, который вы предполагаете, ожидаете получить. Даже если у вас нет предположений, гипотезу обычно стоит сформулировать; если она не подтвердится, ничего удивительного в этом нет: гипотезы часто не подтверждаются.

2. Подготовка. Прежде всего, внимательно прочитайте соответствующий раздел книги (как теоретическую часть, так и текст самого задания) и убедитесь, что вам понятно, что и как вы должны делать. Подготовьте необходимые материалы, удобные принадлежности для записи, тексты тестов и методик, технику для аудио– или видеозаписи и др. Тексты, с которыми будет работать испытуемый, необходимо скопировать из книги, чтобы в процессе работы перед испытуемым не было ничего лишнего.

Этот этап включает также выбор испытуемого, договоренность о месте и времени проведения исследования (об этом подробнее будет сказано ниже).

3. Выполнение задания подробно описано для каждого задания.

4. Обработка результатов – расшифровка аудиозаписи, приведение в порядок записей, которые делались непосредственно во время выполнения задания, подсчеты или иные действия в соответствии с руководством к заданию.

5. Анализ и обсуждение результатов – самая творческая часть работы; это то, чему практически невозможно научить, но можно научиться на собственном опыте, причем этот процесс длится столько, сколько работает психолог. Что можно посоветовать начинающему, помимо тех указаний, которые приведены в каждом разделе и тех вопросов, опираясь на которые вы будете проводить анализ?

Во-первых, не надо бояться того, что у вас все получилось совсем не так, как написано в книжке или учебнике. Скорее, наоборот, будет удивительно, если все будет «как положено»: такого почти никогда не случается. Тем и интересна психология, что поведение человека гораздо более разнообразно, чем, скажем, химическая реакция или движение физических тел, и зависит от огромного количества факторов, большинство из которых вам просто неизвестны. Однако вы можете думать, сопоставлять факты, задавать себе вопросы, выдвигать гипотезы, искать источники их проверки, подтверждать и опровергать.

Во-вторых, источником информации, а значит, и основой для формулировок гипотез и выводов, является практически все, что происходит в течение исследования (поэтому важно собрать и зафиксировать эту информацию как можно более полно): вопросы и реплики, которые, казалось бы, не относятся к заданию, особенности одежды, грамматические ошибки, почерк, рисунки на полях и многое другое. Все это стоит замечать и по возможности анализировать и использовать. Вместе с тем основой для анализа все-таки должно стать само задание и то, что связано с его целью.

Помните о необходимости обосновывать свои предположения. Единичный факт, как правило, еще не основание для вывода, а только для гипотезы, которая нуждается в проверке. Как можно постараться ее проверить? Поискать подтверждение среди имеющегося материала и дополнительной информации (например, из имеющихся сведений о жизни испытуемого). Задать вопросы испытуемому. Провести дополнительное исследование. Наконец, если ничего из перечисленного не удастся, а гипотеза представляется вам важной и правдоподобной, она так и остается гипотезой и в таком виде выносится в заключение, то есть высказывается как нечто возможное или вероятное.

Старайтесь избегать предвзятости, как бы трудно это ни было. Очень легко оказаться в плену стереотипов, сложившихся на основе житейского опыта, мнений, представлений. Однако преимущество психологического исследования и состоит в том, что оно демонстрирует новые и подчас неожиданные стороны, казалось бы, хорошо нам знакомых людей и явлений.

6. Формулировка выводов. Выводы, как правило, соответствуют цели задания и гипотезе; в них кратко формулируются основные полученные результаты. Вместе с тем, если в ходе работы были получены интересные данные, которые не предусматривались целями исследования (например, при исследовании памяти получена информация о каких-то значимых особенностях мотивации или межличностных отношений), то эту информацию также следует вынести в выводы.

Как правило, выводы логично вытекают из обсуждения, но в отличие от него коротки (обычно каждый вывод – одна фраза), не содержат обоснования и аргументации. Формулировки в выводах должны быть по возможности четкими.

Количество выводов обычно невелико: один – два, возможно, три, но вряд ли больше.

7. Рефлексия полученного опыта. Обучение практической психологии предполагает не только освоение теоретических знаний методик и техник, но и самоизменение, личностный рост психолога (как известно, «основной инструмент работы психолога – он сам»).

Психологию нельзя освоить, тренируясь на крысах или муляжах. Обучение психологии – это контакт с человеком, который всегда, даже при работе, казалось бы, с самым простым заданием, непредсказуем. В ходе выполнения многих заданий вам придется выступать в новой для себя роли психолога (пусть и начинающего), сталкиваться с непривычными ситуациями, возможно, с достаточно сильными, в том числе негативными переживаниями испытуемых. Этот опыт желательно осознать и осмыслить.

Сказанное объясняет, почему рефлексия является важным этапом работы над заданием. Вот примерный список вопросов, на которые желательно ответить:

- Что показалось трудным при выполнении задания?
- Какие мысли и чувства вы испытывали при выполнении задания?
- Понравилось ли вам выполнять задание? Почему?
- Показалось ли задание полезным? Почему?
- Что бы вы изменили в своих действиях при повторном выполнении задания?

8. Оформление отчета. Этот этап является обязательным для учащихся. Остальным можно порекомендовать выполнить письменно хотя бы часть работы по составлению отчета. Изложение мыслей на бумаге стимулирует мышление, позволяет четко выразить и оформить свои идеи, а часто наиболее интересные из них рождаются именно в процессе написания текста. Кроме того, написание заключений – один из существенных элементов работы практического психолога, который требует тренинга.

Оформление отчета должно соответствовать требованиям преподавателя, но примерная структура его следующая:

- Название работы.
- Краткие теоретические сведения по теме. Эта часть может быть краткой или отсутствовать совсем, если теоретическая подготовка к заданию сводится к изучению пособия. Если же автор самостоятельно изучил литературу по теме, то важная для выполнения работы информация излагается в этом разделе.
- Цель работы.
- Гипотеза.
- Испытуемый (испытуемые, наблюдаемые). Для задания, выполняемого на одном или двух-трех испытуемых, обязательно сообщаются имя (можно вымышленное или ник) или инициалы, пол, возраст, род деятельности (для студента с указанием курса и будущей специальности). Другие сведения (например, семейное положение, увлечения, успеваемость в школе, левшество) приводятся или не приводятся в зависимости от содержания задания и того, насколько они существенны при анализе и обсуждении результатов. При характеристике группы испытуемых приводится общее количество испытуемых, их состав по полу и возрасту; если группа однородна (например, студенты одного института), то указывается объединяющий их признак.
- Материал и методика. Если она стандартна (то есть дается преподавателем и одинакова для всех), то можно ограничиться названием или кратким описанием в одной – двух фразах (например, «были заполнены опросники X и Y; испытуемый выполнил методику Z»). Любые варианты выполнения, изменения и дополнения методики описываются с максимально возможной полнотой.
- Результаты. Приводятся протоколы, оригиналы опросников, заполненных испытуемым, расшифровки диктофонных записей и т. п. (если протоколы длинные и малоинформативные или небрежно написаны, их можно вынести в приложение). Также в этом разделе приводится описание поведения испытуемого и взаимодействия с ним.
- Обработка. Обработка в соответствии с планом задания, количественные результаты.
- Анализ и обсуждение.
- Вывод (выводы).
- Описание завершающей беседы с испытуемым (если она проводилась).
- Рефлексия полученного опыта.
- Приложение: бланки и протоколы, если они не были полностью приведены в разделе «Результаты». Представление оригинальных материалов является обязательным.

Рекомендации по работе с испытуемым

Как уже говорилось, большинство заданий предусматривает работу с испытуемыми, то есть, с людьми, которые по вашей просьбе соглашаются быть «подопытными кроликами» и выполнять предлагаемые им задания. Такие задания – простые, но настоящие и совершенно серьезные варианты психологической практики. В данном разделе рассказывается о том, как лучше организовать взаимодействие с испытуемым на разных этапах выполнения задания.

Прежде всего, для тех, кто работает с испытуемыми, является обязательным подчинение *этическим нормам*, которые регламентируют работу психолога; этические нормы обеспечивают соблюдение прав личности и нанесение вреда тому, с кем вы работаете. Одна из них – добровольность работы с психологом. Поэтому первая непростая задача, которая встает перед вами *на подготовительном этапе* – выбор испытуемого и получение его согласия на работу с вами.

В каждом задании оговорены конкретные требования к испытуемым, исходя из которых он выбирается. Как правило, интереснее работать с теми, кого вы сравнительно неплохо знаете, чтобы сопоставить полученные результаты со своими житейскими впечатлениями; такое сопоставление может оказаться достаточно полезным и информативным. Однако следует придерживаться и определенных ограничений: в заданиях третьей главы не допускается использование в качестве испытуемых близких родственников и членов семьи. Эти задания затрагивают личность и межличностные отношения, они требуют достаточной откровенности, которая не всегда возможна, если в жизни вы находитесь с испытуемым в тесных или даже не очень простых отношениях. Личные отношения накладываются на ситуацию взаимодействия в необычных для вас условиях и могут исказить ее до неузнаваемости. Кроме того, сложившиеся представления о близком человеке помешают вам объективно анализировать полученные результаты и сделать выводы.

В предварительной беседе вам необходимо получить согласия участие в исследовании, объяснить цели работы, создать мотивацию для нее. Конкретные формы этой беседы зависят от испытуемого и от ваших отношений с ним. Это может быть телефонный разговор, или общение в чате, или несколько фраз непосредственно перед началом работы. Маленькому ребенку можно просто предложить «Давай поиграем» или «Давай решим интересные задачки», взрослым надо объяснить, зачем они должны выполнять предложенные им задания и объяснить так, чтобы у них возникло желание искренне и добросовестно сделать все, что от них требуется.

Наилучший вариант объяснения – это просьба о помощи в обучении психологии; обычно такая просьба встречается с пониманием, тем более, что многие интересуются психологией и самопознанием и с удовольствием станут «участвовать в психологических опытах», «делать тесты» и т. п. Как правило, следует сказать что-то типа «результаты помогут вам лучше узнать и понять себя, решить какие-то личные проблемы, улучшить, например, память» (в зависимости от выполняемого задания), но чем меньше у вас опыта, тем осторожнее следует быть в формулировках, ведь обещание должно быть выполнено.

Этика психологического исследования требует, чтобы все полученные результаты представляли собой тайну, то есть не были доступны никому, кроме вас; об этом испытуемого следует предупредить, если задание учебное, то следует сказать, что работу будет проверять преподаватель, но имя и фамилия испытуемого останутся для него неизвестными. Исключение делается для родителей, которые могут получить информацию о своих детях – дошкольниках и младших школьниках. При работе с подростками информировать родителей желательно с их согласия.

Если на этапе предварительной беседы вы столкнулись с сомнениями, волнением, выраженным напряжением, лучше не настаивать и найти другого испытуемого.

Выбирая место и время для выполнения заданий, учтите, что желательно работать в отдельном помещении, где нет посторонних; исключение можно сделать для родителей тех маленьких детей, которые испытывают беспокойство, оставаясь наедине с малознакомым человеком. Испытуемый не должен куда-то торопиться. Желательно (а для некоторых заданий обязательно), чтобы ни его, ни психолога не отвлекали телефонные звонки и домашние дела. Возможно выполнение заданий в общественных местах (кафе, вузовские аудитории) при условии тишины и отсутствия помех со стороны посторонних лиц.

Невзирая на широкое распространение современных средств коммуникации, все задания предусматривают ваш личный контакт с испытуемым. Исключения оговорены в тексте заданий.

На *этапе выполнения задания* самое важное – создание спокойной, доброжелательной атмосферы проведения исследования. Не нужно стараться быть похожим на оракула или экзаменатора. Тревожным испытуемым следует напомнить, что в выполняемых заданиях не бывает правильных и неправильных ответов, что никто не собирается оценивать испытуемого (или его память, личность, семейные отношения и пр.) как плохого или хорошего, правильного или неправильного, ставить диагнозы и пр. Вместе с тем желательно сохранить некую дистанцию с испытуемым и создать атмосферу серьезного отношения к происходящему, что может иногда представлять трудности, особенно, если испытуемый – ваш хороший знакомый.

Инструкцию для испытуемого (если она не дается в письменном виде) желательно подготовить заранее и заучить наизусть. После объяснения инструкции и перед началом выполнения задания следует спросить, есть ли у испытуемого вопросы и ответить на них. Однако ответы на вопросы не должны раскрывать сути задания в большей степени, чем это предусмотрено инструкцией. Если подобные вопросы задаются, следует еще раз повторить соответствующее место из инструкции или сказать что-нибудь вроде: «Вы начните делать, тогда станет ясно».

На вопросы, возникшие в ходе выполнения задания, следует отвечать, если они касаются непонимания каких-то частей инструкции (их надо повторить или объяснить своими словами) или смысла отдельных слов и выражений. При возникновении вопросов о том, как испытуемый должен поступать или как отвечать на вопрос, следует избегать прямых ответов, напоминая испытуемому, что верно так, как ему кажется, что надо ответить первое, что приходит в голову и пр., не вступая при этом в длительные дискуссии. Тревожного испытуемого можно ободрить, сказав, что он все делает хорошо и правильно, что все идет нормально и т. п.

Желательно параллельно с работой с испытуемым вести за ним наблюдение, запоминая и, если возможно, записывая его вопросы и реплики, особенности позы, жестикуляции, мимики, интонации, вегетативных реакций (покраснение, побледнение, изменение ритма дыхания и пр.), а также все, что покажется вам существенным. Если ведение записей нервирует испытуемого или если вы просто не успеваете их вести, то следует записать все, что вы запомнили, как только будет такая возможность.

При завершении работы следует поблагодарить испытуемого, сказать, что он все сделал хорошо, и договориться о том, когда можно будет узнать результаты (если такая встреча планируется).

Есть еще один очень важный этап работы, который, правда, не всегда проводится. Это *завершающая беседа с испытуемым*, которая происходит либо сразу после окончания работы с ним, либо через какое-то время, необходимое для обработки и анализа результатов.

Она представляет собой изложение результатов проделанной работы и должна удовлетворять некоторым основным требованиям.

Полнота и развернутость предоставляемой информации зависят от заинтересованности в ней испытуемого. Для того, чей интерес «к тому, что получилось» отсутствует или чисто формален, стоит ограничиться одной-двумя фразами. Другому будет необходима длительная беседа. Часто можно определить, что и в каком количестве стоит говорить, только в процессе самой беседы, ориентируясь по реакции испытуемого на то, что ему говорится, и по его вопросам.

Очень важно, чтобы представленная информация не наносила психологической травмы испытуемому или иным образом не причиняла ему вреда. Этим этическим принципом следует руководствоваться в первую очередь, определяя содержание беседы. Особенно трудно, но необходимо соблюдать его начинающим, которым следует постоянно помнить о правиле «в сомнении воздержись».

Исходя из принципа ненанесения вреда, беседу следует начинать с позитивных результатов, а о том, что может быть воспринято негативно, стоит сначала сказать совсем немного и оценить реакцию испытуемого. Если то, что говорится, сразу же решительно отвергается, не стоит настаивать на сказанном: испытуемый, скорее всего, не готов к его восприятию (или вы просто ошибаетесь). Также не следует подробно останавливаться на проблемах и трудностях, если первая информация о них вызывает выраженную эмоциональную реакцию, высказывания о собственных недостатках (по типу «Конечно, я ни на что не гожусь») или самообвинения. В беседе следует по возможности избегать оценочных высказываний (описания испытуемого и его качеств как хороших – плохих, положительных – отрицательных и т. п.) и помнить, что почти все особенности психики имеют как негативный, так и позитивный аспект. Так, можно сказать испытуемому: «Вы очень тонкий и чувствительный человек», а можно: «Вы слишком нервозны и беспокойны». Желательно также, чтобы вы не просто констатировали проблемы и трудности, но предлагали какой-то вариант их преодоления.

Беседа должна вестись на понятном для испытуемого языке, то есть учитывать его интеллектуальный уровень и не содержать непонятных терминов. Также необходимо учитывать особенности восприятия устной речи, тем более восприятия такого пристрастного слушателя, каким является испытуемый. Помните, что испытуемый услышит в первую очередь то, что он ждет, и то, что он хочет услышать, а противоречащая его ожиданиям информация может быть искажена или быстро забыта. Особенно осторожным следует быть с гипотезами и предположениями, которые с легкостью могут быть восприняты как приговор или окончательный диагноз. Поэтому часто целесообразно вообще не говорить о них испытуемому, а если говорить, то специально подчеркнуть, что это не более чем один из возможных вариантов.

Завершающая беседа – в определенном смысле самая важная часть работы. Ведь именно она посвящена реализации главной цели практической психологии – помощи конкретному человеку. Уже процедура ответов на многочисленные вопросы о самом себе часто приводит к тому, что человек начинает более пристально и внимательно глядеть на себя, задумываться о своих проблемах («Как жаль, что в жизни никто не задает таких вопросов» – сказал один из испытуемых, закончив работу). Мысли и чувства, которые возникают у испытуемого в процессе выполнения задания и в ходе завершающей беседы, могут оказаться для него совершенно неожиданными. Поэтому даже при выполнении сравнительно простых заданий, включенных в книгу, можно столкнуться с сильными эмоциональными реакциями, переживанием травм прошлого, серьезными жизненными проблемами, обсуждение которых не предполагалось, и пр.

Если такое случится, то ваша задача – обратить происходящее на пользу испытуемому (даже в ущерб качеству выполнения задания!) или, по крайней мере, свести к минимуму отрицательные последствия. Если вы с этой задачей справитесь, то обсуждение результатов может послужить отправной точкой для беседы о чем-то важном для испытуемого, далеко выходящем за рамки выполнения задания. Об этом свидетельствует следующий фрагмент из отчета (выполнен по заданию «Методика неоконченных предложений»).

После того как испытуемому были сообщены результаты, он глубоко задумался. Его глаза были опущены, я чувствовала его обиду, досаду, что он очень сердится на меня. Мне показалось, что я причинила ему боль, хотя в своих объяснениях результатов я обходила все острые углы. Через некоторое время его лицо просветлело, он подтвердил все сделанные мною выводы. Наша беседа продолжалась около двух часов, а в конце он поблагодарил меня и сказал, что я могу на него рассчитывать, если мне в следующий раз понадобится испытуемый.

Рекомендации для преподавателя

Если задания используются в рамках учебного процесса, то перед преподавателем, который их проводит, стоят две не вполне обычные для педагога и тесно связанные задачи – контроль этичности в процессе проведения занятий и выполнения заданий студентами; ненанесение ущерба как самим студентам в ходе занятий, так и их испытуемым. Предлагаемые варианты достижения этих целей не являются единственно возможными, это личные наработки автора.

Автор исходит из того, что в рамках учебного процесса отношения строятся, исходя из социальных ролей преподавателя и студента (а не, к примеру, психотерапевта и клиента или ведущего тренинга и его участника). Преподаватель не имеет права требовать от учащихся раскрытия личной информации, а если она предоставляется добровольно, то обсуждать ее с другими учащимися; преподаватель в рамках учебного курса не обсуждает личные проблемы студента, не дает советов и рекомендаций (хотя он может сделать это по просьбе студента во внеучебное время).

В ходе занятий учащиеся выполняют в качестве испытуемых все задания, которые технически возможно выполнить в аудитории. Однако содержание этих ответов является личной тайной учащихся, преподаватель знакомится с ними только по инициативе студентов. Учащимся рекомендуется в ходе выполнения задания не показывать листки со своими записями соседям по парте, и если есть возможность, разместиться в аудитории свободно.

Хотя преподаватель рекомендует выполнить этап «Рефлексия полученного опыта», в котором могут быть затронуты личные переживания учащегося, его оформление в виде текста, который сдается преподавателю после каждого задания, не является обязательным и выполняется по желанию.

Готовя материалы для обсуждения на занятиях (такое обсуждение – важная, эффективная и интересная составляющая часть обучения), следует оценить, насколько они являются приемлемыми с позиции этики; стоит исключить факты, позволяющие идентифицировать испытуемого, а также (для малоподготовленных учащихся) обсуждение интимных и деликатных моментов. При этом учащийся имеет право снять с обсуждения любую свою работу (лучше заранее просить указать это в самой работе).

Часто учащиеся испытывают тревогу при необходимости дать обратную связь испытуемому (а многие испытуемые очень хотят такую обратную связь получить). Студенты должны иметь возможность получить консультацию преподавателя перед беседой с испытуемым, следует предусмотреть в сетке занятий время для таких консультаций.

Иногда в ходе выполнения заданий учащиеся сталкиваются с реальными психологическими проблемами своих испытуемых, с которыми, очевидно, не могут справиться своими силами. Желательно, чтобы преподаватель на этот случай располагал координатами психологических консультаций, кризисных центров, телефонов доверия и других мест, где можно получить квалифицированную психологическую помощь.

Несколько заданий предусматривают скрытое наблюдение или естественный эксперимент – взаимодействие с людьми, которые не подозревают, что участвуют в «подстроенной» ситуации. Перед выполнением этих заданий преподавателю следует подчеркнуть необходимость не вторгаться в личное пространство незнакомых людей и не ставить их в неловкое положение. В задании, где учащиеся сами придумывают ситуацию взаимодействия, желательно оговорить необходимость предварительно ознакомить преподавателя с придуманным планом и получить его разрешение на его реализацию.

Глава 1. Методы психологического исследования

Эксперимент

Эксперимент – главный метод научной психологии, он настолько важен, что студенты-психологи нередко называют любое психологическое исследование экспериментом, что не вполне верно. В отличие от других методов психологии, эксперимент подразумевает управление исследуемой ситуацией со стороны психолога, целенаправленное изменение различных ее характеристик. Эксперимент позволяет изучить и доказать причинно-следственные зависимости, как правило, он предусматривает проведение исследования в идентичных условиях на большом количестве испытуемых, нередко и многократное повторение опытов с каждым испытуемым. Без этого невозможно подтвердить достоверность полученных результатов средствами математической статистики.

Чтобы подробнее разобраться в сказанном, приведем пример одного из психологических экспериментов, проведенных энтузиастом-студентом. Проверялась гипотеза о том, что пол и поведение человека, нуждающегося в помощи, влияют на количество предложений о помощи.

В эксперименте участвовало 4 помощника экспериментатора – владельцы автомобилей производства Волжского автозавода, два мужчины и две женщины. В субботний день в одно и то же время (в 14 часов) они встали на обочину одной из оживленных московских магистралей (Ленинградское, Дмитровское, Рязанское, Волгоградское шоссе), включили аварийную сигнализацию и подняли капот. Двое из них (мужчина и женщина) смотрели под капот, двое (тоже мужчина и женщина) голосовали проезжающим машинам.

Эксперимент продолжался в течение двух часов, подсчитывалось количество остановившихся. Тех, кто останавливался, благодарили и говорили, что помощь будет с минуты на минуту.

За два часа рядом с мужчиной, который не голосовал, не остановился никто, рядом с девушкой остановилось 9 человек. Рядом с голосовавшей девушкой остановилось 24 автомобиля, с мужчиной – 17.

С экспериментом тесно связано понятие «переменная» – так называется любое условие экспериментальной ситуации, которое может изменяться.

Независимая переменная – та, которую целенаправленно изменяет экспериментатор. В нашем примере две независимых переменных: пол нуждающегося в помощи (мужской и женский) и его поведение (смотрит под капот или голосует).

Зависимая переменная – та, которая изменяется под влиянием независимой переменной; именно ее изменение отслеживается в эксперименте. В нашем случае это намерение оказать помощь, которое оценивалось по количеству остановившихся автомобилей.

Промежуточная переменная – может повлиять на соотношение зависимой и независимой переменной; она не может жестко контролироваться экспериментатором, однако ее роль в эксперименте должна обязательно учитываться, потому что она может изменить поведение испытуемого и результаты эксперимента. К примеру, помощники экспериментатора были по-разному одеты и имели разную внешность; возможно, одна из девушек выглядела более привлекательно, чем вторая, и поэтому ей чаще хотели оказать помощь.

Контролируемые переменные – те, которые не должны меняться в ходе эксперимента; экспериментатор должен обеспечивать их постоянство. К примеру, в нашем случае, контролируется время эксперимента и марка автомобиля (одинаковые для всех), выбраны трассы с примерно одинаковым трафиком. Кроме того, для чистоты эксперимента необходимо, чтобы помощники экспериментатора соблюдали постоянство поведения в течение двух часов (одинаково голосовали и пр.).

В зависимости от условий проведения эксперимента можно выделить два его вида. Выше описан *естественный эксперимент*; он проводится в реальных условиях, и его участники, как правило, не подозревают, что являются «испытуемыми» в психологическом исследовании. Однако целенаправленное вмешательство исследователя в ситуацию, соблюдение постоянства контролируемых переменных, четкая фиксация результата – все это атрибуты именно эксперимента. Правда, трудности учета промежуточных переменных и поддержания постоянства контролируемых переменных приводят к тому, что естественный эксперимент нечасто используется в психологических исследованиях.

Лабораторный эксперимент в отличие от естественного проводится в специально организованных условиях, отличающихся от реальных; экспериментальную среду легче «очистить» от промежуточных переменных и поддерживать постоянство контролируемых. Испытуемые знают, что они являются объектами исследования; их действия определяются инструкциями; обычно (но необязательно) используются технические средства и специальная аппаратура. Лабораторный эксперимент позволяет эффективно контролировать переменные, повторять исследование необходимое количество раз, однако его результаты не всегда просто применить к реальным жизненным ситуациям (сложнее, чем результат естественного эксперимента).

В практическом задании вам предстоит экспериментально проверить наличие или отсутствие феномена телепатии. Наличие такого задания не означает веру автора в телепатию или то, что концепция телепатии является научно обоснованной. Скорее мы задаемся вопросом: что мы можем сказать с позиции научной психологии об экстрасенсорных явлениях, если допустить их существование в качестве гипотезы.

Итак, телепатия – это одна из парапсихологических (то есть выходящих за рамки изучения традиционной психологией) способностей, которая выражается в передаче информации от человека к человеку, минуя традиционные системы восприятия (угадывание, на какую карточку смотрит другой человек, «чтение» мыслей, «видения», связанные с близкими людьми, особенно, если с ними случилась беда и пр.).

От чего зависит наличие и выраженность экстрасенсорных способностей (если они, конечно, существуют)? Во-первых, лучшие результаты, как правило, показывают те, кто верит в парапсихологические феномены или, по крайней мере, допускают возможность их существования.

Также очевидна связь экстрасенсорных явлений и измененных состояний сознания. Так, около половины случаев «спонтанных» проявлений экстрасенсорики (видения близких людей, предвидение будущего и пр.) происходят во сне или в момент засыпания. В лабораторных исследованиях экстрасенсорных явлений лучшие результаты показывали испытуемые, находившиеся в состоянии релаксации. Упражнения на релаксацию, медитацию и пр. можно рекомендовать тем, кто хочет развить свои экстрасенсорные способности.

Доказательству наличия телепатии и ее влияния на содержание сновидений был посвящен корректно спланированный лабораторный эксперимент, который мы опишем подробно (см.: Криппнер, Диллард, 2001).

Испытуемый спит, и когда энцефалограмма, отражающая работу его мозга, показывает, что у него началась фаза быстрого сна, в которой возникают сновидения, в эксперимент вступает другой человек, отправитель

информации. В соседней комнате он вскрывает конверт с репродукцией, случайно выбранной из набора, и пытается телепатически передать спящему испытуемому содержание картины, которую он разглядывает.

Когда энцефалограмма показывает, что фаза быстрого сна закончилась, испытуемого будят и записывают содержание его сновидения. После этого в эксперимент вступает следующий участник – эксперт. В его распоряжении запись сновидения и полный набор репродукций; он не знает, какую из них видел отправитель, и пытается угадать это по содержанию сновидения. Результаты угадывания оказывались существенно выше случайного, если отправитель видел эмоционально насыщенные картины. Авторы исследования сделали вывод о том, что «эмоция является топливом паранормальной коммуникации».

Вот, к примеру, запись сновидения, сделанная в результате попытки «телепатически передать» впечатления от картины Сальвадора Дали «Тайная вечеря».

Было море. Оно было необыкновенно красиво. Рыбацкая лодка, довольно маленькая. Картина, висящая в ресторане: большая картина, впечатляющая, на ней изображено человек 12, которые тянут рыбацкую лодку к берегу... рождественский каталог... врач, он должен стать врачом, исцелитель, сидящий рядом с ребенком... что-то вроде кухни, ресторан, приправы и пряности, разная еда.

Еще одна четкая закономерность – связь парапсихологических феноменов с работой правого полушария головного мозга. Так, было показано, что стимуляция правого полушария в большей степени улучшает результаты опытов на экстрасенсорное восприятие, чем стимуляция левого. В процессе обучения парапсихологическим способностям у обучающихся изменялись показатели межполушарной асимметрии: увеличивалась роль правого полушария в их психической жизни.

Способности к воображению и творчеству, связанные с правым полушарием мозга, по-видимому, также имеют отношение к экстрасенсорике. Существует общепринятое (хотя и не доказанное) мнение, что творчески одаренные люди обладают хорошим экстрасенсорным потенциалом. Упражнения на стимуляцию воображения и творческого мышления могут быть полезны для стимуляции экстрасенсорных способностей.

Особенно интересные феномены были обнаружены в психике людей, у которых наряду с различными формами левшества имели место разнообразные опухоли и поражения мозга. У таких больных были неоднократно показаны «неведомые правшам формы взаимодействия с материальным миром». В отличие от огромного количества данных о телепатии, не заслуживающих особого доверия, эти феномены (по крайней мере, частично) были задокументированы учеными – исследователями мозга. Вот несколько отрывков из их работ.

Больная К-я, 25 лет, во время одного из осмотров сказала врачу: «Какие красивые туфли на ногах у женщины». На вопрос врача, где она видит эти туфли, сказала: «Там, наверху, на втором этаже». Там действительно на ногах у врача были туфли, цвет, форму которых описала больная.

У больной имели место грубые нарушения распознавания изображений, лиц, букв, однако восприятие улучшалось, если больная обводила их пальцами левой руки. Например, не смогла назвать детали картины Перова «Проводы покойника», пока видела лишь зрением эту картину; левой рукой быстро определяла гроб, сани, собаку, человека на саях (Доброхотова, Брагина, 1994).

Для того чтобы убедиться в наличии или отсутствии телепатии, необходимо спланировать и провести корректный эксперимент, который должен удовлетворять нескольким условиям. Должны быть исключены подсказки по обычным каналам восприятия, например, мельчайшие различия в интонациях голоса отправителя или длительности пауз между выпадением монетки и сообщением о том, что «телепатический сигнал» отправлен. Выбор объектов должен быть совершенно случайным, к примеру, выпадение орла или решки или карты из хорошо перетасованной колоды. Результаты должны быть зафиксированы точно и непредвзято.

Наконец, необходимо иметь возможность сравнивать полученные результаты с неким неизменным показателем. Таким показателем может служить математическая вероятность. Если некое событие происходит случайно, то можно вычислить его вероятность. И если подобное событие происходит чаще, чем ему положено быть, согласно вероятности, то, значит, оно не случайно. Существует правило, принятое как психологами, так и парапсихологами: если вероятность какого-то события (определяемая по законам математической статистики) составляет 1 к 20 (5 %) или еще меньше, а оно произошло, то следует сделать заключение: здесь может иметь место некое явление, отличное от случайного; в данном случае феномен экстрасенсорного восприятия.

Например, если 20 раз подряд угадывать результат бросания монеты, при котором возможно всего лишь два исхода (орел или решка), то при случайном угадывании вероятность правильного ответа составит $1/2$ и в среднем будет получено 10 правильных ответов. Можно случайно угадать и 11, и 12 результатов, но чем больше результатов будет угадано, тем меньше вероятность того, что это случайность. Какое количество правильных ответов должно быть получено, чтобы мы могли исключить случайное угадывание? По таблице, приведенной в конце задания, можно определить: для того, чтобы предположить наличие экстрасенсорного восприятия даже на слабом уровне (вероятность случайного угадывания менее 0,05), нужно угадать не менее 15 результатов. Для средней выраженности феноменов (вероятность случайного угадывания менее 0,01) необходимо угадать 17 результатов, а для высокой (вероятность менее 0,001) – 18 или более.

Задание 1. Экспериментальное исследование телепатии

Испытуемые. В выполнении задания участвуют два человека: отправитель (он же ведет протокол) и реципиент. Специальных требований к испытуемым нет, реципиентом могут быть дети от 6–7 лет, но есть условия, которые повышают вероятность получения результата, отличающегося от случайного:

- испытуемые являются близкими родственниками или хорошими друзьями;
- реципиент или оба испытуемых верят в телепатию или даже допускают наличие телепатических способностей у себя;
- реципиент или оба участника знакомы с практиками медитации или эзотерическими практиками.

Процедура. Отправитель и реципиент садятся спиной друг к другу. Отправитель бросает монетку, смотрит, выпал орел или решка, и пытается телепатически передать эту информацию реципиенту, после чего подает заранее оговоренный сигнал (например, говорит «готов», звенит в колокольчик или дает сигнал звонком мобильного телефона; желательно исключение голосового сигнала). Испытуемый пытается угадать, что выпало, и дает свой ответ. Эта процедура повторяется от 20 до 50 раз в зависимости от договоренности и степени усталости реципиента. Результаты заносятся в таблицу с графами «номер пробы», «выпало», «ответ испытуемого». Затем подсчитывается количество правильных ответов, сопоставляется с таблицей и делается вывод о наличии или отсутствии превышения результата над вероятностью случайного угадывания. Допускается вести подсчет угадываний после каждых 10 ответов и знакомить с ним испытуемого.

Возможны модификации эксперимента по выбору участников, использование различных техник, которые могут увеличить вероятность телепатии, при условии, что они не допускают передачи информации по обычным каналам. Подобные модификации должны быть описаны в разделе «Методика» отчета.

Примеры реальных модификаций из практики выполнения задания:

- реципиент (семилетний ребенок) сидит под столом;
- предварительно реципиент (увлекается медитацией и йогой) медитировала для настройки чакр и в руке держала монетку, которую потом будет подбрасывать отправитель, – налаживая связь с ней;
- отправитель и реципиент сидели спиной друг к другу, они оба могли видеть шкаф, на который отправитель проецировал мысленный образ парящего орла или решетки.

Обработка. Подсчитывается количество правильных угадываний, результат сравнивается с таблицей и делается вывод о наличии или отсутствии превышения результата над вероятностью случайного угадывания.

Вопросы для анализа и обсуждения

1. Что в эксперименте является зависимой и независимой переменной?
2. Какие переменные необходимо контролировать в ходе эксперимента?
3. Какие промежуточные переменные могли повлиять на результат эксперимента?
4. Если в эксперименте достигнуто превышение результата над вероятностью случайного угадывания, то как это можно объяснить? Считаете ли вы, что имел место феномен телепатии? Какие альтернативные объяснения возможны?

Примеры и рекомендации. Если в задании получен результат, превышающий вероятность случайного угадывания (а такое бывает нередко), стоит подумать об объяснениях, альтернативных наличию телепатии. Следует учесть, что информация от отправителя к реципиенту поступает не только по экстрасенсорным каналам, но и через слух и другие органы чувств (даже если передача зрительной информации исключается путем рассаживания участников спиной друг к другу); причем она может передаваться и приниматься на неосознаваемом уровне. Так, отправитель в зависимости от того, выпал орел или решка, может произносить заданное слово с разной интонацией, по-разному вздыхать, делать паузы различной длины и пр. Некоторые испытуемые могут оказаться очень чувствительны к подобным невербальным сигналам, что, безусловно, свидетельствует об их выдающихся способностях, которые, однако, отнюдь не являются экстрасенсорными.

Некоторые начинающие исследователи вдохновляются длинными сериями угадываний (например, 5–6 угадываний подряд) и считают их свидетельствами наличия телепатии, а когда угадывания прекращаются, объясняют это тем, что реципиент устал, «перестал чувствовать» (часто это соответствует отчетам реципиента). Тем не менее подобные серии угадываний вполне возможны с позиции математической вероятности, и оценку следует давать только по всей серии ответов реципиента целиком.

Приложение (Айзенк, 2005)

Минимальное число правильных угадываний, необходимое для вывода о наличии телепатии при вероятности случайного угадывания $1/2$

Число проб	Вероятность случайного угадывания		
	0,05	0,01	0,001
10	9	10	–
20	15	17	18
30	21	23	25
40	27	29	31
50	33	35	38
100	61	64	68
200	115	119	124
500	273	279	288
1000	532	542	553

Наблюдение

Наблюдение – популярный инструмент практического психолога. В научной психологии наблюдение – сравнительно редкий гость, несмотря на свое главное достоинство – естественность и отсутствие трудностей, связанных с переносом полученных данных из лаборатории в реальные жизненные условия. Редкость применения метода наблюдения в исследованиях связана, прежде всего, со сложностью организации корректного с позиции науки наблюдения, о которых пойдет речь ниже.

Основная особенность наблюдения, отличающая его от других методов психологии – невмешательство психолога в изучаемые процессы для сохранения их естественности. Это обуславливает первую трудность наблюдения – значительные затраты времени, если поведение, которое необходимо наблюдать, не слишком часто встречается. Но главная проблема наблюдения – его субъективность. Основной «инструмент» наблюдателя – его глаза и уши (если к ним добавить аудио– и видеозапись, это облегчает наблюдение, но не меняет его суть), а человек всегда субъективен, даже если у него есть диплом психолога. Прилагаются немалые усилия для того, чтобы сделать наблюдение как можно более объективным: разрабатываются формализованные схемы наблюдения, проводится обучение наблюдателей для того, чтобы добиться единообразия оценок и др. Научное наблюдение (в отличие от житейского) должно отвечать следующим требованиям: целенаправленность, систематичность, планомерность, регистрация результатов, оперирование системой терминов, способствующих четкому обозначению наблюдаемого материала; все эти особенности способствуют увеличению объективности наблюдения как метода.

Существует несколько оснований классификации наблюдения.

1. В зависимости от степени вовлеченности исследователя в изучаемую среду:

– включенное (наблюдатель лично участвует в наблюдаемой деятельности, другие люди считают его участником событий); стороннее (без непосредственного участия наблюдателя);

Стороннее наблюдение более объективно, но не всегда возможно.

2. По характеру взаимодействия с объектом:

– скрытое (люди не знают, что являются объектами наблюдения); открытое.

Скрытое наблюдение связано с проблемами этического плана и не всегда возможно; с другой стороны, открытое наблюдение меняет поведение людей и частично лишает наблюдаемые процессы естественности (впрочем, как участник нескольких тренингов, где велось открытое наблюдение, могу сказать, что о наблюдателях забываешь очень быстро). Кроме того, как правило, открытое наблюдение требует согласия наблюдаемых на его проведение.

3. По времени исследования:

– однократное;
– периодическое (осуществляется в течение определенного промежутка времени);
– лонгитюдное (осуществляемое в течение длительного времени, обычно несколько лет).

4. По характеру восприятия:

– сплошное (исследователь обращает внимание на все доступные для наблюдения особенности поведения);

– выборочное (исследователя интересуют определенные параметры поведения или типы поведенческих реакций).

5. По характеру регистрации данных:

– констатирующее (исследователь фиксирует наличие или особенности поведения – определенные звуки, позы, жесты и пр.);

– оценивающее (особенности поведения оцениваются с помощью рейтинговых шкал), например, оценить внимательность ученика на уроке по шкале от 1 до 5; критерии оценки, как правило, разрабатываются заранее, наблюдатели обучаются оценке в соответствии с ними).

6. По степени стандартизованности процедуры:

– свободное, или нестандартизированное (нет четких правил и ограничений по тому, на что обращать внимание, как фиксировать результаты);

– структурированное, или стандартизированное (поведение фиксируется строго в соответствии с заранее разработанной программой, имеется четкая схема регистрации данных);

– полустандартизированное (промежуточный вариант между свободным и стандартизированным).

В практическом задании предлагается оценить информативность наблюдения, в частности, на основе характеристик невербального взаимодействия оценить особенности взаимоотношений в паре. Принято выделять следующие основные компоненты невербальной коммуникации:

– прикосновения (такесика); – контакт глаз;

– поза (выразительное положение тела); – жесты (движения рук); – мимика (выражение лица);

– особенности голоса и интонации (экстралингвистика); – взаимное расположение субъектов общения в пространстве (проксемика).

Наиболее информативной и хорошо изученной является мимика, особенно положение и движение губ и бровей.

Принято различать спонтанную (непроизвольную) экспрессию и произвольную, сознательно контролируемую, которая в большей степени соответствует принятым нормам выражения эмоций и выполняет коммуникативную функцию – доносит до партнера по общению информацию об эмоциональном состоянии.

Задание 2а. Невербальные проявления симпатии¹

Объекты наблюдения. В качестве объекта для наблюдения следует выбрать две пары: одна с высокой степенью симпатии (друзья, близкие, влюбленные) и одна с низкой (мало-знакомые люди, деловые контакты, ссора и т. п.). Выбор пары и ее предварительная оценка как пары с высокой или низкой симпатией проводится на основе краткого предварительного наблюдения. Желательно, чтобы пары были как можно больше похожи друг на друга по полу и возрасту, например, однополые ровесники (примерно), разнополые ровесники, пара, где один партнер существенно старше другого и пр., а также, чтобы они наблюдались примерно в одинаковой ситуации (коммуникацию в транспорте и в ночном клубе сравнивать трудно). Возможные места для наблюдений: транспорт, кафе и ресторанные дворiki, аудитории и другие помещения учебного заведения. Но допустимы и другие варианты, к примеру, ночной клуб, вечеринка в большой компании, занятие по бальным танцам, киносеанс.

Процедура. Проводится наблюдение за двумя парами по плану (см. подробнее следующий раздел); минимальное время наблюдения – 2–3 минуты, максимальное не ограничено.

Внимание! Помните об этике исследования. Выберите ситуацию, в которой наблюдение будет естественным и неназойливым. Оно не должно превращаться во вмешательство в личную жизнь незнакомых людей. Если вы столкнетесь с тем, что ваше наблюдение замечено, то улыбнитесь и завершите его (если материала недостаточно, выберите другой объект).

Записи о наблюдении (черновик отчетов) ведутся либо непосредственно во время наблюдения (если это можно проделать, не привлекая внимания окружающих) или сразу же после его окончания.

Оформление отчета о наблюдении. По результатам наблюдения каждой из двух пар составляется два отчета.

1. Свободный отчет описывает общую ситуацию взаимодействия. Он включает: описание наблюдаемых (пол, примерный возраст, особенности внешнего вида, показавшиеся существенными), ситуацию, в которой велось наблюдение, примерную продолжительность наблюдения, происходившие за период наблюдения события и изменения, другие особенности взаимодействия. Отчет не должен содержать интерпретаций поведения (например, «девушке определенно понравился молодой человек») и личного отношения учащегося к происходящему. В разделе «Анализ и обсуждение» следует привести собственные интерпретации и гипотезы относительно отношений между наблюдаемыми, их переживаний, содержания разговора и пр.

2. Полустандартизированный отчет включает наблюдение в соответствии с заранее (до начала наблюдения) подготовленной схемой, которая составляется студентом самостоятельно на основе нижеприведенного перечня фиксируемых признаков поведения. Перечень может быть дополнен как до начала наблюдения, так и по его результатам. Некоторые разделы заполняются отдельно для двух участников взаимодействия. При оформлении задания результаты полустандартизированного наблюдения по двум парам желательно свести в единую таблицу.

¹ Разработано на основе задания «Невербальные проявления аффилиации» (Пайнс, Маслач, 2000).

Основные фиксируемые признаки поведения (при отсутствии информации часть признаков может быть пропущена)

1. Визуальный контакт: примерная продолжительность, частота смены взгляда, наличие и частота ситуаций, когда один из партнеров «ищет» взгляда другого.

2. Прикосновения: наличие-отсутствие, характер, частота.

3. Поза: стоя, сидя, корпус расслаблен, напряжен, согнут и пр.

4. Ориентация тела (к партнеру, от партнера, в сторону), ее смена в процессе наблюдения.

5. Положение головы: наклонена вперед, к объекту, вбок, опущена, облокачивается на руки, прямое положение, втянута в плечи и пр.

6. Мимика, выражение лица. В зависимости от особенностей наблюдения фиксируется преобладающая эмоция (например, гнев, страх, радость, грусть, отвращение, удивление, презрение, интерес, внимание, сосредоточенность, досада, разочарование, спокойствие, озабоченность, смущение, безразличие) и/или отдельные особенности мимики:

– брови: положение горизонтальное, сдвинуты, приподняты, симметричны или нет и пр.;

– складки на лбу: отсутствуют, вертикальные, горизонтальные и пр.;

– нос: наморщен, раздувание ноздрей;

– глаза: обычного размера, сужены, расширены, веки опущены или нет, глаза закрыты или прикрыты, зрачок расширен, сужен и пр.;

– взгляд: прямой, «бегающий», уклоняющийся, сверху вниз, снизу вверх, направлен в глаза, на лицо, на тело собеседника, продолжительность взгляда;

– рот: открыт, широко открыт, углы приподняты или опущены, растянут, плотно сомкнут, облизывание губ и пр.

7. Положение рук: скрещены на груди, прижаты к груди, в карманах, опущены вдоль тела, заложены за спину, опираются на что-то, сжаты в кулаки.

8. Жесты: взмах руки, руки прикасаются к различным частям лица или потирают их, руки закрывают часть лица и др.

9. Примерное расстояние между общающимися.

10. Словесное взаимодействие: количество реплик, их соотношение у участников разговора, громкость, темп речи, особенности интонации, внесловесные звуки (смех, возгласы, покашливание и пр.).

При длительном наблюдении, когда поза, мимика и др. многократно меняются, таблицу можно заполнять для относительно небольшого фрагмента общения.

Пример фрагмента таблицы

Фиксируемые признаки	1-я пара, муж	1-я пара, жен	2-я пара муж	2-я пара, жен
Визуальный контакт	Почти все время смотрит на нее	В основном смотрит вокруг себя, изредка на него	Часто обмениваются быстрыми взглядами	Не смотрят по сторонам. Взгляды веселые, «лукавые»
Прикосновения	Не было	Не было	Он щупал ее живот	Он щупал ее живот
Поза, ориентация тела	Сидит, повернувшись к ней, рука лежит на спинках их стульев, облокачивается на спинку стула	Сидит, опершись на руку подбородком, развернувшись к нему, корпус немного согнут	Сидят друг напротив друга, позы непринужденные расслабленные, часто меняют позу	Сидят друг напротив друга, позы непринужденные расслабленные, часто меняют позу

Вопросы для анализа и обсуждения

1. К какому виду наблюдений, согласно предложенным классификациям, относится проведенное наблюдение?
2. Предположите, какие отношения связывают участников взаимодействия? Что происходило между ними, пока велось наблюдение? Обоснуйте свои предположения.
3. Какой вариант отчета о результатах наблюдения показался вам более точным, более информативным? Почему?
4. Какие особенности невербальной коммуникации характерны для людей, испытывающих и не испытывающих симпатию друг к другу?
5. Какие факторы, помимо уровня симпатии, могли повлиять на особенности невербальной коммуникации наблюдаемых?

Примеры и рекомендации. Характерными трудностями при выполнении задания являются:

- художественный стиль изложения. К примеру: «Лицо его было спокойным, только иногда он хмурил брови»;
- избыточно детализированное описание внешности наблюдаемых; как правило, цвет волос, глаз, фасоны и цвет одежды можно не описывать; это стоит сделать, если соответствующие детали помогают в оценке особенностей наблюдаемых (к примеру, волосы зеленого цвета, «косуха», бандана с символикой, неряшливая одежда и др.);
- субъективность описания, избыточная оценочность; безоценочности достичь очень трудно, потому что часто не хватает слов или наблюдательности для того, чтобы заменить «взгляды веселые, лукавые» из приведенного выше примера на развернутое описание; тем не менее к этому стоит стремиться;
- проекция житейского опыта учащегося; например: «Юноша и девушка сидели в кафе, на столике стоял большой букет. Наверное, у девушки был день рождения».

Стоит учитывать, что наблюдая небольшой по времени фрагмент невербального взаимодействия, можно оценивать отношения между его участниками только предположительно. На особенности невербальной коммуникации, помимо уровня симпатии, будет вли-

ять целый ряд факторов: ситуация взаимодействия (к примеру, ссора между влюбленными), степень их утомления, индивидуальные нормы поведения в общественных местах и многое другое.

Также следует учитывать, что уровень симпатии между партнерами может существенно различаться: к примеру, один из них испытывает выраженный интерес или влюбленность, другой – скорее равнодушен.

Задание 2б. Невербальные характеристики эффективного и проблемного общения взрослых и детей

Процедура наблюдения в данном задании в целом повторяет задание 2а, поэтому мы остановимся лишь на различиях.

Объекты наблюдения. В качестве объекта для наблюдения следует выбрать две пары родителей (можно бабушек или других взрослых, которые предположительно являются близкими родственниками ребенка) с детьми (на вид до 14 лет): одна пара – общение которой вы можете охарактеризовать как эффективное и другая – с «проблемным» общением (равнодушие, ссора, агрессия, непослушание ребенка и пр.).

Возможные места для наблюдений: транспорт, кафе и ресторанные дворiki, детские площадки во дворах и пр. Возможны и другие варианты, к примеру, магазин, очередь в детской поликлинике, лестничная площадка в жилом доме и др.

Процедура наблюдения, оформление отчета и рекомендации совпадают с заданием 2а.

В качестве примера приведем протокол свободного отчета, не лишенный недостатков, но в целом удачный и информативный.

Женщина на вид лет 30 и ее дочь лет 4–5. Наблюдение происходит на детской площадке. Время наблюдения 30 минут.

Девочка находится в постоянном тактильном контакте с мамой: держит ее за руку, обнимает за ногу, на скамейке садится рядом, прижимается к ней. На протяжении всего наблюдения постоянно требует внимания. Реплики: «Мам, смотри. Мам, давай вместе. Мам, помоги мне залезть». (Частота реплик: 9 за 5 минут фиксации, 5 за минуту фиксации.) С другими детьми на площадке не контактирует, на попытки установления контакта со стороны других детей отворачивается, опуская глаза вниз, или отходит. Малоподвижна, практически все время стоит на месте, оттягивает рукава куртки, пряча в них руки, грызет «собачку» от молнии на воротнике.

Подойдя к горке, девочка зовет маму, чтобы та поднялась с ней на горку. Мама находится в 5–7 метрах от ребенка, разговаривает с подругой. Прервав разговор, спокойно объясняет: «Вон другие дети катаются, и ты давай сама». Отворачивается от дочери и продолжает общение с подругой. Девочка повторяет просьбу заунывным протяжным голосом, смотрит, не отрывая взгляда, в сторону матери, тело повернуто в ту же сторону. Мать не реагирует, продолжает разговор. Девочка притоптывает ногами, повышает голос. После многократных повторений подходит к матери и, теребя ее за куртку, начинает «показательно» громко, захлебываясь, рыдать на всю детскую площадку, скривив рот и сморщив лицо. Мать резко разворачивается, хватая ребенка за руку, с недовольными, но негромкими репликами «Ну что это за ребенок! Пообщаться не дает» отводит дочь в сторону, присаживается перед ней на корточки. Девочка мгновенно успокаивается, между ними завязывается разговор.

Вопросы для анализа и обсуждения

1. К какому виду, согласно предложенным классификациям, относится проведенное наблюдение?
2. Предположите, какие отношения связывают участников взаимодействия? Что происходило между ними, пока велось наблюдение? Обоснуйте свои предположения.
3. Какой вариант отчета о результатах наблюдения показался вам наиболее точным и информативным? Почему?
4. Какие особенности невербальной коммуникации более характерны для эффективного и проблемного общения между взрослыми и детьми?
5. Какие факторы, помимо уровня симпатии, могли повлиять на особенности невербальной коммуникации наблюдаемых?
6. Какие рекомендации по оптимизации общения вы могли бы дать взрослым в ситуации проблемного общения?

Беседа (устный опрос, интервью)

Беседа предполагает получение информации в ходе устного непосредственного общения; она предусматривает регистрацию и анализ ответов на вопросы, а также изучение особенностей невербального поведения опрашиваемых (респондентов).

Беседа может проводиться с исследовательской целью (получение материала для последующего исследования), с диагностической целью (выявление индивидуальных характеристик респондента); она является важной составной частью психологического консультирования и других видов психологической помощи.

По степени формализации можно выделить следующие виды беседы:

1. Свободная беседа. Возможно самостоятельное изменение порядка, направленности и структуры вопросов. Свободная беседа позволяет максимально учитывать индивидуальные особенности собеседника, гибко менять тактику в зависимости от полученной информации. Ее главный недостаток, важный, прежде всего, для исследовательской беседы – трудность сопоставления и обобщения результатов различных интервью.

2. Стандартизированное интервью. Проведение опроса по четко разработанной схеме, в которой не допускаются изменения порядка вопросов, их формулировок, введения новых вопросов. Такое интервью ограничивает возможности полного выражения респондентами мнений, а также придает формальный характер процедуре проведения интервью, затрудняет установление контакта.

3. Полустандартизированное интервью более гибкое по сравнению со стандартизированным; в нем используется два вида вопросов: обязательные и уточняющие, которые задаются или не задаются в зависимости от ответов на основные вопросы.

В практическом задании предлагается использовать метод беседы для определения типа ведущей репрезентативной беседы респондента (концепция репрезентативных систем разработана в нейролингвистическом программировании – НЛП). Для того чтобы понять, что стоит за словосочетанием «репрезентативная система», прочитайте отрывки из беседы с девятилетней девочкой Ксенией. Постарайтесь как можно ярче представить себе ее мир. Какой он?

– Ксения, расскажи, пожалуйста, о чем хочешь.

– Я не знаю... Ладно... Расскажу, как мы с бабушкой в лес ходили. Мы зашли в лес и пошли по тропинке. *Колючие, высохшие* от солнца ветки *хлестали* нас по лицу. Потом появились черные тучи, пошел дождь. *Я почувствовала*, как на меня падают капли. Началась гроза. Было страшно.

– Ты боялась ярких молний или грома?

– Нет, а чего грома бояться?

– А почему страшно?

– Просто страшно и все. А еще могло что-нибудь на меня *упасть*: ветка или даже дерево. Все вокруг развезло. Такая *неприятная грязюка* вокруг. Мы шли по упавшим деревьям, поросшим мхом и древесными грибами. Вокруг нас прыгали зеленые лягушки. Лягушкам хорошо – им нравится *мокрятинка* и совсем им не страшно...

– Ксения, расскажи, как ты в гости ходила.

– Я опишу их квартиру: темная, *душная, непроветриваемая* и большой кот у них живет – им *пахнет*...

– Ты наряжаться любишь?

– Терпеть не могу. Замучили бедного ребенка. Вчера куртку покупали. Напялили на меня одну: «Посмотри, какой фасон модный! Посмотри, как идет!». А у этой куртки *рукава как манжеты*.

– Какие манжеты?

– От аппарата, которым давление меряют.

– Купили куртку?

– Эту нет, купили другую, очень *мягкую*.

Мир Ксении – это мир колючих веток и мокрых капель, душных комнат, тесных или мягких курток. Ксения – *кинестетик*, то есть для ее сознания наибольшее значение имеют ощущения тела, движения, прикосновения, а также запахи и вкусы.

А теперь мир одиннадцатилетнего Саши.

– Расскажи, пожалуйста, как ты любишь проводить свое свободное время.

– Я иногда с друзьями, а иногда с собакой люблю ходить гулять в лес. Могу бродить часами, *слушая звуки природы*: то *шелест листьев* на деревьях, то *щебетание птиц*. В лесу есть небольшая *журчащая речка*. Там, где я гуляю, почти не бывает людей, поэтому *чувствуешь такое удовольствие даже от тишины леса*. А вообще я испытываю большую радость от общения с друзьями. Мы обмениваемся *записями*, бывает, что ходим на *концерты*. Мне очень нравятся *группы* «Машина времени», «Блэк Саббэт», «Ария». Когда я *слушаю* такую музыку, меня охватывает чувство необыкновенной радости, внутреннего подъема.

– Какой твой любимый урок?

– Люблю историю и иностранный язык. Из истории узнаешь, как люди жили раньше. Иностранный – для умения *общаться* с людьми на другом языке.

У мальчика неплохо развита кинестетическая система: постоянным рефреном в его рассказе идет «чувствую», «охватывает чувство». И все же он в первую очередь – *аудиал*, то есть опирается в постижении мира на слуховую информацию. Его мир – это мир звуков природы и любимых рок-групп, радости общения (разговора) с друзьями. Его любимые предметы дают возможность общаться (на другом языке) или узнавать интересные истории (как люди жили раньше).

И наконец, мир 19-летнего Сергея (студент, учится по технической специальности, играет в музыкальной группе на бас-гитаре):

– Можешь описать какое-нибудь воспоминание? Любое, первое, что придет в голову.

– Я шел по *заснеженной* улице Москвы, особо никуда не собираясь. Можно даже сказать, что я гулял, но этот термин не совсем подходит. Я скорее обгуливал, *созерцал* все происходящее вокруг меня с нескрываемым интересом ребенка. Благодаря моему *зрению* физическому и *виденью* мира внутреннему, я могу *видеть* обычные вещи иначе. Я прогуливался, *наблюдая*, как вокруг меня движутся дома, деревья, машины. Дойдя до особенно красивой *картины*, я остановился. Это было маленькое дерево Московского дворика, обильно припорошенное снегом. Фонарь помог мне *разглядеть невидимые* при свете солнца переливы. Я *смотрел и не мог насмотреться на картину* жизни. Я простоял под этим фонарем примерно час, а может быть, и два. Я *созерцал*, а природа с неприкрытым любопытством *созерцала* меня. Мы поняли друг друга.

– Что чаще всего влияет на тебя во время спора?

– Пожалуй, на мое подсознание больше всего влияет тон голоса оппонента. На сознание – логика приводимых аргументов. Еще для меня важно, насколько *ясно и четко* я могу

видеть и понимать истинную *точку зрения* другого человека, но аргументы, пожалуй, важнее.

Несмотря на явные отсылки к кинестетической и аудиальной системе, несмотря на увлечение музыкой, Сергей – ярко выраженный *визуал*, предпочитающий переводить мир на «язык» зрительных образов.

Таким образом, согласно представлениям нейролингвистического программирования, у разных людей отмечается различное соотношение трех репрезентативных систем, то есть образов, относящихся к зрительной, слуховой или кинестетической (осознание и мышечное чувство, а также обоняние и вкус) системам. По типу ведущей репрезентативной системы можно отнести человека к визуалам, аудиалам или кинестетикам. Преобладание того или иного вида репрезентативной системы может быть выражено очень ярко, а может и достаточно слабо. Первое в большей степени характерно для маленьких детей, у которых сначала развивается лишь одна из репрезентативных систем (чаще кинестетическая), а лишь потом вторая и третья.

Что определяет в жизни человека его ведущая репрезентативная система? Во-первых, то, какая информация из окружающего мира усваивается легче и быстрее всего, на какие ее стороны прежде всего будет обращено внимание. Скажем, ребенок видит в магазине новую интересную игрушку. Визуал постарается рассмотреть ее как следует. Аудиал будет расспрашивать, что это такое, для чего нужна игрушка и как с ней играть. Кинестетику же надо поддержать в руках и потрогать игрушку. Скорее всего, эти трое и предпочтут разное: визуал – яркую и красивую игрушку, кинестетик – мягкую или приятную на ощупь. Что касается аудиала, то если звучащей или говорящей игрушки в магазине не будет, то он, возможно, предпочтет персонажа сказки или мультфильма – того, с кем связана какая-нибудь интересная история.

Второе различие, связанное с ведущей репрезентативной системой, – предпочитаемая форма хранения информации в памяти и легкость извлечения из памяти разных видов информации. Скажем, думая о любимом человеке, один вспомнит прежде всего его лицо, другой – голос, а третий – мягкость рук или запах.

Третий важный аспект репрезентативных систем – легкость оперирования с разными типами информации в процессе мыслительной деятельности. Рассмотрим для примера процесс выбора правильной дороги в незнакомой местности. Визуал постарается запастись картой или воспользоваться навигатором. Если же ни того, ни другого нет, он попытается как можно лучше представить себе местность и выбрать дорогу, исходя из ее зрительного образа. Аудиал будет расспрашивать прохожих. Кинестетик, скорее всего, будет искать правильный путь, двигаясь в разных направлениях, пока не поймет, что на правильном пути.

Наконец, репрезентативные системы во многом определяют, в какие образы переводятся эмоции и чувства, переживания и внутренние состояния, а также то, на каком «языке» мы пытаемся поведать о них другим. Так, об одном и том же состоянии три человека с разными ведущими системами скажут совершенно по-разному. Визуал: «Когда я смотрю в свое будущее, оно кажется мне неясным». Аудиал: «Я не могу ничего сказать о своем будущем». Кинестетик: «Я не могу почувствовать, что должно произойти».

Специалисты НЛП определяют ведущую репрезентативную систему по движениям глаз, что требует специального обучения. Менее точно, но все же возможно определить ведущую репрезентативную систему по особенностям речи и поведения.

Задание 3. Определение ведущей репрезентативной системы в беседе²

Испытуемый (респондент). Ребенок от 6 лет или взрослый.

Процедура. Проводится свободная беседа, желательно записать ее на диктофон, если это невозможно, необходимо как можно точнее записывать все реплики респондента. Респондент не должен заранее знать о цели беседы; перед началом беседы его следует предупредить, что он может не отвечать на те вопросы, на которые не захочет (такое предупреждение обычно снижает тревогу). Количество и формулировки вопросов вы определяете сами; беседа длится до того момента, когда вы сочтете, что у вас достаточно данных для определения типа репрезентативной системы (или пока не иссякнет терпение у вас либо у вашего респондента)

Примерный круг вопросов, которые затрагиваются в беседе:

- любимые занятия, хобби (детей и студентов также можно спросить о любимых предметах в школе или в вузе и почему они любимые);
- как предпочитает отдыхать, проводить свободное время (для детей – что предпочитает делать на переменах);
- как предпочитают получать информацию (для детей и студентов – способы усвоения нового материала);
- как ориентируется в незнакомом месте;
- описать какой-нибудь запомнившийся эпизод из прошлого;
- назвать любимый предмет (для детей – любимую игрушку); почему они любимые; попросить его описать;
- чем руководствуется при выборе мобильного телефона (смартфона и пр.);
- как предпочитает проводить время в Интернете;
- предпочитаемые формы связи с людьми (телефон, sms-сообщения, связь в чате, связь по скайпу, по аудио– или видеоканалу, другие способы);
- что больше всего ценит в одежде;
- кем респондент себя считает: аудиалом, визуалом или кинестетиком (если этот вопрос задается, то последним, после того, как респонденту объяснили цель беседы).

Обработка и определение ведущей репрезентативной системы

Для того чтобы определить ведущую репрезентативную систему, необходимо учитывать два вида данных:

- содержательный анализ ответов на вопросы, из которого становится ясно, на какую информацию испытуемый предпочитает опираться в различных ситуациях;
- анализ используемых испытуемым слов, соотносящихся с различными видами восприятия (ниже приведены примеры таких слов).

Визуальная система. Картина, точка зрения, перспектива, видение.

Видеть, замечать, освещать, иллюстрировать, прояснять, наблюдать, смотреть, показывать.

Четкий, блестящий, ясный, цветной, размытый, светящийся, изолированный, удаленный.

² Разработано на основе книги «Психология общения» (Горянина, 2008).

Я вижу, о чем вы говорите. Видеть в розовом свете. Пролить свет. Быть на виду. Показать в истинном свете. На первый взгляд.

Аудиальная система. Тон, слово, крик, интонация, симфония, речь, шепот, голос, болтовня, монолог, диалог, музыка, ритм, мелодия, эхо, песня.

Слушать, усиливать, гармонировать, говорить, рычать, молчать, звать, напевать, объявлять, спрашивать, выражать, обсуждать, излагать, кричать, звонить.

Говорящий, шумный, молчаливый, глухой, немой, болтливый, мелодичный, неслыханный.

Иными словами. Задавать тон.

Кинестетическая система. Тяжесть, чувство, напряжение, нагрузка, вес, давление, удар, контакт.

Касаться, трогать, ощупывать, стучать, смягчать, сжимать, держать, ощущать, стабилизировать, шевелиться.

Чувствительный, ощутимый, крепкий, парализованный, холодный, душевный, раздраженный, ледяной, твердый, вялый.

Чувствовать проблему. Камень с души свалился. Развязывать узел. Вбивать клин. Наложить лапу. Крепко держаться.

В расшифровке аудиозаписи или в записи беседы слова, относящиеся к трем репрезентативным системам, выделяются разными способами (подчеркивание, цвет и пр.), затем подсчитывается и сравнивается их количество. Далее на основе подсчета и содержательного анализа определяется соотношение трех видов репрезентативных систем и обосновывается принадлежность испытуемого к одному из трех типов (аудиал, визуал, кинестетик). Можно дополнительно привлекать известную вам информацию о респонденте, выходящую за рамки беседы. Если не выявлено очевидное преобладание какого-то одного вида, то тип не выделяется, но описывается соотношение всех трех видов систем (например: «У респондента примерно в равной степени развиты аудиальная и кинестетическая системы, в меньшей степени – визуальная»).

Вопросы для анализа и обсуждения

1 Каково соотношение трех видов репрезентативных систем у респондента? Можно ли его отнести к представителям одного из трех типов репрезентативных систем? Обоснуйте свою позицию.

2. Если вы считаете необходимым, дайте рекомендации по совершенствованию способов обучения, общения, других сфер жизни на основе данных об особенностях репрезентативных систем респондента.

Примеры и рекомендации. Труднее всего, как правило, определить аудиала. Следует учитывать характерную для него особенность: ответ на любой вопрос он может свести к рассказыванию истории, припоминанию подходящих случаев из жизни. Часто именно этот признак помогает определить аудиала.

Как правило, определить тип репрезентативной системы сложнее, чем в приведенных примерах. Во-первых, многие спонтанно не используют в речи характерных слов и выражений, которые связаны с особенностями восприятия; иногда их выделяют в особый тип – дигитал, то есть тот, у которого восприятие информации опирается на знаки, логику и абстракцию. Вот пример характерного диалога с дигиталом:

– Расскажите о вашем последнем отдыхе.

– Я ездила в Египет, жила в очень хорошем отеле (расспрашивающий, который делает уже не первую попытку вывести респондентку на описание чего-нибудь, радуется: теперь-то точно будут использоваться «нужные слова»).

– Расскажите подробнее про отель, чем он был хорош.

– Это был четырехзвездочный отель.

Подобных респондентов необходимо «разговорить», причем нередко на это уходит немало времени, однако и у них, как правило, удастся выделить преобладающий тип восприятия.

Другая сложность – хороший уровень развития всех репрезентативных систем и наличие в рассказе отсылок к каждой из них. Вот пример характерного диалога, в котором попытки проверить многократно возникающие гипотезы оказываются неудачными.

Респондент: Валерия, 13 лет, ученица 7-го класса.

– Валер, чем ты любишь заниматься?

– *Кушать*. А еще *танцевать, играть в компьютер, слушать музыку, петь, в теннис играть*, делать уроки (аудиал? кинестетик?).

– А что больше всего нравится?

– *Танцевать* (кинестетик?).

– А что больше всего нравится в том, что ты танцуешь?

– Как *посмотрю* на себя в зеркало, сразу пойму, что я чемпионка! (визуал?)

– Что главное в танце?

– Веселиться!

– А что ты делаешь на переменах в школе?

– Я *хожу* по школе с друзьями, я *кушаю, сижу* на диванчике. Мы *бегаем, прыгаем, скачем, поем*. Я всегда *пою* на переменах (аудиал или кинестетик?)

– Что ты делаешь, чтобы запомнить новый материал? Какие-нибудь сложные слова, например.

– Я запоминаю слово на листочке, а когда надо его сказать, то вспоминаю этот листочек (визуал?).

– Расскажи о каком-нибудь хорошем моменте, который был летом.

– Турция! Мы ездили в Турцию. Было очень весело. Я нашла себе новых друзей.

– И что вы делали?

– Мы все *рушили*. Мы *вытаскивали* фонари из бассейна, *утапливали* горшки в море, мы *забирали* у барменов лед из стойки, *кидались* им, мы хулиганили. Еще мы любили *покушать* в бассейне, а еще я очень любила себе делать микс – *коктейль в пепельнице* (все-таки кинестетик).

Не стоит пытаться определить тип «любой ценой»: если у респондента нет явного преобладания одного из видов репрезентативных систем, то именно это следует указать в выводах.

Контент-анализ

Контент-анализ не относят к «классическим» методам психологии, однако именно он позволяет использовать для психологических исследований самый разнообразный текстовый (и не только текстовый) материал, изначально для исследований совершенно не предназначенный.

Еще несколько десятилетий назад контент-анализ применяли преимущественно социологи для анализа СМИ и других публикаций. Психологи использовали контент-анализ для изучения дневников и психотерапевтических сессий; ответов на опросники. Доступ к материалам, содержащим информацию личного плана, был затруднителен и связан с этическими проблемами.

С широким распространением Интернета огромное количество информации, интересной именно для психологов, оказалось добровольно выложенной в открытый доступ. Поэтому возрастает ценность контент-анализа как эффективного инструмента для изучения разнообразного материала повседневной жизни.

Контент-анализ – это метод выявления и оценки характеристик информации, содержащихся в текстах и речевых сообщениях. Фактически мы уже познакомились с контент-анализом в задании, посвященном репрезентативным системам, в процессе подсчета слов и выражений, связанных с тремя системами.

Процедура контент-анализа включает несколько этапов:

1. Выделение категорий анализа, или смысловых единиц, то есть содержательных категорий, которые нас интересуют в соответствии с целью контент-анализа. В нашем случае тремя выделяемыми категориями служат слова и выражения, соответствующие трем репрезентативным системам: визуальной, аудиальной и кинестетической.

2. Выделение единиц анализа, или индикаторов – частей текста, характеризующих принадлежность к определенной категории.

До начала данного этапа создается инструкция, где подробно описано, какие слова и выражения учитываются в качестве индикаторов каждой категории анализа. В реальных исследованиях такая инструкция гораздо подробнее и сложнее, более формализована, чем список слов, связанных с тремя репрезентативными системами, который приведен в предыдущем задании. Далее на основе инструкции соответствующие единицы выделяются в анализируемом тексте.

3. Подсчет и иная математическая обработка данных. В нашем примере подсчитывается и сравнивается число элементов трех репрезентативных систем.

В практическом задании вам предстоит выполнить две простые процедуры контент-анализа с целью определения факторов, на которые опираются люди при распознавании эмоций.

Идея универсальности выражения эмоций у разных людей и в разных культурах восходит еще к Дарвину. Многочисленные исследования в целом подтверждают представление о том, что люди способны переживать, выражать и воспринимать один и тот же основной ряд эмоций. К этому ряду относятся следующие эмоции: гнев, страх, радость, грусть, отвращение, удивление, презрение. К другим эмоциям и эмоциональным состояниям, которые человек относительно часто выражает и способен узнавать, относятся интерес (внимание), сосредоточенность, досада (разочарование), спокойствие, озабоченность, смущение, безразличие и другие.

В литературе выделяются основные опорные элементы и признаки, которые следует анализировать при оценке эмоционального состояния.

Наиболее простая схема выражения лица человека, находящегося в различных эмоциональных состояниях, основана на различных направлениях линий, соответствующих глазам, носу и рту. Горизонтальное направление этих линий сообщает лицу спокойное выражение, отклонение линий наружными концами вверх – веселое, наружными концами вниз – грустное.

Следует отметить, что как и эмоциональная экспрессия, идентификация эмоций – целостный процесс, не относящийся полностью к сфере сознания. Совершенствованию этого процесса в большей степени, чем заучивание готовых схем «языка жестов», якобы позволяющих «читать человека, словно книгу», способствует житейский опыт, а также специальные упражнения, в частности данное задание.

Распространенным средством для изучения распознавания эмоций служат создаваемые психологами стандартные наборы фотографий или рисунков для распознавания эмоций. Однако в нашем задании мы предлагаем преподавателю самостоятельно создать собственный набор фотографий.

Задание 4. Распознавание эмоций

Испытуемые. Задание выполняется в группе учащихся размером от 10 до 25 человек.

Материал. Материалом для выполнения задания являются фотографии людей в различных эмоциональных состояниях. Количество фотографий – не меньше, чем численность группы учащихся, а для небольшой группы (10–12 человек) – вдвое больше группы учащихся.

Рекомендации преподавателю по отбору материала. Опыт автора по созданию коллекции фотографий для выполнения данного задания позволил сформулировать следующие принципы отбора:

- Отбираются фотографии, сделанные профессиональными фотографами, непостановочные.

- Лучшее место для поиска фотографий – общественно-политические журналы (в коллекции автора внеконкурсное первое место занимают фото из журнала «Коммерсант. Власть»). Наша действительность дает основу для проявления эмоций самого разнообразного плана. При этом исключаются фотографии «узнаваемых» персон, а также актеров, которые часто лицедействуют даже вне съемочной площадки.

- Из отобранных фотографий по возможности должны быть вырезаны фрагменты, позволяющие идентифицировать ситуацию, контекст, в котором сделано фото (трибуны для фотографии болельщика, больной или раненый ребенок рядом с матерью и пр.). К примеру, фотография, сделанная во время событий в Беслане в сентябре 2004 года (рисунок 1), предъясняется в варианте, представленном на рисунке 2.

- Желательно изучить подпись к фотографии или текст статьи, чтобы уяснить контекст и ситуацию съемки; эти подробности сообщаются учащимся в конце занятия.

Процедура. Перед началом занятия каждый испытуемый готовит таблицу из трех колонок, а также небольшие листки бумаги в количестве, равном числу фотографий.



Рис. 1



Рис. 2

В ходе занятия пронумерованные фотографии раздаются испытуемым. Для каждой фотографии испытуемый записывает в первую колонку таблицы номер фотографии, во вторую – название эмоции или эмоционального состояния, которое, по его мнению, испытывает изображенный на фотографии человек. В третьей колонке записывается один-два наиболее информативных признака, которые помогли идентифицировать эмоцию (к примеру, рука, сжатая в кулак, нахмуренные брови, расслабленная поза и пр.). Затем испытуемый копирует запись во второй колонке на листке бумаги, которую прикладывает к фотографии; технически это проще всего сделать, если фотографии находятся в файлах (листок вкладывается в файл, так, чтобы запись нельзя было прочитать). После этого он передает фотографию следующему испытуемому, получает от другого испытуемого новую фотографию и приступает к работе с ней. Процедура продолжается до тех пор, пока каждый учащийся не поработает с каждой фотографией. Для небольшой группы она затем повторяется со вторым набором фотографий.

При наличии технической возможности фотографии предъявляются всей группе одновременно с помощью проектора, вся остальная процедура идентична.

В конце занятия каждый учащийся получает от других листки с ответами об одной из фотографий. Преподаватель рассказывает о ситуациях, в которых были сделаны фото.

Обработка и анализ. Проводится два вида контент-анализа; категории анализа выделяются учащимися самостоятельно

1. Контент-анализ обозначения эмоции (эмоционального состояния), сделанного всеми учащимися в группе. Для этого близкие по смыслу названия объединяются в одну категорию, название которой дает учащийся. Например, для приведенной на рисунке 3 фотографии в группу «размышление – сосредоточенность» объединены следующие ответы: наблюдение;

раздумья; задумчивость; сосредоточенность; размышления. С учетом повторения ответы, отнесенные к этой категории, дали 7 испытуемых из 16 в группе. С учетом последующей информации (на рисунке 3 представлена фотография учительницы в процессе написания теста ЕГЭ по предмету, который она преподает) становится понятно, что эмоциональное состояние этими испытуемыми определено достаточно точно.



Рис. 3

2. Контент-анализ информативных признаков, по которым идентифицируется эмоция (по таблице), например, рот, глаза (взгляд), поза, жесты и пр.

Вопросы для анализа и обсуждения

1. Какие особенности невербального поведения являются наиболее информативными для распознавания эмоций по фотографии (на основе контент-анализа таблицы)?

2. Какие особенности невербального поведения человека на фото повлияли на то, какая эмоция была ему приписана? Повлияли ли на распознавание эмоции другие особенности фотографии (одежда, предметы интерьера и др.)? Какие? Что могло повлиять на сходство ответов (или на их разнообразие)? Как вы считаете (с учетом последующей информации), какие ответы были наиболее точными (на основе контент-анализа ответов по фотографии, для которой имеются данные группы)?

3. Какие факторы влияют на легкость или трудность идентификации эмоций (на основе всей работы)?

Психологическое тестирование.

Личностные опросники

Под словом «тест» психологи понимают не совсем то, что широкая публика, которая любит развлекаться «тестами» по типу «Определите ваш тип: круг, квадрат или треугольник» или «Кто вы среди гномов из фильма „Хоббит“». Точнее, большая часть того, что все привыкли называть тестами, таковыми не является.

Психологи понимают под тестом относительно краткое стандартизированное испытание, позволяющее дать количественную и качественную оценку психологических особенностей человека. Созданием тестов занимается специальный раздел психологии – психодиагностика. Кажущаяся простота теста и работы с ним (ответил на вопросы – подсчитал баллы – узнал все о человеке) на самом деле – результат огромной работы. Такая работа включает не только отбор вопросов, но и доказательство валидности теста (то есть того, что тест действительно измеряет требуемые психологические характеристики), надежности (то есть стабильности результатов во времени), а также получение стандартов выполнения теста достаточно большими группами испытуемых, с которыми потом можно будет сопоставлять результаты конкретного человека.

Применение теста предполагает строгое соблюдение стандарта процедуры проведения тестирования и обработки его результатов. Этот стандарт задается разработчиком теста, а задача пользователя – строго его соблюдать. Так, нельзя добавлять или выбрасывать вопрос из готового теста, нельзя менять порядок вопросов, нельзя давать дополнительные объяснения (если только такая возможность не оговорена специально). Только при условии соблюдения стандарта можно «воспользоваться плодами труда» разработчика, т. е. оценить испытуемого с помощью тестовых норм и дать содержательную характеристику его психологических особенностей. В противном случае тест окажется бесполезен или даже вреден.

Для тестирования особенностей личности предназначена специальная разновидность психологических тестов – личностные опросники. Заполняя их, испытуемые отвечают на довольно большое количество (от нескольких десятков до нескольких сотен) вопросов о себе и своей жизни; для этого они выбирают один из нескольких вариантов ответа (соглашаются или не соглашаются с утверждениями). Отличительная черта личностных опросников – их объективность; они дают информацию о психологических особенностях испытуемого, которая не зависит от его представления о самом себе и может существенно от этого представления отличаться; более того, личностные опросники способны дать информацию об особенностях испытуемого, которые он сам не осознает.

При работе с личностными опросниками необходимо понимать: для оценки испытуемого важно не только и не столько соответствие ответов испытуемого фактам реальной жизни, сколько его мнение. Например, практически невозможно «правильно» ответить на вопрос: «Часто ли у вас портится настроение?», потому что для этого необходимо иметь какой-то объективный критерий того, что такое «частая порча настроения», и соотнести с ним свое состояние. Однако подобный объективный ответ и не нужен исследователю; для него существенна именно точка зрения испытуемого (он сам считает или не считает, что у него часто портится настроение), которая соотносится с определенными личностными особенностями. Необходимо только помнить, что выводы никогда не делаются на основании единичного ответа, а достаточно большого их количества, как правило, несколько десятков.

Хотя в личностных опросниках ответы испытуемого далеко не всегда понимаются «буквально», именно они – единственный источник информации об испытуемом, и для получения результата необходимо, чтобы он был искренним и честным. Большинство личностных опросников имеют специальные шкалы, защищающие тесты от различного рода наме-

ренных и ненамеренных искажений. Конечно, если испытуемый не давал о себе правдивую информацию, скорее всего, о нем удастся узнать немного, но шкала искренности четко покажет, что данные теста непригодны для объективной оценки испытуемого.

Таким образом, при интерпретации личностных опросников существенно не прямое содержание ответов, а связь определенного ответа с особенностями личности испытуемого. Откуда же известно о существовании такой связи? Установить и доказать такую связь – задача создателя (разработчика) теста, причем очень нелегкая: разработка психологических тестов – одно из самых сложных и математизированных направлений современной психологии.

Немного найдется психологических идей, которые имели бы такое огромное количество ревностных сторонников и яростных противников (причем не только среди психологов), как идея тестирования. Противники тестирования указывают, что практически каждый в одних ситуациях думает, чувствует, поступает, к примеру, как экстраверт, а в других как интроверт. Тогда в чем же смысл выделения и измерения устойчивых личностных характеристик?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.