

Міністерство освіти і науки України
Державний заклад
«Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»

О. О. Чумак.

Емоційно-вольові процеси (з елементами лабораторного практикуму).

*Навчально-методичний посібник
для організації навчальної роботи
з курсу загальної психології для студентів, що
навчаються за кваліфікаційними рівнями
«бакалавр», «спеціаліст» психологічних та
непсихологічних спеціальностей.*

Старобільськ
ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»
2019

УДК 159.9 (075.8)
ББК 88 я 73
Ч-90

Рецензенти:

Караман О. Л. – доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної педагогіки Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

Пушко В. Ф. – кандидат філологічних наук, доцент кафедри філологічних дисциплін Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

Чумак О. О.

Ч - 90 Емоційно-вольові процеси (з елементами лабораторного практикуму): Навчальний посібник для організації навчальної роботи з курсу для студентів, що навчаються за кваліфікаційними рівнями «бакалавр», «спеціаліст» психологічних та неспсихологічних спеціальностей. / О. О. Чумак ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Старобільськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2019. – 75 с.

Посібник орієнтовано на оптимізацію теоретичної й практичної підготовки студентів психологічних і неспсихологічних спеціальностей. Він складений відповідно до основних розділів навчального курсу „Загальна психологія”, спирається на класичні, а також сучасні дослідження в цій області й містить багато корисних різноманітних вправ, що допомагають сформувати психологічну компетентність студентів. У ньому представлені різноманітні форми й методи роботи студентів, як для аудиторних, так і для самостійних форм роботи, необхідних для повного й міцного засвоєння базових знань психології.

Книга призначена для студентів психологічних і неспсихологічних спеціальностей, викладачів психології.

УДК 159.9 (075.8)
ББК 88 я 73

*Рекомендовано до друку навчально - методичною радою
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол № від 2019 року)*

© Чумак О. О., 2019
© ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2019

Зміст.

Тема 1. Емоції та почуття. Форми переживання почуттів.

Запитання і завдання до теоретичного розділу.

Список рекомендованої літератури.

Список використаної літератури.

Тема 2. Емоції і почуття. Основні емоційні стани.

Запитання і завдання до теоретичного розділу.

Список рекомендованої літератури.

Список використаної літератури.

Тема 3. Емоції і почуття. Причини емоційних розладів.

Запитання і завдання до теоретичного розділу.

Список рекомендованої літератури.

Список використаної літератури.

Тема 4. Емоції і почуття. Основні емоційні стани.

Запитання і завдання до теоретичного розділу.

Список рекомендованої літератури.

Список використаної літератури.

Тема 5. Поняття волі. Вольове зусилля.

Запитання і завдання до теоретичного розділу.

Список рекомендованої літератури.

Список використаної літератури.

Тема 6. Воля. Вольові якості особистості.

Запитання і завдання до теоретичного розділу.

Список рекомендованої літератури.

Список використаної літератури.

Додатки

Передмова.

Даний посібник створений для допомоги студентам, викладачам психології в активному освоєнні сучасної психологічної науки. А також для спонукання студентів до професійної творчості й росту, зближенню науки й практики.

Велику роль у формуванні в студентів уміння аналізувати різні психологічні факти й здійснювати правильні, психологічно обгрунтовані практичні дії відіграє самостійне розв'язання психологічних завдань. Завдання, представлені у даному посібнику передбачають аналіз різноманітних фактів і ситуацій, що вимагають обов'язкового засвоєння основних теоретичних знань по темі.

Досвід викладання психології показує, що використання наглядних експериментів, завдань різноманітного практичного характеру викликає в студентів підвищений інтерес до психології як науки, сприяє закріпленню засвоєних теоретичних знань, а також прояву й розвитку в студентів творчих здібностей, формуванню вміння мислити й орієнтуватися в багатій різноманітності психологічної дійсності.

Матеріал посібника структуровано відповідно з існуючою на кафедрі психології ЛНУ імені Тараса Шевченка освітньою програмою «Загальна психологія». Розділи посібника представлені основними ключовими темами та найбільш важливими термінами, що її розкривають; визначені різновиди методів вивчення вивчаємого явища, підібрані задачі (матеріали до багатьох з яких відібрані з художніх творів, кінофільмів, життєвих історій, народного фольклору та т.п.), що дають змогу розкрити та проілюструвати різні теоретичні положення сучасної науки; рекомендована додаткова література до розділу, що вивчається; а також сформульовані завдання для самостійної роботи студента для більш поглибленого вивчення теми.

Залежно від профілю факультету й часу, відведеного в його навчальному плані на семінарські, практичні або лабораторні заняття за курсом загальної психології, викладачі в кожному окремому випадку можуть відібрати матеріал для аудиторної й самостійної роботи студентів, визначити процедуру обробки й оцінки результатів виконання завдань, які в найбільшій мірі будуть сприяти розвитку в студентів пізнавальної активності й самостійності в їхній навчальній діяльності по даній дисципліні.

Посібник створювався, насамперед, для первинного ознайомлення з даною областю науки і може служити основою для більш поглибленого дослідження розглянутих теорій.

Емоції та почуття. Форми переживання почуттів.

I. Форми переживання почуттів.

Форми переживання почуттів.

Задоволення чи незадоволення потреб породжує у людини специфічні переживання, які отримують різні форми: емоцій, афектів, настроїв, стресових станів і власне почуттів (у вузькому значенні слова).

Емоції. Нерідко слова «емоція» та «почуття» вживаються як синоніми. У більш вузькому значенні емоція - це безпосереднє, тимчасове переживання якогось більш постійного почуття. У точному перекладі на російську мову «емоція» - це душевне хвилювання, душевний рух. Емоцією називається, наприклад, не саме почуття любові до музики як укорінена особливість людини, а стан насолоди, захоплення, яке він переживає, відчуває, слухаючи на концерті хорошу музику в хорошому виконанні. Те ж почуття переживається у формі негативної емоції обурення при слуханні музичного твору в поганому виконанні.

В одних випадках емоції відрізняються дієвістю. Вони стають спонуканнями до вчинків, до висловлювань, збільшують напругу сил і називаються стеническими. Від радості людина готова «гори перевернути». Переживаючи співчуття до товариша, він шукає способу допомоги йому. При дієвої емоції людині важко мовчати, важко не діяти активно. В інших випадках емоції (звані астеническими) характеризуються пасивністю або спогляданням, переживання почуттів розслаблює людину. Від страху в нього можуть «ноги підкосилися». Іноді, переживаючи сильне почуття, людина йде в себе, замикається. Співчуття тоді залишається хорошим, але безплідним емоційним переживанням, сором перетворюється в таємні болісні докори сумління.

Афекти. Афектами називаються емоційні процеси, швидко опановують людиною і бурхливо протікають. Вони характеризуються значними змінами свідомості, порушенням

контролю за діями, втратою самовладання, а також зміною всієї життєдіяльності організму. Афекти короткочасні, так як відразу викликають величезну витрату сил: вони схожі на спалах почуття, вибух, що налетів шквал. Якщо звичайна емоція - це душевне хвилювання, то афект - буря.

Розвиток афекту характеризується різними стадіями, що змінюють один одного. Охоплений афективною спалахом люті, жаху, розгубленості, дикого захвату, розпачу, людина в різні моменти неоднаково відображає світ, по-різному висловлює свої переживання, в різній мірі володіє собою і регулює свої рухи.

На початку афективного стану людина не може не думати про предмет свого почуття і про те, що пов'язано з ним, мимоволі відволікаючись від всього стороннього, навіть практично важливого. Виразні рухи стають все більш і більш несвідомими. Сльози і ридання, регіт і вигуки, характерні жести і міміка обличчя, прискорене або утруднене дихання створюють звичайну картину наростаючого афекту. Від сильного напруги розбудовуються дрібні рухи. Індуктивне гальмування все більш охоплює кору півкуль, що веде до дезорганізації мислення; збудження наростає в підкіркових вузлах. Людина відчуває наполегливе спонукання піддатися пережитому почуттю: страху, гніву, розпачу і т.д. Стриматися, не втратити влади над собою на цій стадії може кожна нормальна людина. Тут важливо відстрочити наступ афекту, загальмувати його розвиток. Загальновідомо народний засіб: якщо хочеш стриматися, спробуй порахувати про себе хоча б до десяти.

На подальших стадіях афекту, якщо вони наступають, людина втрачає контроль над собою, здійснюючи вже несвідомі і безрозсудні дії, які пізніше буде соромно згадувати і які іноді пригадуються як крізь сон. Гальмування охоплює кору і гасить сформовані системи тимчасових зв'язків, в яких закріплений досвід людини, його культурні та моральні підвалини. Після афективною спалаху настає розбитість, занепад сил, байдуже ставлення до всього, нерухомість, часом сонливість.

Слід зазначити, що будь-яке почуття може в деяких випадках переживати в афективній формі. Наприклад, спостерігаються випадки афективного захоплення на стадіонах або в залі для глядачів при виступі якогось вокально-

інструментального ансамблю. Нерідкі випадки ексцесів в таких ситуаціях, що мають драматичні наслідки (істеричні припадки, бійки і т.д.). Добре вивчені в психології і ще краще описані в художній літературі афективні переживання «божевільної» любові. Навіть наукові відкриття після багаторічних наполегливих пошуків іноді супроводжуються бурхливою спалахом торжества і радості. Можна сказати, що афект поганий чи хороший в залежності від того, яке почуття переживається людиною і наскільки людина володіє собою при афективному стані.

Настрій. Настрій являє собою загальний емоційний стан, фарбувальний протягом значного часу вся поведінка людини.

Зазвичай настрою характеризуються безотчетністю і слабкою виразністю. Людина навіть не помічає їх. Але іноді настрої, наприклад, веселе і бадьоре або, навпаки, тужливий, набуває значну інтенсивність. Тоді воно накладає свій відбиток і на розумову діяльність (на хід думок, легкість міркування), і на особливості рухів і дій людини, впливаючи навіть на продуктивність виконуваної роботи.

На настрої впливають вельми різні причини, наприклад, задоволеність або незадоволеність всім ходом життя, зокрема, тим, як складаються стосунки на роботі, в сім'ї, в школі, як вирішуються всілякі протиріччя, що виникають на життєвому шляху людини. Настрій людини у великій мірі залежить від загального стану здоров'я, особливо від стану нервової системи та залоз внутрішньої секреції, що регулюють обмін речовин. Заняття фізкультурою і спортом дуже корисні для поліпшення настрою, але особливо важливі змістовність діяльності, задоволеність нею і моральна підтримка близьких людей.

Причини того чи іншого настрою не завжди зрозумілі переживає його людині. Так, поганий настрій може бути пов'язано з невиконаною обіцянкою, що не написаним, хоча і обіцяним листом, що не закінченим справою. Хоча людина може не усвідомлювати цього і говорити, що у нього «просто», «невідомо чому» поганий настрій. Все це поволі гнітить людину, тому важливо вміти розбиратися в своїх настроях, щоб по можливості усувати об'єктивні причини подібних станів.

Стрес. Особливу форму переживання почуттів, близьку за своїм психологічним характеристикам до афекту, але за тривалістю перебігу наближається до настроїв, представляють стресові стани (від англ. Слова stress - тиск, напруга), або емоційний стрес. Стан людини при стресі характеризується дезорганізацією поведінки і мови, що виявляється в одних випадках в безладної активності, в інших - в пасивності, бездіяльності в обставинах, в яких треба рішуче діяти.

[Введение в психологию / Под общ. ред. проф. А. В. Петровского. — Москва: Издательский центр «Академия», 1996. - 496 с.]

II. Діагностика форм переживання почуттів: діагностика самопочуття, активності, настрою (САН).

Оцінка функціонального стану «САН».

(Доскін В. А., Лаврентьев М. А., Мірошников М. П., Шарай В. Б. Тест диференційованої самооцінки функціонального стану // Питання психології, 1973, № 6.)

Інструкція. «Возьмите бланк "тестовая карта", напишите на нем фамилию, инициалы, дату рождения, дату опыта и время. В верхнем правом углу поставьте единицу.

Вы должны соотнести свое состояние в данный момент с признаками, перечисленными в карте. Степень выраженности каждого признака определяется округлением соответствующей цифры, расположенной между парами слов. Число 3 означает наибольшую степень признака. В качестве примера рассмотрим первую строку карты:

Самочувствие хорошее 3 2 1 0 1 2 3 Самочувствие плохое

Если Ваше самочувствие в данный момент времени очень хорошее (отличное), обведите кружком цифру 3 с левой стороны; при хорошем (среднем) самочувствии обвести кружком следует цифру 2, при удовлетворительном – цифру 1. Если самочувствие очень плохое – обведите кружком цифру 3

справа, при плохом самочувствии обвести кружком нужно цифру 2, не очень плохое – цифру 1. Если Вы не можете точно оценить, какое у Вас сейчас самочувствие, то обведите кружком ноль.

Подобным образом Вы должны оценить признаки во всех остальных строчках карты».

*Тестовая карта дифференцированной самооценки
функционального состояния*

ФИО _____			Пол _____	Группа _____			Возраст _____	
Дата опыта _____			Время _____	/ _____			2 _____	3 _____
1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастливый
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безразличный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный

показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением (<http://psylab.info>).

III. Діагностика форм переживання почуттів: діагностика настрою.

Тест-опросник «Оценка настроения»

Применение опросника САН часто затруднительно в силу свойственной многим людям недостаточно тонкой дифференцировки своего функционального состояния. «Оценка настроения» привлекает как своей краткостью, так и простой формой вопросов и ответов. В этом опроснике предлагается 21 фраза (вопрос), на которые следует ответить одним из трех вариантов ответов: «да», «нет», «наоборот» (противоположное чувство). По ответам составляется мнение о том, какое настроение преобладает в момент обследования: обычное, эйфорическое или негативное (астенизированное).

Оценка результатов проводится по следующим критериям:

Настроение: 9 баллов – 20 ответов «нет»; 8 баллов – 19 ответов «нет»; 7 баллов – 18 ответов «нет»; 6 баллов – 16-17 ответов «нет»; 5 баллов – 13-15 ответов «нет»; 4 балла – 10-12 ответов «нет»; 3 балла – 8-9 ответов «нет»; 2 балла – 6-7 ответов «нет»; 1 балл – 5 и менее ответов нет.

Астеническое состояние: ответы «да» в вопросах 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20; ответы «наоборот» в вопросах 1, 6, 8, 12, 16, 17. Чем меньше указанных ответов, тем лучше состояние: 9 баллов – 1-2 ответа; 8 баллов – 3 ответа; 7 баллов – 4 ответа; 6 баллов – 5-6 ответов; 5 баллов – 7-8 ответов; 4 балла – 9-10 ответов; 3 балла – 11-13 ответов; 2 балла – 14-15 ответов.

Состояние эйфории: ответы «да» в вопросах 1, 6, 8, 12, 16, 17; ответы «наоборот» в вопросах 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20. Чем больше указанных ответов, тем более выражено эйфорическое состояние (неадекватно восторженная оценка событий): 9 баллов – 6 ответов и ниже; 8 баллов – 7 ответов; 7 баллов – 8-9 ответов; 6 баллов – 10-11 ответов; 5 баллов – 12-13 ответов; 4 балла – 14-15 ответов; 3 балла – 16-17 ответов; 2 балла – 18-19 ответов; 1 балл – 20 ответов и более.

1. Чувствую себя исключительно бодро.
2. Соседи (другие учащиеся и т. п.) очень мне надоели.
3. Испытываю какое-то тягостное чувство.
4. Скорее бы испытать чувство покоя (закончились бы урок, занятия, четверть и т. п.).
5. Оставили бы меня в покое, не беспокоили бы.
6. Состояние такое, что, образно говоря, готов горы свернуть.
7. Оценка по тесту неприятна, вызывает чувство неудовлетворенности.
8. Удивительное настроение: хочется петь и плясать, целовать от радости каждого, кого вижу.
9. Вокруг меня очень много людей, способных поступить неблагородно, сделать зло. От любого человека можно ожидать неблаговидного поступка.
10. Все здания вокруг, все постройки на улицах кажутся мне удивительно неудачными.
11. Каждому, кого встречаю, способен сказать грубость.
12. Иду радостно, не чувствую под собой ног.
13. Никого не хочется видеть, ни с кем не хочется разговаривать.
14. Настроение такое, что хочется сказать: «Пропади все пропадом!»
15. Хочется сказать: «Перестаньте меня беспокоить, отвяжитесь!»
16. Все люди без исключения мне кажутся чрезвычайно благожелательными, хорошими. Все они без исключения мне симпатичны.

17. Не вижу впереди никаких трудностей. Все легко! Все доступно!

18. Мое будущее мне кажется очень печальным.

19. Бывает хуже, но редко.

20. Не верю даже самым близким людям.

21. Автомшины гудят на улице резко, но зато эти звуки воспринимаются как приятная музыка.

(Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров. Практикум з психології станів: Навчальний посібник / За ред. Проф. А. О. Прохорова. - СПб: Мова, 2004. - 480 с., Іл).

III. Діагностика форм переживання почуттів: діагностика стресу.

Діагностика состояния стресса.

Инструкция. «Обведите кружком номера тех вопросов, на которые Вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынуждена) наверстывать упущенное.

2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.

3. На работе и дома – сплошные неприятности.

4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.

5. Меня беспокоит будущее.

6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.

7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.

8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.

9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Подсчитайте количество своих положительных ответов. Каждому ответу "да" присваивается 1 балл.

Если Вы набрали 0-4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои

собственные эмоции. Вы не раздражаетесь на других людей и не настроены винить себя.

Если у Вас в сумме получилось 5-7 баллов. Вы не всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда Вы умеете сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда Вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Если Вы имеете 8-9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие этого – страдаете и Вы сами, и окружающие Вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас Ваша главная жизненная задача».

При проведении занятий по практической психологии в банках, мы заметили, что подавляющее большинство получают оценку в интервале 5-7 баллов (обычно до 80% слушателей). Примерно 18% участников говорят, что они получили 8-9 баллов. И только около 2% имеют оценку 0-4 балла. Следовательно, большинство банковских работников настоятельно нуждаются в том, чтобы сформировать у себя эффективные средства самоконтроля в стрессовых ситуациях (Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров. *Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с., илл.*)



Запитання і завдання до теоретичного розділу.

1. Дайте коротку характеристику формам переживання почуттів.
2. Позначте основне джерело формування настрою.
3. Назвіть основні поведінкові ознаки стресу.
4. У чому, на вашу думку, полягає особливість переживання афекту?

Список рекомендованої літератури.

1. Габдреева Г. Ш., Прохоров А. О. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с., илл
2. Изард К.Э. Психология эмоций. пер. с англ. СПб., 1999. 464 с.
3. Введение в психологию / Под общ. ред. проф. А. В. Петровского. — Москва: Издательский центр «Академия», 1996. - 496 с.].

Список використаної літератури.

1. Габдреева Г. Ш., Прохоров А. О. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с., илл
2. <http://psylab.info>
3. Введение в психологию / Под общ. ред. проф. А. В. Петровского. — Москва: Издательский центр «Академия», 1996. - 496 с.].

Емоції і почуття. Основні емоційні стани.

I. Поняття і види емоційних станів.

Існує кілька форм вираження почуттів. Наприклад, емоція, афект, настрій, стресові стани і власне почуттів (у вузькому значенні слова).

Емоції. Нерідко слова «емоція» та «почуття» вживаються як синоніми. У більш вузькому значенні емоція - це непосредственное, тимчасове переживання якогось більш постійного почуття.

Основні емоційні стани і їх зовнішнє вираження.

Переживання почуттів у формі емоцій, афектів, настроїв, стресових станів, як правило, супроводжується більш-менш помітними зовнішніми проявами. До них відносяться виразні рухи обличчя (міміка), жестикуляція, пози, інтонації, розширення або звуження зіниць. Ці виразні рухи в одних випадках відбуваються несвідомо, а в інших - під контролем свідомості. В останньому випадку вони можуть навмисно використовуватися в процесі спілкування, виступаючи в якості невербальних комунікативних засобів. Стиснутими кулаками, поглядом звужених очей, загрозливими інтонаціями людина демонструє оточуючим своє обурення.

При позитивних емоціях посилюється інервація м'язів, розширюються дрібні артерії, збільшується приплив крові до шкіри. Вона червоніє, теплішає. Починається прискорене кровообіг, що покращує живлення тканин. Всі фізіологічні відправлення здійснюються краще. Людина задоволена, в хорошому настрої має оптимальні умови для життєдіяльності всього організму. Радість «розфарбовує людину», робить його красивіше, впевненіше, життєрадісними (Див .: Ланге Т.Н. Душевні рухи. Психофізіологічний етюд. - СПб, 1896.).

У прикроці та суму паралізується дія м'язів. Вони стають більш слабкими. З'являється відчуття втоми,

перенапруження. Людина стає більш чутливою до холоду, відчуває брак повітря, зітхає, «йде в себе», охоче залишається в одній і той же позі. Людина здається старішим і пригніченим, викликає до себе не тільки жалість, але і деяке роздратування. Виникає бажання швидше піти з ситуації спілкування і взаємодії з ним.

Можуть бути виділені наступні основні емоційні стани (по К. Ізард (Див .: Ізард К. Емоції людини. - М .: Изд-во МГУ, 1980.) - «фундаментальні емоції»), кожне з яких має свій спектр психологічних характеристик і зовнішніх проявів.

Інтерес (як емоція) - позитивний емоційний стан, що сприяє розвитку навичок і умінь, набуття знань і мотивуюче навчання.

Радість - позитивний емоційний стан, пов'язаний з можливістю досить повно задовольнити актуальну потребу, ймовірність чого до цього моменту була невелика або у всякому разі невизначена.

Подив - не має чітко вираженого позитивного або негативного знака емоційна реакція на раптово виниклі обставини. Подив гальмує всі попередні емоції, спрямовуючи увагу на об'єкт, його викликав, і може переходити в інтерес.

Страждання - негативний емоційний стан, пов'язаний з отриманою достовірної чи здавалося б такою інформацією про неможливість задоволення найважливіших життєвих потреб, яке до цього моменту видавалося більш-менш імовірним, найчастіше протікає у формі емоційного стресу. Страждання має характер астеничної (ослаблює людину) емоції.

Гнів - емоційний стан, негативне за знаком, як правило, протікає в формі афекту і викликається раптовим виникненням серйозної перешкоди на шляху задоволення виключно важливою для суб'єкта потреби. На відміну від страждання, гнів має стеничеський характер (тобто викликає підйом, хоча і короткочасний, життєвих сил).

Відраза - негативний емоційний стан, що викликається об'єктами (предметами, людьми, обставинами і ін.), Зіткнення з якими (фізична взаємодія, комунікація в спілкуванні та ін.) Вступає в різке протиріччя з ідеологічними, моральними або естетичними принципами і установками суб'єкта. Відраза, якщо воно поєднується з гнівом, може в міжособистісних відносинах мотивувати агресивну поведінку, де напад мотивується гнівом, а відраза - бажанням «позбутися кого-небудь або чого-небудь».

Презирство - негативний емоційний стан, що виникає в міжособистісних взаєминах і породжене неузгодженістю життєвих позицій, поглядів і поведінки суб'єкта з життєвими позиціями, поглядами і поведінкою об'єкта почуття. Останні видаються суб'єкту як ніщі, не відповідають прийнятним моральним нормам і естетичним критеріям.

Один з наслідків презирства - деперсоналізація індивіда або групи, до яких воно відноситься.

Страх - негативний емоційний стан, що з'являється при отриманні суб'єктом інформації про можливі збитки для його життєвого благополуччя, про реальної чи уявної небезпеки, йому загрожує. На відміну від емоції страждання, що викликається прямим блокуванням найважливіших потреб, людина, переживаючи емоцію страху, має в своєму розпорядженні лише імовірнісним прогнозом можливого неблагополуччя і діє на основі цього (часто недостатньо достовірного або перебільшеного) прогнозу. Можна нагадати народну приказку: «У страху очі великі». Емоція страху може мати як стеничеський (у М. Ю. Лермонтова: Гарун біг швидше лані, Швидше, ніж заєць від орла, Біг він в страху з поля бою, Де кров черкеська текла), так і астеничний характер («Від страху ноги підкосилися»), і протікати або у вигляді стресових станів, або у вигляді афекту (жах як крайній варіант страху).

Сором - негативний стан, що виражається в усвідомленні невідповідності власних помислів, вчинків і зовнішності не тільки очікуванням оточуючих, а й власним уявленням про належну поведінку і зовнішній вигляд.

Наведений перелік основних емоційних станів (загальне число емоцій, назва яких фіксують словники, величезне) не підпорядкований будь-якої класифікаційної схемою. Кожна з перерахованих емоцій може бути представлена як градація станів, зростаючих за ступенем вираженості: спокійне задоволення, радість, захоплення, радість, екстаз і т.д., або сором'язливість, збентеження, сором, вина і т.д., або незадоволення, засмучення, страждання, горе. Не слід вважати, що якщо з дев'яти основних емоційних станів шість мають негативний характер, то це означає, що в загальному реєстрі людських емоцій позитивні емоційні стани мають меншу питому вагу. Мабуть, більшу різноманітність негативних емоцій дає можливість більш успішно здійснювати адаптацію до несприятливих обставин, про характер яких успішно і тонко сигналізують негативні емоційні стани.

Переживання почуттів не завжди мають однозначний характер. Емоційний стан може вмщати в себе в своєрідному поєднанні два протилежних почуття: наприклад, любов і ненависть поєднуються при переживанні ревнощів (явище амбівалентності почуттів).

[Введение в психологию / Под общ. ред. проф. А. В. Петровского. — Москва: Издательский центр «Академия», 1996. - 496 с.]

II. Діагностика емоцій.

Диференціальні шкали емоцій (по К. Изард)

Инструкция «Оцените, пожалуйста, по 4-балльной шкале то, в какой степени каждое понятие описывает ваше самочувствие в данный момент, проставив подходящую для вас цифру справа: «1» – совсем не подходит, «2» – пожалуй, верно, «3» – верно, «4» – совершенно верно»».

1.	Внимательный	Концентрированный	Собранный	Сумма
2.	Наслаждающийся	Счастливый	Радостный	
3.	Удивленный	Изумленный	Пораженный	
4.	Унылый	Печальный	Сломленный	
5.	Взбешенный	Гневный	Безумный	
6.	Чувствующий неприязнь	Чувствующий отвращение	Чувствующий омерзение	
7.	Презрительный	Пренебрегающий	Надменный	
8.	Пугающий	Страшный	Сеющий панику	
9.	Застенчивый	Робкий	Стыдливый	
10.	Сожалеющий	Виноватый	Раскаивающийся	

Обработка результатов теста.

Подсчитываются суммы баллов по каждой строке, и эти значения проставляются в графу «сумма». Таким образом обнаруживаются доминирующие эмоции, позволяющие качественно описать самочувствие обследуемого человека в отношении к определяемому типу его характера.

Ключ к тесту.

№ Эмоция.

1. Интерес.
2. Радость.
3. Удивление.
4. Горе.

5. Гнев.
6. Отвращение.
7. Презрение.
8. Страх.
9. Стыд.
10. Вина.

Ряд под №1 в тестовом материале соответствует эмоции №1 – Интерес и т.д.

В этой связи полезно дополнительно сравнить результаты сложения сумм отдельных эмоций, а именно:

$$K = (C1 + C2 + C3 + C9 + C10) / (C4 + C5 + C6 + C7 + C8), \text{ где}$$

- К – самочувствие,
- C1, C2, C3... – эмоция под №1, №2, №3, №... соответственно.

Если показатель К больше 1, то самочувствие в целом более отвечает положительному или гипертимному (с повышенным настроением) типу акцентуации человека,

Если К меньше 1 – самочувствие можно охарактеризовать как отрицательное или соответствующее дистимному (с пониженным настроением) типу акцентуации характера человека.

(Дифференциальные шкалы эмоций (по К. Изарду) / Елисеев О.П. Практикум по психологии личности – СПб., 2003. С.226-227.).



Запитання і завдання до теоретичного розділу.

1. Перерахуйте основні емоційні стани по К.Изарду.

2. У чому, на вашу думку, полягає відмінність між емоцією відрази і презирства?

Список рекомендованої літератури

1. Изард К.Э. Психология эмоций, пер. с англ. СПб., 1999. 464с.
2. Ильин Е. П. И46 Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»).

Список використаної літератури

1. Дифференциальные шкалы эмоций (по К. Изарду) / Елисеев О.П. Практикум по психологии личности – СПб., 2003. С.226-227.
2. Введение в психологию / Под общ. ред. проф. А. В. Петровского. — Москва: Издательский центр «Академия», 1996. - 496 с.

Емоції і почуття.

Причини емоційних розладів.

У багатьох випадках причинами емоційних розладів є різні органічні і психічні захворювання, про які буде сказано нижче. Однак ці причини носять індивідуальний характер. Є, однак, причини, які стосуються цілих верств суспільства і навіть нації. Такими причинами, як відзначають А. Б. Холмогорова і Н. Г. Гаранян (1999), є специфічні психологічні чинники (табл. 17.1) і зокрема, особливі цінності і установки, заохочувані в соціумі і культивовані у багатьох сім'ях. Стаючи надбанням індивідуальної свідомості, вони створюють психологічну схильність до емоційних розладів, в тому числі до переживання негативних емоцій і депресивних і тривожних станів.

Холмогорова і Гаранян призводять в своїй статті численні факти, що підтверджують це. Кросскультурні дослідження депресії показали, що число депресивних порушень вище в тих культурах, де особливе значення індивідуальні досягнення і успіхи і відповідність найвищим стандартам і зразкам (Eaton, Weil, 1955a, б; Parker, 1962; Кім, 1997). Особливо це характерно для США, де депресія стала бичем американського суспільства, що пропагує культ успіху і благополуччя. Недарма гаслом американської сім'ї є «Бути на одному рівні з Джонсом».

За даними Комітету з психічного здоров'я США, кожен десятий житель цієї країни страждає або страждав тривожним розладом у вигляді генералізованого тривожного розладу, агарофобія, нападів паніки чи соціальної фобії. Не менш 30% людей, що звертаються за допомогою до терапевтам, кардіологам, невропатологів та іншим фахівцям, страждають *соматоморфними розладами*, т. Е. Психічними розладами, замаскованими соматичними скаргами, що не мають достатньої фізичної основи. У цих хворих, як правило, значно підвищені показники за шкалами депресії і тривоги, але вони їх не усвідомлюють.

Багатофакторна модель емоційних розладів

Рівень дослідження	Об'єкти дослідження		
	Емоційні розлади		
	депресивні	тривожні	соматоморфні
Макросоціальний	Соціальні цінності і стереотипи, що сприяють росту негативних емоцій і ускладнюють їх переробку		
	Культ успіху і досягнення	Культ сили і конкурентність	Культ раціо і стриманість
Сімейний	Особливості сімейної системи, що сприяють індукуванню, фіксації і труднощів переробки негативних емоцій		
	Закриті сімейні системи з симбіотичними зв'язками		
	Високі батьківські вимоги і очікування, високий рівень критики	Недовіра до інших людей (поза сім'єю), ізоляція, зверхконтроль	Ігнорування емоцій сімейних відносин, заборона на їх прояв
Міжособистісний	Труднощі в побудові близьких стосунків з людьми і отриманні емоційної підтримки		
	Високі вимоги до себе та інших людей	Негативні очікування від інших людей	Труднощі самовираження і розуміння інших

Особистісний	Особистісні установки, що сприяють негативному сприйняттю життя, себе, інших і що утруднюють саморозуміння		
	Перфекціонізм	Прихована ворожість	«Життя уві сні» (алекситимія)
Когнітивний	Когнітивні процеси, що стимулюють негативні емоції і ускладнюють саморозуміння		
	Депресивна тріада	Тривожна тріада	«Відчувати небезпеку»
	Абсолютизація	Перебільшення	Заперечення
	Негативний селективний поляризація, свербобобщення і т. д.		Операторне мислення
Поведінковий і симптоматичний	Важкі емоційні стани, неприємні фізичні відчуття і болі, соціальна дезадаптація		
	Пасивність, туга і невдоволення собою, почуття розчарованості в інших	Поведінка уникнення, відчуття безпорадності, тривога, страх критичного ставлення до себе	Емоції підсумовуються, переживаються на фізіологічному рівні без психологічних скарг

Ще К. Хорні, створивши соціокультурну теорію неврозів, звернула увагу на ту соціальну ґрунт, яка сприяє зростанню тривожних розладів. Це глобальне протиріччя між християнськими цінностями, які проповідують любов і партнерські рівні відносини, і реально існуючої жорсткою конкуренцією, і культом сили. Результатом ціннісного конфлікту стають витіснення власної агресивності і перенесення її на інших людей (ворожий і агресивний не я, а ті, хто мене оточують).

Придушення власної ворожості веде, на думку Хорні, до різкого зростання тривоги через сприйняття навколишнього світу як небезпечного і себе як нездатного протистояти цій небезпеці внаслідок заборони суспільства на агресію, т. Е. На активну протидію небезпеки. Цьому сприяє і культ сили і раціоналізму, що веде до заборони на переживання і вираження негативних емоцій. В результаті відбувається їх постійне накопичення, і психіка працює за принципом «парового котла без клапана».

А. Б. Холмогорова і Н. Г. Гаранян за допомогою розробленого ними опитувальника з'ясували наявність установок на заборону чотирьох базових емоцій у здорових і хворих чоловіків і жінок. Отримані дані наведені в таблиці. Дані, наведені в таблиці, свідчать, що хворі відрізняються за рівнем заборони на різні емоції. У перших заборона на негативні емоції виражений більше.

Установки на заборону емоцій в нормі та патології, %

Емоція	Група			
	здорові		хворі	
	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки
Печаль	54	62	67	87,5
Гнів	74	57	88	75
Страх	40	60	82	71
Радість	44	48	71	37,5

У той же час видно культуральні відмінності при порівнянні даних чоловіків і жінок. У чоловіків вище заборона на страх (образ мужньої людини), а у жінок - на гнів (образ м'якої жінки).

3. Як відзначають Холмогорова і Гаранян, «культ раціонального ставлення до життя, негативна установка по відношенню до емоцій як явищу внутрішнього життя людини знаходять вираз в сучасному стандарті супермена -

непрошібаемая і як би позбавленого емоцій людини. У кращому випадку емоції скидаються як в помийну яму на концертах панк-року і дискотеках. Заборона на емоції веде до витіснення їх із свідомості, а розплата за це - неможливість їх психологічної переробки і розростання фізіологічного компонента у вигляді болю і неприємних відчуттів різної локалізації» [Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»)].



Запитання і завдання до теоретичного розділу.

1. При роботі з даним матеріалом студентам пропонується згадати основний механізм реалізації почуттів і емоцій (взаємозв'язок з потребами і сигнальна функція). І з позиції розуміння даного механізму пояснити аудиторії результати дослідженні даної теми.

Список використаної літератури.

1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»).

Список рекомендованої літератури.

1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»).
2. Изард К.Э. Психология эмоций, пер. с англ. СПб., 1999. 464с.

Емоції і почуття. Основні емоційні стани.

Емоційні сфера спортсменів і її прояви в спортивній діяльності.

Передстартові емоційні стани. Тривога.

Виділяють три види емоційних станів спортсменів: *бойова готовність, передстартова лихоманка і передстартова апатія.*



Стан бойової готовності (наснаги) характеризується оптимальним ступенем нервового і емоційного збудження і найбільш сприятливо для виконання змагальної діяльності. Спортсмен відчуває підйом сил, енергії і активності, у нього виникає своєрідне натхнення. Він упевнений в успіху, з нетерпінням очікує старту, має намір з повною віддачею сил і до кінця боротися за досягнення мети. У нього загострене сприйняття, особливо спеціалізоване («почуття води», «почуття льоду», «почуття м'яча»), увага сконцентрована на майбутній діяльності, мислення здійснюється швидко, характеризується критичністю і гнучкістю. Спортсмен має високу

завадостійкістю до несприятливих факторів (критичних зауважень тренера, суддівським помилкам, негативної реакції глядачів, провокацій суперників і т. Д.). До старту він готується ретельно і організовано, ясно пам'ятає, що йому треба врахувати і використовувати в своєму виступі. Цей стан найбільш сприятливо для успішного виступу спортсмена.

Однак стан бойової готовності має і свої «вади». Виявлено, що в цьому стані поряд з посиленням процесу збудження може спостерігатися зниження довільного контролю над діями і збільшення інертності збуджувального процесу, що можна пов'язати з виникненням у спортсмена сильної робочої домінанти. У деяких видах спорту ці зрушення небажані, наприклад для стрільців оптимально відсутність передстартового збудження, принаймні його явних ознак (див. : Дашкевич О. В. Емоції в спорті і їх регуляція: Автореф. Дис. ... канд. Наук. М., 1970).



Передстартова лихоманка з'являється при великому бажанні досягти успіху, супроводжуваному сильним емоційним збудженням, в емоційній сфері спостерігається нестійкість переживань (одні переживання швидко змінюються іншими, протилежними за характером), що в поведінці призводить до примхливості, упертості і грубості у відносинах з товаришами і з тренерами, до зниження самокритичності. Страждає пам'ять, увага розсіяна (спортсмен не може зосередитися, відволікається на непотрібні деталі), сприйняття і уявлення уривчасті, знижується гнучкість і логічність мислення, сон порушений

(повільне засинання, сон з болісними сновидіннями). Зовнішній вигляд такого спортсмена відразу дозволяє визначити його сильне хвилювання: руки і ноги тремтять, на дотик холодні, риси обличчя загострюються, на щоках з'являється гарячковий плямистий рум'янець. Спортсмен проявляє метушливість, квапливість, неадекватно реагує на звичайні подразники. Погіршується здатність до розслаблення, порушується координація рухів.



Свої можливості спортсмени, що знаходяться в стані передстартової лихоманки, часто переоцінюють, а можливості суперника недооцінюють, тобто з'являється самовпевненість. Бувають також випадки прояву страху.

Всі ці ознаки стартовою лихоманки супроводжуються зміною фізіологічних показників. Спортсмен втрачає апетит; пульс, дихання і артеріальний тиск підвищено і нестійкі; спостерігається пітливість; іноді відзначаються пересихання в порожнині рота, розлад шлунково-кишкового тракту.

Для спортсменів збудливого типу поріг переходу в стан передстартової лихоманки значно вище, ніж для спортсменів гальмівного типу. Той рівень збудження, який для осіб гальмівного типу буде близький до стана «лихоманки», для осіб збудливого типу може бути звичайним передстартовим станом. Отже, при оцінці ступеня емоційного збудження перед

стартом повинні враховуватися індивідуальні особливості спортсмена.

Сприяють усуненню передстартової лихоманки більш інтенсивна, ніж зазвичай, розминка з допомогою фізичних вправ, а також вплив авторитету тренера, особливо для початківців спортсменів.

Під час юнацьких змагань з боксу хлопчина, вперше виступав в змаганнях, був дуже схвильований, буквально не знаходив собі місця. Помітивши це, тренер підійшов до нього, розповів що щось веселе, відволік від гнітучих думок, переконав свого вихованця в тому, що немає ніяких підстав турбуватися, виступ пройде добре. В результаті юний спортсмен заспокоївся, передстартова лихоманка зникла.

У ряді видів спортивної діяльності (наприклад, в спринтерському бігу) стан стартовою лихоманки може навіть сприяти успішним виступам в змаганнях. Ось що, наприклад, говорила з цього приводу відома польська бігунка, екс рекордсменка світу в бігу на 100 і 200 м І. Кіршенштейн (Шевіньская): «Передстартова лихоманка безперервно посилюється аж до того моменту, коли я встаю на стартові колодки, і зникає лише з пострілом стартера» (Радянський спорт. 1972. 17 грудня). Стартова лихоманка не заважала спортсменці показувати видатні результати, оскільки була для неї не випадковим, а характерним станом. Для інших же спортсменів передстартова лихоманка негативно позначається на виступі на змаганнях.

Ось ще одне інтерв'ю з видатною спортсменкою плавчихою Г. Степанової: «Я в Мюнхені (на Олімпійських іграх. - Є. І.) за тиждень до старта місця собі не знаходила. Було величезне бажання перемогти - не можу передати, як я цього хотіла. А вилілося це в психологічний збій, 150 метрів пливла прекрасно, а потім не витримала, зачатила. Я на цьому і раніше «горіла», і ось знову» (Радянський спорт. 1973. 10 червня).

В даному випадку слід врахувати дві обставини. По-перше, «передстартова лихоманка» виникла у спортсменки

задовго до старту, що призвело до виснаження нервової енергії, подруге, і дистанція на змаганнях з плавання була спринтерська.

К. І. Бесков, тренер збірної СРСР з футболу, розповідав: «Перед важливою грою з Італією спартаківцю Г. Хусаїновуза тиждень було оголошено, що він буде грати в цьому матчі. Спортсмен з сильно розвиненим почуттям відповідальності, Г. Хусаїнов, постійно думаючи про матч, "перегорів". Перед матчем він перебував в стані апатії, був скований, не схожий на себе, в результаті грав погано».

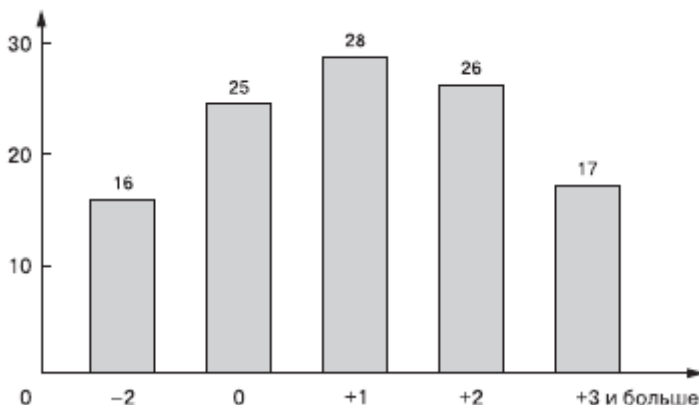
Новіков Б. І. В сб. : Психологічна підготовка спортсменів різних видів спорту до змагань. М. : ФиС, 1968. С. 32

Передстартова апатія. Часто тривалий емоційне збудження спортсмена переходить в гальмування (кажуть: «спортсмен перегорів»). Однак апатія може з'явитися і при перетренованості спортсмена, а також коли діяльність не становить для нього інтересу. Апатія супроводжується загальною млявістю, сонливістю, зниженням швидкості рухів і погіршенням координації, ослабленням уваги і процесів сприйняття, ослабленням вольових процесів; невпевненістю в своїх силах, страхом перед суперником, малої помехоустойчивістю, ослабленням уваги, притуплення гостроти сприйняття, зниженням пам'яті, погіршенням координації звичних дій, нездатністю «зібратися» до моменту старту, уражень і нерівномірністю пульсу.

Однак розвивається під час апатії гальмування стосується не всієї нервової системи. Спочатку гальмуються найменш стійкі нервово психічні функції, перш за все мотиваційний рівень, в той час як інші (наприклад, руховий) ще залишаються порушеними або навіть посилюють свій збудження (див. : *Фетіскін Н. П.* Системне дослідження монотонії в професійній діяльності: Автореф. Дис. ... д ра наук. Л., 1993).

Таким чином, стани, що виникають перед діяльністю спортсмена, не завжди сприяють ефективності його діяльності. Багато що залежить від того, в який бік зсувається перед змаганням баланс між збудженням і гальмуванням, що видно з даних, отриманих на волейболістки команди «Уралочка»,

чемпіона СРСР (рис. 3.1). На малюнку видно, що найбільша ефективність досягається при невеликому зсуві балансу в бік збудження. Це відповідає закону оптимуму емоційного збудження (активації), згідно з яким найкращі результати в діяльності виходять при середньому рівні емоційного збудження. Однак слід враховувати, що для кожного спортсмена є свій оптимальний рівень збудження.



Мал. 3.1. Ефективність ігрових дій волейболісток в залежності від зсуву балансу між збудженням і гальмуванням в ту або іншу сторону перед грою (А. М. Мехреньгін)

У дослідженні Нгуен Зуй Фата і О. В. Дашкевича, проведеному на стрільках, виявлена аналогічна закономірність. У тих випадках, коли стрілки показували на змаганнях кращі результати, максимальне кров'яний тиск не змінювалося, а мінімальне навіть знижувався; частота серцевих скорочень підвищувалася до оптимального рівня (на 15%), амплітуда тремору руки возростала на 10%, а його частота - на 6%. В умовах змагань, на яких стрілки стріляли погано, показники їх емоційного збудження були значно вище: максимальне кров'яний тиск збільшувалася на 11%, частота серцевих скорочень - на 35, амплітуда тремору - на 30, а його частота - на 14% (див. : психічна напруженість спортсмена як фактор

результативності стрільби // Теорія і практика фізичної культури. 1973. № 3-4).

Слід, однак, враховувати, що у стрільців високого класу навіть відносно високий рівень емоційного збудження (при пульсі 120 уд. / Хв і вище) може не призводити до зниження результатів. Навпаки, результати стрільби погіршуються у них при зниженні частоти серцевих скорочень до рівня стану спокою (Див .: *Романин А. Н.* Особливості уваги стрільців вищої кваліфікації // Психологічна підготовка спортсменів різних видів спорту до змагань. М., 1968).

Л. Д. Гіссен з співавторами зіставив (протягом шести днів перед змаганням) у веслярів рівень ситуативної збудження (по зовнішньому балансу) і біоенергетичного показника (константи швидкості споживання кисню тканинами) з успішністю виступу. Виявилось три типи динаміки. При першому типі і рівень збудження, і біоенергетичний показник неухильно зростали. Спортсмени з такою динамікою виявилися переможцями. Другий тип динаміки характеризувався неухильним зростанням рівня збудження, однак біоенергетичний показник після початкового підвищення перед самим змаганням знижувався. Спортсмени з такою динамікою виступили гірше. Нарешті, при третьому типі динаміки початкове зростання рівня збудження і біоенергетичного показника змінювалося їх зниженням. У цьому випадку результати виступу веслярів були найгіршими (див .: *Гіссен Л. Д., Аллік Т. А., Оксень В. Н.* Досвід діагностики та регуляції психосоматичного стану у зв'язку з проблемами психобіоенергетики // Проблеми біоенергетики організму і стимуляції лазерним випромінюванням. Алма Ата, 1976).

Ці дані показують, що при діагностиці стану готовності до змагань важливо враховувати не тільки рівень емоційного збудження, а й фізіологічні (біоенергетичні) параметри.

Очевидно, зв'язок ефективності змагальної діяльності з передстартовим станом залежить і від виду спортивної діяльності, і від індивідуально психологічних особливостей спортсменів. Наприклад, одна біатлоністка розповідала, що коли вона відчуває перед стартом млявість, то гонка виходить у неї краще, ніж коли у неї бадьорий стан.

А. С. Єгоров (див .: Про психологічної «налаштуванні» спортсменів // Легка атлетика. 1960. № 9) встановив, що при різних передстартових станах є різне ставлення спортсменів до майбутніх змагань, яке виражається у формулі «повинен-хочу-можу» (табл. 3.1).

Як видно з цих даних, найкращий настрій спортсменів на змагання був в стані бойової готовності, а найгірший - при передстартовій апатії. Відповідно до цього і успішність змагальної діяльності була різною.

Ставлення спортсменів до майбутнього змагання в залежності від особливостей передстартового стану (відсоток випадків)

Предстартовое состояние	Должен	Хочу	Могу	Успешное выступление
Боевое возбуждение	95	95	93	79
Лихорадка	73	80	40	40
Апатия	73	36	9	31

При багатоденних змаганнях передстартовий стан може залежати від успішності попереднього виступу. Після невдалого виступу спостерігається або перезбудження, або апатія. Після успішного виступу відзначається оптимальний стан бойової готовності.

При різних передстартових станах змінюється співвідношення між гормонами адреналіном і норадреналіном. При стані бойової готовності зміст норадреналіну превалює над змістом адреналіну, а при апатії відношення змісту норадреналіну до змісту адреналіну знижується.

Найбільший відсоток успішних виступів на змаганнях стаєр спостерігається в стані бойової готовності (більш ніж в двох третинах випадків), значно менший (в одній третині випадків) - при станах лихоманки і апатії (див .: *Сисосєв Ю. В.* Зміни психофізіологічних функцій при тривалій і напруженій діяльності: Автореф. дис. канд. наук. Тарту, 1974).

Механізми виникнення передстартового емоційного збудження.

У спортсменів, які тривалий час займаються спортом, утворюється система умовно рефлексорних зв'язків, яка за певних умов (думка, розмова про майбутню діяльність, звична обстановка) активізується незалежно від волі і бажання спортсмена, готуючи організм до майбутньої рухової діяльності. Предрабочего зрушення можуть виникати задовго до цієї діяльності, коли спортсмен в них ще не потребує, тому умовні рефлекси на робочу обстановку або на уявлення про майбутню діяльність «спрацьовують вхолосту». Однак, виникаючи безпосередньо перед змаганням, вони відіграють велику приспособительную роль.

Механізми станів, що виникають перед діяльністю, включають крім умовно рефлексорної і психічну складову (емоційні та вольові процеси). Тому стани, що виникають перед діяльністю, характеризуються не тільки змінами вегетативних функцій (підвищенням пульсу, ритмом дихання, обміном речовин), але і відображаються на прояві рухових якостей, техніці рухів, поведінці спортсмена, його мови і т. д.

Розглянемо **фактори, що впливають на вираженість передстартового емоційного збудження.**

Рівень домагань спортсмена. Саме він, а не офіційний ранг майбутніх змагань визначає якість і ступінь виникають реакцій. Якщо рівень домагань високий (наприклад, спортсмен хоче потрапити в збірну команду міста, країни), то передстартовое хвилювання буде виражено сильніше. Важливо, однак, щоб рівень домагань був адекватним наявним можливостям, тобто не перевищував їх, але був би і не нижче, що спостерігається у осіб з емоційною нестійкістю. Емоційно стабільні спортсмени оцінюють свої можливості вище середнього рівня.

Обстановка змагання. Урочистість і святковість змагання, присутність численних глядачів підсилюють передстартовое хвилювання спортсмена, викликають бадьорість, насагу.

Наявність сильних конкурентів. Сильні суперники ожорсточують спортивну боротьбу, зменшують впевненість

спортсмена в успіху, а це викликає додаткові хвилювання. Однак якщо розрив в рівні майстерності між спортсменом і іншими учасниками змагань великий, то у нього буде менше передстартового емоційне збудження.

Особисті чи командні змагання. Предсоревновательних хвилювання у багатьох спортсменів виражено сильніше, якщо спортсмен виступає за команду.

Вид спорту. Передстартові зрушення у представників різних видів спорту не однакові, хоча є і загальні для всіх моменти. У видах спорту, які вимагають від спортсмена гарної концентрування і моментального напруги (стрибок у висоту і гімнастичні вправи на снарядах), показники концентрації уваги значно вище, ніж перед плаванням або гонкою на лижах. Показники перемикання уваги були вищими у лижників.

Досвід спортсмена теж обумовлює особливості передстартового хвилювання. Польський психолог В. Навроцький знайшла, що у більшій частини з 800 опитаних спортсменів передстартовое хвилювання зменшувалася в ході спортивної кар'єри і тільки у незначної частини збільшувалася. Однак оцінка ступеня передстартового хвилювання досвідчених і недосвідчених спортсменів повинна відбуватися з урахуванням обраного показника. У досвідчених спортсменів в порівнянні з недосвідченими при передстартовому хвилюванні спостерігається менша частота серцевих скорочень, але більш високі показники тремору, варіативності рухового темпу і концентрації уваги. Це свідчить про необхідність диференційованого підходу у виборі показників при оцінці передстартових змін з урахуванням рівня підготовленості спортсменів.

Виявлено, наприклад, що у одних спортсменів більш виражені зміни з боку серцево-судинної системи (ці спортсмени частіше мають сильну нервову систему) і в меншій мірі - з боку рухової системи, у інших зрушення більше стосуються рухової системи і в меншій мірі - вегетативної системи (ці реакції характерні для спортсменів зі слабкою нервовою системою). Очевидно, ці відмінності пов'язані з тим, що обмеження м'язових проявів емоцій (за рахунок вольової регуляції) робить більш вираженим їх вегетативний компонент.

Але і вегетативні показники змінюються у різних людей по різному, в зв'язку з чим введено поняття «індивідуальний реактивний стереотип», тобто схильність реагувати певним чином на стресові ситуації. Так, один спортсмен може постійно реагувати підвищенням кров'яного тиску без зміни частоти серцевих скорочень, інший зреагує почастишенням пульсу і зниженням кров'яного тиску, у третього не виявляться зміни цих показників, але показники шкірно гальванічної реакції (КГР) будуть підвищені.

Вікові особливості. У юних спортсменів (14-18 років) предстартове підвищення пульсу, артеріального тиску і м'язової сили виражено більше, ніж у дорослих.

Індивідуальні особливості спортсменів. Емоційно збудливі спортсмени демонструють більшу предстартове емоційне збудження, ніж емоційно невозбудимості. Оскільки емоційна збудливість у жінок вище, ніж у чоловіків, є підстави очікувати, що предстартовий емоційне збудження у спортсменок буде вище, ніж у спортсменів. Дані, отримані на гімнастів і гімнастках, підтверджують це (див .: Буравцева Л. В. Прояв статевого диморфізму в екстремальних умовах діяльності: Автореф. Дис. Канд. Наук. Л., 1975).

Час виникнення предстартового збудження теж залежить від багатьох факторів: специфіки діяльності, мотивації, стажу в даному виді діяльності, статі і навіть від розвитку інтелекту. Виражене предстартове збудження у кваліфікованих спортсменів точніше приурочено до початку роботи, ніж у новачків.

Раннє предстартове хвилювання виникає частіше у жінок, ніж у чоловіків, у юних спортсменів, ніж у дорослих, у спортсменів з більш високою освітою, ніж у спортсменів, які мають середню і восьмирічну освіту. Останнє пов'язано з тим, що з розвитком інтелекту підвищується здатність до прогностическому аналізу майбутньої діяльності, а це супроводжується появою емоцій (див .: Ганюшкин А. Д. Дослідження стану психічної готовності людини до діяльності в екстремальних умовах: Автореф. Дис. Канд. Наук. Л., 1972).

Очевидно, що занадто рано виникає предстартове збудження призводить до швидкого виснаження нервової

потенціалу, знижує психічну готовність до майбутньої діяльності. Наприклад виявлено, що у боксерів, хто програв бої, передстартовий хвилювання більш яскраво розвивалося вже в день першого зважування, коли до бою залишалися 1-2 дні. У переможців передстартовое збудження розвивалося більш своєчасно (в основному перед боєм). Звичайно, рання поява передстартового напруги може виникати і внаслідок того, що спортсмени погано треновані і відчують себе невпевнено. Невпевненість призводить до раннього напруги, а раннє напруга - до «перегорання» і програшу (див. : *Родіонов А. В.* Психологія спортивного поєдинку. М. : Фис, 1968).

За даними А. Д. Ганюшкіна, 30,8% спортсменів починають відчувати передстартовое хвилювання за 1-2 години до старту, 33,5 - вранці в день змагань, 20,1 - за день до змагань, 10 - за 2-3 дні до змагань, 6% - за тиждень до змагань.

Для деяких видів спортивної діяльності оптимальним є виникнення емоційного збудження за один дві години до змагань.

Стан тривоги. Одним з найбільш поширених видів передстартової напруженості є тривога (тривожне очікування). Вона виникає тоді, коли людина очікує подія, яка його цікавить (значимо для нього), але результат якого (приємний або неприємний) йому невідомий. Тривогу як стан слід відрізнити від тривожності як стійкої характеристики (властивості) людини (див. Розділ 7).

Погіршує стан тривоги почуття *невпевненості* спортсмена в ступені готовності до майбутньої діяльності або в тому, яку оцінку дадуть інші люди результату його діяльності (коли винесення цієї оцінки відкладається на деякий час).

Причиною невпевненості можуть бути:

1) *недолік відомостей*, необхідних для прийняття рішення або прогнозу успіху чи неуспіху; при будь-якої твердої оцінці ситуації непевності не може бути і, отже, немає основи для стану тривожності;

2) *боротьба мотивів*, наприклад, бажання і повинності;

- 3) недостатнє закріплення навичок;
- 4) схилення перед сильним суперником, боязнь його;
- 5) часті поразки, які терпить спортсмен, або програш важливого змагання;
- 6) вимушена зміна ігрового амплуа.

Приватними причинами є новизна обстановки, завдання, неясність і невизначеність мети та завдання.

На дуже відповідальних змаганнях, заявляє заслужений майстер спорту М., а іноді і перед ними, він починав так нервувати, що доводилося відмовлятися від виступу. Будь-які спроби силою волі змусити себе не нервувати, навіть не думати про змагання, відволіктися чомусь стороннім, взяти себе в руки не давали ніяких результатів.

Гаврилюк В. К. В сб. : Проблеми психології спорту. М. : ФиС, 1962. С. 100

Грають роль і особливості особистості, наприклад, неадекватна занижена самооцінка, яка веде до стійки невпевненості в собі, яка властива спортсменам, які йдуть від боротьби, пасуючим перед труднощами. Невпевненість часто виникає в осіб легко навіюваних, з нав'язливими думками; такі спортсмени вірять у прикмети, ритуали, що пов'язано з їх емоційною нестійкістю і закріпленням в емоційній пам'яті неадекватного позитивного досвіду (див. : *Дашкевич О. В.* Емоції в спорті і їх регуляція: Автореф. дис ... канд. наук. М., 1970).

Характерно, що якщо невпевненість призводить до тривоги, то і стійка тривожність, що стає властивістю особистості, призводить до більш легкому появи невпевненості, до постійних сумнівів.

Почуття сумніву супроводжується уповільненням рухових реакцій, розладом шкірно гальванічних реакцій, порушенням дихального циклу (затримкою дихання на вдиху), зменшенням обсягу і частоти дихальних рухів.

Виявити тривожного спортсмена не завжди легке завдання. Спортсмен рідко прямо скаже тренеру, що він боїться. Адже так не повинен надходити чоловік, і тому навіть самі стривожені і стурбовані

спортсмени, найімовірніше, відкрито не висловлять своїх страхів, оскільки побояться визнати свою слабкість. Проте поведінка спортсмена може свідчити про те, що він стривожений. Наприклад, відомо, що стривожений чоловік охочіше обговорює свої слабкості і недоліки, ніж нетривожний. Тривожний часто проявляється в поведінці, яке можна було б назвати надмірною чутливістю до подразнення. Спортсмен, який входить в незнайомий зал або на чуже поле і починає при цьому скаржитися на що то (занадто крутий віражу доріжки, не те освітлення, перекладина НЕ каку нас), тим самим побічно говорить тренеру, що він в тій чи іншій мірі стурбований.

Кретті Б. Дж. Психологія в сучасному спорті. М.: ФиС, 1978. С. 146

При невпевненості в благополучному результаті діяльності передстартові зрушення, що відображають величину емоційного збудження, виражені набагато більше, ніж при впевненості в успіху. Більш висока тривога невпевнених має, однак, і позитивний наслідок: у них більше, ніж у впевнених, виражена мобілізація на досягнення успіху в майбутній діяльності. Тому не можна невпевненість беззастережно зараховувати до чинників, що заважають досягненню успіху. Все залежить від тієї ступеня вираженості стану тривоги, яка розвивається у даного спортсмена. Ступінь же тривоги визначається як ступенем значущості успіху для спортсмена, так і його особистісними особливостями (наприклад, найчастіше висока тривога супроводжує спортсменам, які мають високий нейротизм). У багатьох випадках для подолання невпевненості потрібно проявити рішучість.

Деякі зарубіжні психологи пов'язують тривогу з переживанням страху. Вважається, наприклад, що тривога - це форма невротичної реакції, яка містить в собі умовний страх. Розрізняють тривогу «пов'язану», що викликається певними зовнішніми об'єктами, і «розлиту», викликану внутрішніми стимулами і зберігається тривалий час. Деякі спортсмени вміло приховують свою тривогу перед стартом. В цьому випадку виявити її може допомогти об'єктивне психологічне обстеження спортсмена.

Воротар олімпійської збірної команди СРСР Р. Урушадзе в

бесіді говорив, що ніколи не хвилюється перед матчами, і його поведінка перед іграми завжди підтверджувало це. Але перед відбірковій зустріччю з командою НДР в Москві, коли вирішувалося питання про участь радянської команди у фінальних іграх Олімпіади в Токіо, воротар зіграв несподівано слабо і допустив ряд грубих помилок. Результати коректурної проби перед грою показали незадовільний стан у спортсмена функції уваги (Новиков Б. І. До питання про передігрових психічних станах футболістів вищої кваліфікації // Психологічна підготовка спортсменів різних видів спорту до змагань. М.: ФиС, 1968. С. 37).

Стан благодушності, самозаспокоєння. Цей стан виникає при переоцінці власних сил і недооцінки складності і труднощі майбутнього змагання або коли спортсмену має бути змагатися з більш слабким суперником. Вольова мобілізованість спортсмена знижена, спортсмен відчуває позитивні емоції в передчутті успішного виступу. Інтенсивність уваги і пильність знижені, процеси сприйняття і мислення уповільнені. Все це призводить до зниження результативності діяльності спортсмена.



Запитання і завдання до теоретичного розділу.

1. Студентам пропонується уявити себе вченими-дослідниками в галузі спортивної психології. І, попередньо вивчивши запропонований в даному розділі матеріал («провівши дослідження»), доповісти результати на науковій конференції для практичних спортивних психологів (для подальшого використання даних результатів цими психологами-практиками в своїй роботі).

Список рекомендованої літератури.

1. Психология спорта. - Спб.:Питер, 2008.-352с.:ил. - (Мастера психологии).
2. Габдреева Г. Ш., Прохоров А. О. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – Спб: Речь, 2004. – 480 с., илл
3. Изард К.Э. Психология эмоций. пер. с англ. Спб., 1999. 464 с.

Список використаної літератури.

1. Психология спорта. - Спб.:Питер, 2008.-352с.:ил. - (Мастера психологии).

Поняття волі. Вольове зусилля.

I. Поняття волі та вольового зусилля.

Ознайомтеся з описом запропонованого нижче експерименту і поясніть його результати.

*Експеримент дослідження волі
(А. Карстена і І. М. Соловйова).*

Випробуваному пропонується виконати таке завдання, як, наприклад, проводити лінії, відрізки, малювати кола, овали. При цьому випробуваному видають або цілий зошит з мінімумом 18 аркушів або стос паперу, чим більше, тим краще. Якщо заняття проходить в групі, то кожному потрібно дати приблизно одне і теж кількість.

Експериментатор дає завдання - креслите відрізки. Через пару хвилин - кола, овали, прямокутники, не має значення. Головне, зберігати неупередженість в голосі. Якщо в групі задають питання за подобою: «А скільки креслити», керівник відповідає «Скільки вам захочеться».

Дослідження А. Карстена і І. М. Соловйова, показали, що спочатку випробовувані дуже чітко і без питань виконують запропоноване їм завдання. Але, при проходженні короткого часу (зазвичай через п'ять - десять хвилин), вони починають трохи змінювати завдання, припустимо, було запропоновано малювати прямі відрізки, деякі з них виявляються більше або менше, жирніше, тонше. Випробовувані, самі того і не підозрюючи, змінюють зміст завдання. Або досліджувані змінюють темп роботи, викреслюють об'єкти або навпаки, намагаються намалювати якомога швидше

велика кількість предметів запропонованих. У деяких випадках випробовувані, щоб відволіктися від монотонної роботи, починають настукувати будь-якої ритм вільною рукою або наспівувати тихо, вибивати ритм ногами. Це показує те, що спонукання до виконання завдання починає згасати, настає, як виражається А. Карстен, явище психічного пересичення.

На думку А. Карстен, подібні зміни поведінки не тільки свідчать про те, що спонукання до виконання завдання починає згасати, зміни носять характер профілактичних дій.

Керівник записує всі зміни у кожного випробовуваного, будь-які зміни міміки, поведінки, висловлювань, рухів виразних. При цьому біля кожного зміни записується приблизний час.

Через нетривалий час (зазвичай воно складає від десяти до п'ятнадцяти хвилин), коли випробовувані починають один з одним розмовляти, шум в аудиторії піднімається, деякі починають нервувати, дається нова інструкція «Дане монотонне завдання було вам дано для того, щоб досліджувати вашу витримку. Якщо хто-небудь хоче, може продовжити експеримент».

Реакція випробовуваних різна, хтось сердиться, бурчить і припиняє експеримент. У деяких даний новий інструктаж призводить до нового осмислення ситуації: «О, ну тоді інша справа», - часто висловлюють. Таке осмислення ситуації, що виникла призводить до того, що варіацій стає менше, вони рідше висловлюються, а іноді і зовсім зникають.

Після нового інструктажу керівник групи записує виражену реакцію випробовуваних, для себе відзначає, як і раніше, характер і час зміни в поведінці або жестах.

Час закінчення досвіду не встановлюється. Як правило, випробовувані самі хочуть закінчити: «Може,

вистачить?». Але іноді випробовувані ведуть себе по-іншому і не збираються закінчувати експеримент. Сенс в тому, що деякі змінюють для себе суть завдання. Про це свідчать як спонтанні жести, висловлювання, так і самозвіт піддослідних. «Я хотів побачити, кому швидше набридне, вам (керівнику експерименту) або мені», або «Я хотів протестувати себе, як довго можу займатися цим нудним заняттям».

Тривалість досвіду варіюється від десяти хвилин до години.

Отримані дані дозволяють зробити висновок про те, як швидко настає психічне пересичення при виконанні одноманітної роботи, про характер варіацій в роботі, а також про те, яким чином введення додаткової інструкції змінює характер діяльності випробуваного.

Феномен волі - свідоме подолання людиною труднощів на шляху здійснення дії. Стикаючись з перешкодами, людина або відмовляється від дії в обраному напрямку, або «нарощує» зусилля, щоб подолати бар'єр, тобто здійснює особливу дію, що виходить за межі його споконвічних мотивів і цілей; це особливе дію полягає в зміні самого спонукання до дії. Людина навмисно залучає додаткові мотиви діяння, інакше кажучи, будує новий мотив. Важливу роль в побудові нових мотивів грає уяву людини, передбачення і ідеальне «програвання» тих чи інших можливих наслідків активності.

Воля забезпечує виконання двох взаємопов'язаних функцій - спонукальної і гальмівної, і в них себе проявляє.

Спонукальна функція забезпечується активністю людини. На відміну від реактивності, коли дія обумовлюється попередньою ситуацією (на оклик людина обертається, кинутий в грі м'яч відбиває, на грубе слово ображається і т.д.), активність породжує дію в силу

специфіки внутрішніх станів суб'єкта, що виявляються в момент самої дії (людина, що потребує отримання необхідної інформації, гукає товариша, відчуваючи стан роздратування, дозволяє собі грубити оточуючим і т.д.).

Гальмівна функція волі, яка виступає в єдності з спонукальною функцією, проявляється в стримуванні небажаних проявів активності.

Людина здатна гальмувати пробудження мотивів і виконання дій, що суперечать його поданням про належне, здатний сказати: «Ні!» Спонукань, здійснення яких могло б поставити під удар цінності більш високого порядку. Регулювання поведінки було б неможливим без гальмування. Приклади гальмівної функції волі могли б бути взяті як з області найвищих проявів людського духу (здатність витримати найжорстокіші тортури в полоні, щоб не видати своїх), так і зі сфери повсякденного життя (здатність стримувати свої почуття, не даючи вихід агресії у взаєминах з колегами, здатність довести до кінця розпочату справу, встоявши перед спокусою все кинути і зайнятися чим-небудь більш привабливим і т.д.).

Найважливіші ланки вольового акту - прийняття рішення і виконання - нерідко викликають особливе емоційний стан, який описується як вольове зусилля. *Вольове зусилля - це форма емоційного стресу, мобілізуючого внутрішні ресурси людини (пам'ять, мислення, уява та ін.), Що створює додаткові мотиви до дії, які відсутні або недостатні, і пережитого як стан значного напруження.*

В результаті вольового зусилля вдається загальмувати дію одних і гранично посилити дію інших мотивів. Вольове зусилля, викликане почуттям обов'язку, мобілізує людини на подолання зовнішніх і внутрішніх труднощів (небажання відволікатися від цікавої книги, дбати про дотримання режиму і т.д.). Перемога над лінню,

страхом, втому в результаті вольового зусилля дає значне емоційне задоволення, переживається як перемога над собою.

Зовнішня перешкода вимагає вольового зусилля в тому випадку, коли воно переживається як внутрішня складність, внутрішній бар'єр, який необхідно подолати.

Наведемо простий приклад. Якщо відміряти на підлозі один метр і спробувати переступити через цю перешкоду, то ніяких труднощів це завдання не складе, ніяких вольових зусиль не потрібно. Але в умовах альпіністського сходження льодовикова тріщина такої ж ширини виступає вже як серйозний перешкоду і долається не без зусиль. В обох випадках рух, здавалося б, подібне - треба лише широко зробити крок. Труднощі в тому, що в горах цього кроку передує боротьба мотивів - почуття самозбереження бореться з прагненням надати допомогу товаришеві, бажанням виконати взяте на себе зобов'язання. Переможе перше - і людина боягузливо позадкує від тріщини, візьме гору друге - і перешкоду буде подолано, хоча, можливо, для цього знадобиться значне вольове зусилля.

[Введение в психологию / Под общ. ред. проф. А. В. Петровского. — Москва: Издательский центр «Академия», 1996. - 496 с.]

II. Діагностика здатності до вольового зусилля.

Діагностика волевого потенціала личности.

Инструкция.

Прочитайте приведенные вопросы и постарайтесь ответить на них с максимальной объективностью. В случае согласия с содержанием вопроса ставьте «да»; при сомнении,

неуверенности — «не знаю» (или «бывает», «случается»);
при несогласии — «нет».

Опросник.

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, позволяют ли время и обстоятельства оторваться и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолете ли вы без особых усилий внутренне сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Попадая в конфликтную ситуацию (в учебе или в быту), в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию со стороны, с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли вы отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение стоматолога, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендуют врачи?
10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, иными словами, являетесь ли вы человеком слова?

11. Без колебаний ли вы отправляетесь в путешествие (деловую поездку) в незнакомый город?
 12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
 13. Относите ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?
 14. Отвлечет ли вас очень интересная телепередача от выполнения срочной работы?
 15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противной стороны?
- Обработка результатов.

Ответ «да» оценивается в 2 балла; «не знаю» — 1 балл; «нет» — 0; затем суммируются полученные баллы.

Если вы набрали:

1-12 баллов — с силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это может повредить вам. К обязанностям нередко относитесь спустя рукава, что бывает причиной неприятностей. Ваша позиция выражается примерно так: «Что мне, больше всех нужно?». Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя с учетом этой оценки, может быть, она поможет вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что переделать в своем характере. Если удастся, от этого вы только выиграете.

13-21 балл — сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но данное вами слово сдержите.

Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Иногда это отрицательно сказывается на отношении к вам руководителей, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих. Если хотите достичь в жизни большего, тренируйте волю.

22-30 баллов — с силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться — вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждают окружающим. Сила воли — это хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

[Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М. Изд-во Института Психотерапии. 2002 — ...с.]

III. Психологічна діагностика сили волі.

Автор Р. С. Немов.

Инструкция.

Тест состоит из 20 суждений. На каждое из суждений предусмотрено несколько альтернативных ответов. Выберите на каждое из суждений наиболее подходящую с вашей точки зрения альтернативу. Данные вашего выбора запишите в бланк для ответов (или на отдельном листке).

Тест-опросник.

1. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние ваши поступки оказывают на окружающих?

- а) очень редко;
- б) редко;
- в) достаточно часто;
- г) очень часто.

2. Случается ли вам говорить людям что-либо такое, во что вы сами не верите, но утверждаете из упрямства, наперекор другим?

- а) да
- б) нет

3. Какие из перечисленных ниже качеств вы более всего цените в людях?

- а) настойчивость
- б) широту мышления
- в) умение показать себя

4. Имеете ли вы склонность к педантизму?

- а) да
- б) нет

5. Быстро ли вы забываете о неприятностях, которые случаются с вами?

- а) да
- б) нет

6. Любите ли вы анализировать свои поступки?

- а) да
- б) нет

7. Находясь среди людей, хорошо вам известных, вы:

- а) стараетесь придерживаться правил поведения, принятых в этом
- б) стремитесь оставаться самим собой.

8. Приступая к выполнению трудного задания, стараетесь ли вы не думать об ожидающих вас проблемах?

- а) да
- б) нет

9. Какая из перечисленных ниже характеристик вам более всего подходит?

- а) мечтатель
- б) «рубаха-парень»
- в) усерден в работе
- г) пунктуален и аккуратен
- д) любит философствовать
- е) суетлив

10. При обсуждении того или иного вопроса вы:

- а) всегда высказываете свою точку зрения, даже если она отличается от мнения большинства;
- б) считаете, что в данной ситуации лучше всего промолчать и невысказывать свою точку зрения;
- в) внешне поддерживаете большинство, внутренне оставаясь при своем мнении;
- г) принимаете точку зрения других, отказываясь от права иметь собственное мнение.

11. Какое чувство у вас вызывает неожиданный вызов к руководителю?

- а) раздражение
- б) тревогу
- в) озабоченность
- г) никакого чувства не вызывает

12. Если в пылу полемики ваш оппонент срывается и допускает личный выпад против вас, то вы:

- а) отвечаете ему тем же;
- б) не обращаете на это внимания;
- в) демонстративно оскорбляетесь;
- г) прерываете с ним разговор, чтобы успокоиться.

13. Если вашу работу забраковали, то вы:

- а) испытываете досаду;
- б) испытываете чувство стыда.
- в) гневаетесь;

14. Если вы вдруг попадаете впросак, то кого вините в этом в первую очередь?

- а) самого себя;
- б) судьбу, невезение.
- в) объективные обстоятельства;

15. Не кажется ли вам, что окружающие вас люди недооценивают ваши способности и знания? а) да б) нет

16. Если друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:

- а) злитесь на них;
- б) стараетесь уйти от них и держаться подальше;
- в) сами включаетесь в игру и начинаете подыгрывать им, подшучивая над собой;
- г) делаете безразличный вид, но в душе негодуете.

17. Если вы очень спешите и вдруг не находите свою вещь на привычном месте, куда вы ее обычно кладете, то:

- а) будете молча продолжать ее поиск;
- б) уйдете, оставив нужную вещь дома.

18. Что скорее всего выведет вас из равновесия?

- а) длинная очередь в приемной у какого-нибудь чиновника, к которому вам необходимо срочно попасть;
- б) толчея в общественном транспорте;
- в) необходимость приходить в одно и то же место несколько раз подряд по одному и тому же вопросу.

19. Закончив с кем-то спор, продолжаете ли вы его вести мысленно, приводя все новые аргументы в защиту своей точки зрения?

- а) да
- б) нет

20. Если для выполнения срочной работы вам представится возможность выбрать себе помощника, то кого из следующих возможных кандидатов в помощники вы предпочтете:

- а) исполнительного, но безынициативного человека;

б) человека, знающего дело, но спорщика и несговорчивого;

в) человека одаренного, но с ленцой.

Оценка результатов тестирования

В таблице, помещенной ниже, указано, какое количество баллов в этой методике может получить испытуемый за тот или иной избранный ответ

Ключ.

Порядковый номер суждения	Вариант ответа					
	а	б	в	г	д	е
1	0	1	2	3	–	–
2	0	1	–	–	–	–
3	1	1	–	–	–	–
4	2	0	–	–	–	–
5	0	2	–	–	–	–
6	2	0	–	–	–	–
7	2	0	–	–	–	–
8	0	2	–	–	–	–
9	0	1	3	2	2	0
10	2	0	0	0	–	–
11	0	1	2	0	–	–
12	0	2	1	3	–	–
13	2	1	0	–	–	–
14	2	0	0	–	–	–
15	0	2	–	–	–	–
16	0	1	2	0	0	–
17	2	0	1	–	–	–
Порядковый номер суждения	Вариант ответа					
18	1	0	2	–	–	–
19	0	2	–	–	–	–
20	0	1	2	–	–	–

Если сумма набранных баллов 14 и менее, то данный человек считается человеком со слабой волей.

При сумме баллов от 15 до 25 характер и воля человека считаются достаточно твердыми, а поступки в основном реалистичными и взвешенными.

При общей сумме баллов от 26 до 38 характер человека и его воля считаются очень твердыми, а его поведение в большинстве случаев – достаточно ответственным. Есть, правда, опасность увлечения силой воли с целью самолюбования.

При сумме баллов выше 38 воля и характер человека считаются близкими к идеальным, но иногда возникает сомнение в том, достаточно ли правильно и объективно человек себя оценил [Немое Р. С. Психология: Учебник: В 3 кн. М.: Просвещение, 1995. Кн. 3: Экспериментальная и педагогическая психология и психодиагностика. С. 450–453.]



Запитання і завдання до теоретичного розділу.

1. Назвіть і опишіть три найбільш головних ознак волі (на основі теоретичного матеріалу, викладеного в першому питанні) на вашу думку.
2. У чому полягає основний механізм здійснення вольового зусилля?
3. Проаналізуйте наведені у 2 і 3 питанні психологічні методики діагностики волі і здатності до вольового зусилля? Чи відповідає їх зміст вивченому теоретичному матеріалу?

Список рекомендованой литературы.

- 1 Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
- 2 Леонтьев А.Н. Воля. М.: Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14, Психология. 1993. № 2, 3-14 с.

Список використаной литературы.

1. Немов Р. С. Психология: Учебник: В 3 кн. М.: Просвещение, 1995. Кн. 3: Экспериментальная и педагогическая психология и психодиагностика. С. 450–453.
2. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М. Изд-во Института Психотерапии. 2002 — ...с.
3. Введение в психологию / Под общ. ред. проф.А. В. Петровского. — Москва: Издательский центр «Академия», 1996. - 496 с.

Воля. Вольові якості особистості.

I. Вольові якості особистості.

У вольової діяльності проявляються і формуються відповідні вольові якості особистості.

Вольова діяльність у різних людей протікає по-різному: один проявляє наполегливість, інший її не проявляє; один дуже самостійний у прийнятті рішень, інший, навпаки, вселяє; один вражає своєю рішучістю, інший відрізняється нерішучістю і т. д. Таким чином, перед нами виникає спектр вольових якостей особистості, які характеризують її вольову діяльність з позитивною і негативною сторін.

Коли способи здійснення вольових актів набувають в поведінці людини визначеність і стійкість, вони перетворюються в характерні вольові якості самої особистості. Таких якостей можна намітити досить багато. Ми торкнемося найбільш суттєвих; самостійність, рішучість, наполегливість, самовладання.

1. Самостійність проявляється як в самій мотивації вольової дії, так і в характері прийняття рішень. Сутність самостійності полягає в тому, що людина визначає свої вчинки, орієнтуючись не на тиск оточуючих, чи не на випадковий вплив, а виходячи зі своїх переконань, знань і уявлень про те, як треба чинити в відповідних ситуаціях.

Самостійність у вирішенні завдань - характерна властивість розвинутою волі. Її протилежністю буде сугестивність. Вона полягає в тому, що людина легко піддається чужим впливам і мотиви його дій виникають не з його власних сформованих думок і переконань, а як результат сторонніх впливів.

2. Рішучість - вольова якість особистості, яке виражається в здатності людини своєчасно і без зайвих вагань приймати досить обгрунтовані рішення, а потім обдуманно проводити їх в життя.

Протилежність цього важливого вольового якості - нерішучість. Нерішучість може проявлятися в актах прийняття рішення - людина вагається, сумнівається в тому, як йому слід вчинити; боротьба мотивів стає нескінченною. Нерішучість виявляється і в реалізації прийнятого рішення. Страх перед остаточним кроком призводить до того, що нерішучий чоловік спочатку відкладає рішення, а потім, вирішивши, починає його іноді неодноразово переглядати.

3. Поряд з рішучістю вельми істотним якістю, що забезпечує успішність проведення задуманих рішень, є наполегливість. Наполегливість передбачає, що людина здатна до тривалого і неослабну напрузі енергії; труднощі досягнення наміченої мети його не відлякують, він неухильно рухається до наміченої мети. Наполегливість докорінно відрізняється від упертості, коли людина нездатна, незважаючи на об'єктивні підстави, відмовитися від наміченого плану дій, від прийнятого раніше мало продуманого рішення. Упертість виражається в невмінні поглянути в очі реальним обставинам, гнучко поставитися до ситуації, що змінилася. І в цьому проявляється слабкість волі людини.

4. Високий рівень вольової діяльності людини проявляється дуже яскраво в його умінні володіти собою (витримці, самовладання). Це вміння позначається в здатності змусити себе виконати прийняте обгрунтоване рішення, долаючи такі заважають спонукання, як лінь, страх. Інакше кажучи, самовладання полягає в умінні підпорядковувати собі небажані і при цьому досить сильні спонукання. Воля виражається в умінні стримувати не схвалює самою людиною прояви почуттів: роздратування, афекти страху, гніву, люті, розпачу і т. д.

II. Діагностика вольових якостей особистості.

Опросник для оценки своей настойчивости.

Опросник разработан Е. П. Ильиным и Е. К. Фещенко.

Текст опросника.

- Я уже определил свою цель на будущее и готовлюсь к ее достижению.
- Я систематически стремлюсь к намеченной цели, какой бы далекой она не была.
- У меня обычно пропадает желание добиваться далекой цели, если что-нибудь этому препятствует.
- Даже при неудачах я уверен, что все равно добьюсь своего.
- Я стараюсь не ставить перед собой очень далеких целей, так как считаю, что легче жить сегодняшним днем.
- Я несколько раз пытался заниматься самосовершенствованием, но из этого так ничего и не вышло.
- Неудачи выбивают меня из колеи, и я отказываюсь от намерения достичь чего-нибудь значительного.
- Если уж я поставил перед собой важную для меня цель, то меня трудно остановить.
- Поражение побуждает меня действовать с удвоенной силой.
- Я много раз пытался спланировать свою неделю, но так и не смог выполнить намеченного из-за плохой самоорганизованности.
- При возникновении трудностей я начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатое.
- Мне часто бывает трудно довести дело до конца, особенно если для этого требуются недели и месяцы.
- Мои близкие считают меня одержимым.
- Я испытываю большое удовлетворение, когда добиваюсь намеченного вопреки имевшимся трудностям.
- Я часто бросаю на половине пути начатые дела, теряя к ним интерес.

- Я умею ждать и терпеть, поэтому отдаленные цели меня не пугают.
- Препятствия лишь раззадоривают меня, делают мои решения более твердыми

Лень, а не сомнения в успехе, вынуждает меня слишком часто отказываться от достижения цели.

Ключ к оценке ответов. По одному баллу начисляется за ответы «да» по позициям 1, 2, 4, 8, 9, 13, 14, 16, 17 и за ответы «нет» по позициям 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 18.

Чем больше сумма набранных по всем позициям баллов, тем больше у обследованного выражена самооценка настойчивости, свидетельствующая о его склонности доводить начатое дело до конца.

III. Діагностика вольових якостей особистості в комплексі.

Методика «Самооценка волевых качеств студентов - спортсменов».

Методика разработана Н. Е. Стамбуловой. Оценивается уровень развития волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки.

Каждый опросник позволяет диагностировать два параметра волевого качества: выраженность и генерализованность. Под выраженностью качества понимается наличие и устойчивость проявления основных его признаков, под генерализованностью — универсальность качества, т. е. широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности.

Инструкция.

Прочтите внимательно каждое суждение. Подумайте, насколько оно характерно для вас. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и его номер поставьте в протоколе напротив номера соответствующего суждения.

Варианты для ответов:

- «Так не бывает» (+2).
- «Пожалуй, неверно» (+1).
- «Может быть» (0).
- «Наверное, да» (-1).
- «Уверен, что да» (-2).

Ответив на вопросы первого опросника («Целеустремленность»), переходите к следующему, и так до конца, пока не заполните весь сводный протокол. Затем обработайте ответы с помощью ключа, который одинаков для всех пяти опросников.

Текст опросников.

Целеустремленность.

- Приступая к любому делу, всегда четко осознаю, чего я хочу достичь.
- Неудача в соревновании побуждает меня тренироваться с удвоенной энергией.
- Мои интересы неустойчивы, не могу пока определить, к чему мне стремиться в жизни.
- Я отчетливо представляю себе, чему хочу научиться в институте.
- Во время тренировки мне быстро надоедает работать строго в соответствии с планом.
- Если уж ставлю перед собой определенную цель, то неуклонно стремлюсь к ее достижению, как бы ни было трудно.
- В каждом тренировочном занятии ставлю перед собой конкретные задачи.

- При неудачах меня всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.
- Четкое планирование работы не характерно для меня.
- Редко задумываюсь над тем, как можно применить знания, получаемые в институте, в будущей практической работе.
- Никогда сам не проявляю инициативы в постановке новых целей, предпочитаю следовать указаниям других людей.
- Обычно под влиянием разного рода препятствий мое стремление к цели значительно ослабевает.
- У меня есть главная цель жизни.
- После неудачи в соревновании долго не могу заставить себя тренироваться в полную силу.
- К общественной работе отношусь с меньшей ответственностью, чем к учению и занятиям спортом.
- Как правило, заранее намечаю конкретные задачи, планирую свою работу.
- Постоянно испытываю потребность ставить перед собой новые цели и достигать их.
- Начиная новое дело, не всегда четко представляю себе, к чему следует стремиться; обычно надеюсь, что это проявится по ходу работы.
- Всегда стараюсь до конца выполнить любое общественное поручение.
- Даже при неудачах меня не покидает уверенность, что достигну поставленной цели.

Смелость и решительность.

- Принимая какое-нибудь решение, всегда реально оцениваю свои возможности.
- Не боюсь вмешаться в ситуацию на улице, если нужно предотвратить несчастный случай.
- Мне трудно выполнять свои обещания.
- Высказываю свое мнение, несмотря на возможность конфликта.
- Сознание, что соперник сильнее, является для меня серьезным препятствием.
- Легко освобождаюсь от тревоги, опасений, страха.
- Установив для себя распорядок дня, четко его придерживаюсь.

- Меня часто мучают сомнения.
- Мне больше по душе, если ответственность за совместное дело несут другие, а не я.
- Вряд ли смогу рискнуть предотвратить несчастный случай.
- Когда анализирую свои поступки, часто прихожу к выводу, что недостаточно хорошо продумал и спланировал свои действия.
- Как правило, избегаю рискованных ситуаций.
- Не испытываю страха перед сильным соперником.
- Много раз решал с завтрашнего дня начать «новую жизнь», но с утра все шло по-старому.
- Возможность конфликта заставляет меня держать свое мнение при себе.
- Обычно мне легко удается справиться со своими сомнениями.
- Постоянно чувствую ответственность за свои дела и поступки.
- С трудом преодолеваю страх.
- Для меня исключительный случай, если я не смог сдержать слово.
 - Возможность рискнуть доставляет мне радость.

Настойчивость и упорство.

- Начиная любое дело, уверен, что сделаю все возможное для его выполнения.
- Всегда до конца отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.
- Я не в состоянии принудить себя тренироваться на фоне усталости.
- В соревновании борюсь изо всех сил до последнего мгновения.
- Мне трудно доводить до конца общественные дела.
- Для меня характерны планомерность, систематичность в работе.
- На тренировочном занятии заставляю себя полностью выполнить задание, даже если очень устал.
- Часто бросаю на полпути начатые дела, потеряв интерес к ним.
- Мне больше по душе легкие, пусть даже менее результативные, пути к цели.
- Не могу заставить себя планомерно заниматься в течение всего семестра, особенно по тем учебным предметам, которые даются с трудом.

- Обычно не знаю, хватит ли у меня желания и сил завершить начатое дело.
- У меня никогда не появляется желание поставить перед собой труднодостижимую цель.
- Систематически готовлюсь к учебным занятиям в институте.
- Неудача в ходе соревнований резко снижает мою активность и желание продолжать борьбу.
- В споре чаще всего уступаю другим.
- До конца выполняю даже скучную и однообразную работу, если это необходимо.
- Испытываю особое удовлетворение, если успех достался с большим трудом.
- Не могу заставить себя работать систематически.
- Выполняя общественные поручения, всегда добиваюсь того, что необходимо.
 - Довольно часто испытываю потребность проверить себя в трудных делах.

Инициативность и самостоятельность.

- Как правило, все важные решения принимаю без посторонней помощи.
- Мне легко удается побороть смущение и первым завязать разговор с незнакомым человеком.
- Никогда по собственной инициативе не берусь за выполнение общественных поручений.
- При подготовке к учебным занятиям довольно часто читаю дополнительную литературу, не ограничиваясь лекцией или учебником.
- Отсутствие тренера на соревнованиях (его советов, поддержки и т. п.) значительно снижает мои результаты.
- Больше всего мне нравится пробовать свои силы в творческой деятельности.
- На тренировочных занятиях стараюсь придумывать новые упражнения.
- Чувствую себя спокойно и уверенно, если кто-то руководит мною.

- Прежде чем что-то сделать, всегда советуюсь с кем-нибудь из знакомых.
- В разговоре или при знакомстве стремлюсь предоставить инициативу другому.
- Для меня удобнее всего выполнять работу по точно известному образцу.
- Обычно отказываюсь от своих планов, намерений, если другие находят их неудачными.
- К общественной работе отношусь не формально, стараюсь сделать ее не только полезной, но и интересной.
- При изучении любого учебного предмета не стремлюсь знать больше, чем требуется для сдачи зачета или экзамена.
- Обычно не задумываюсь над содержанием тренировки, точно выполняю то, что предлагает тренер.
- Стремлюсь быть организатором новых дел в коллективе.
- Если уверен, что прав, всегда поступаю по-своему.
- Процесс творчества не привлекает меня.
- Результаты моих выступлений в соревнованиях практически не зависят от того, присутствует ли на них мой тренер.
 - В любую работу стремлюсь внести что-то новое, иначе мне неинтересно.

Самообладание и выдержка.

- Я легко могу заставить себя долго ждать, если это необходимо.
- В споре мне обычно удается сохранять спокойствие и объективность.
- Не могу нормально тренироваться, если меня что-то тревожит.
- В течение всего соревнования четко контролирую свои мысли, чувства, действия, поведение.
- Совершенно не переношу боли.
- Мне удается сохранять ясность мысли даже в самых сложных жизненных ситуациях.
- Неприятности в институте и дома не снижают качества моей тренировки.
- Долгое ожидание очень мучительно для меня.
- Бывает, когда я встревожен, волнуясь, совершенно теряю контроль над собой.

- Во время экзамена иногда не могу ответить даже то, что знаю.
- Считаю, что умение владеть собой не так уж важно для человека.
- Если у меня плохое настроение, никогда не могу этого скрыть.
- На экзамене всегда мобилизуюсь и получаю оценку не ниже той, на которую рассчитываю.
- Не могу сдержаться, чтобы на грубость не ответить тем же.
- В процессе соревнований с трудом владею собой.
- Мне легко заставить себя сдержаться смех, если чувствую, что он неуместен.
- Сильное волнение, как правило, не сказывается на целесообразности моих действий и поведения.
- В сложной ситуации обычно теряюсь, не могу быстро принять нужное решение.
- Могу заставить себя действовать, преодолевая боль, если это крайне необходимо.
- Специально учусь владеть собой.

Ключ к расшифровке.

Положения 1, 6, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 18, 20 служат для диагностики выраженности волевых качеств, положения 2, 3, 4, 5, 7, 10, 13, 14, 15, 19 — для диагностики генерализованности волевых качеств.

Подсчитывается алгебраическая сумма баллов отдельно по суждениям параметра выраженности и параметра генерализованности для каждого волевого качества. Для перевода на положительную шкалу оценок к суммарной оценке прибавляется 20 баллов.

Заключение об уровне развития каждого волевого качества делается по параметрам выраженности и генерализованности с учетом следующих нормативных показателей: 0–19 баллов — низкий уровень; 20–30 баллов — средний уровень; 31–40 баллов — высокий уровень.



Запитання і завдання до теоретичного розділу.

1. Наведіть приклади прояву кожного з вольових якостей особистості, розглянутих в теоретичному розділі.

Список рекомендованої літератури.

1. Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
2. Леонтьев А.Н. Воля. М.: Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14, Психология. 1993. № 2, 3-14 с.

Список використаної літератури.

1. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М. Изд-во Института Психотерапии. 2002 — ...с.
2. Введение в психологию / Под общ. ред. проф. А. В. Петровского. — Москва: Издательский центр «Академия», 1996. - 496 с.

Чумак О. О. Емоційно-вольові процеси (з елементами лабораторного практикуму) – Навчально-методичний посібник.

Посібник орієнтований на оптимізацію теоретичної і практичної підготовки студентів психологічних і педагогічних спеціальностей. Він складений у відповідності з основними розділами навчального курсу загальної психології, спирається на класичні, а також сучасні дослідження в цій області і містить багато корисних різноманітних вправ, які допомагають сформувати психологічну компетентність студентів. У ньому представлені різноманітні форми і методи роботи студентів, як для аудиторних, так і для самостійних форм роботи, необхідних для повного і глибокого засвоєння базових знань з психології.

Книга призначена для студентів психологічних і непсихологічних спеціальностей, викладачів психології.

Чумак О. А. Эмоционально-волевые процессы (с элементами лабораторного практикуму) – Пособие ориентировано на оптимизацию теоретической и практической подготовки студентов психологических и педагогических специальностей. Оно составлено в соответствии с основными разделами учебного курса общей психологии, опирается на классические, а также современные исследования в этой области и содержит много полезных разнообразных упражнений, помогающих сформировать психологическую компетентность студентов. В нем представлены разнообразные формы и методы работы студентов, как для аудиторных, так и для самостоятельных форм работы, необходимых для полного и прочного усвоения базовых знаний по психологии.

Книга предназначена для студентов психологических и непсихологических специальностей, преподавателей психологии.

Chumak O. Emotional and volitional processes (with elements of psychological workshop). – The manual aims at optimization of theoretical and practical preparation of students of psychological and nonpsychological specialties. It is composed in accordance with the main parts of the academic course General psychology. It is based on the classical and modern research in the field and contains a lot of various useful exercises which help to develop students' psychological competency. It presents different forms and methods of students' learning, both in-class and individual, which are indispensable for profound and sound mastery of basic psychological knowledge.

The book is oriented to students of psychological and nonpsychological specialties and instructors of psychology.

Навчально-методичний посібник

ЧУМАК Ольга Олександрівна

Емоційно-вольові процеси (з елементами психологічного практикуму)

*Навчально-методичний посібник
для організації навчальної роботи
з курсу загальної психології для студентів, що навчаються за
кваліфікаційними рівнями «бакалавр», «спеціаліст»
психологічних та непсихологічних спеціальностей.*

За редакцією автора.
Комп'ютерний макет – О. О. Чумак

Здано до склад. 00.00.2019 р. Підп. до друку 00.00.2019 р.
Формат 60×84 1/16. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.
Друк ризографічний. Розум. друк. арк. 00. Наклад 300 прим. Зам № 00

Видавець
Видавництво Державного закладу
„Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”
пл. Гоголя, 1, м. Старобільськ, 91011. Т/ф: (0642) 58-03-20.
e-mail: alma-mater@list.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК 3459 від 09.04.2009 р.

Виготовлювач
Видавництво ТОВ «Промдрук»
Свідотство про внесення до державного реєстру видавців, виготівників і
розповсюджувачів видавничої продукції
серія ДК № 1711 від 11.03.2004р.
91055, м. Луганськ, вул.. Даля, 3-Б. Тел.: (0642) 93-17-10, 93-74-55