



# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Т. В. Барлас

Библиотека Института практической  
психологии и психоанализа

Татьяна Барлас

**Психологический  
практикум для начинающих**

«Когито-Центр»

2014

## **Барлас Т. В.**

Психологический практикум для начинающих / Т. В. Барлас — «Когито-Центр», 2014 — (Библиотека Института практической психологии и психоанализа)

Эта книга – практикум, она содержит, прежде всего, описание заданий, которые позволяют получить представление об основных методах психологии, некоторых направлениях прикладных психологических исследований, особенностях мотивационно-личностной сферы человека. Каждому заданию предшествует сводка теоретических сведений, необходимых для его выполнения; рассматриваются характерные трудности и способы их преодоления, приводятся многочисленные примеры из практики выполнения заданий. В отдельный раздел собраны задания, которые позволяют применить понятия и категории психологической науки к анализу художественных текстов, рекламы и др.

# Содержание

От автора	6
Общее руководство к выполнению заданий	8
Основные этапы выполнения задания	8
Рекомендации по работе с испытуемым	11
Рекомендации для преподавателя	15
Глава 1. Методы психологического исследования	16
Эксперимент	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Т. В. Барлас**  
**Психологический**  
**практикум для начинающих**

\* \* \*

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

Редактор серии *К. В. Ягнюк*

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

## От автора

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Общее руководство к выполнению заданий

### Основные этапы выполнения задания

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**3. Выполнение задания** подробно описано для каждого задания.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Что показалось трудным при выполнении задания?

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

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

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

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

## Рекомендации по работе с испытуемым

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Есть еще один очень важный этап работы, который, правда, не всегда проводится. Это *завершающая беседа с испытуемым*, которая происходит либо сразу после окончания работы с ним, либо через какое-то время, необходимое для обработки и анализа результатов. Она представляет собой изложение результатов проделанной работы и должна удовлетворять некоторым основным требованиям.

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

самой беседы, ориентируясь по реакции испытуемого на то, что ему говорится, и по его вопросам.

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

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

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

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

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

После того как испытуемому были сообщены результаты, он глубоко задумался. Его глаза были опущены, я чувствовала его обиду, досаду, что он очень сердится на меня. Мне показалось, что я причинила ему боль, хотя в

своих объяснениях результатов я обходила все острые углы. Через некоторое время его лицо просветлело, он подтвердил все сделанные мною выводы. Наша беседа продолжалась около двух часов, а в конце он поблагодарил меня и сказал, что я могу на него рассчитывать, если мне в следующий раз понадобится испытуемый.

## Рекомендации для преподавателя

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

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

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

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

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

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

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

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

# Глава 1. Методы психологического исследования

## Эксперимент

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Контролируемые переменные* – те, которые не должны меняться в ходе эксперимента; экспериментатор должен обеспечивать их постоянство. К примеру, в нашем случае, контро-

лируется время эксперимента и марка автомобиля (одинаковые для всех), выбраны трассы с примерно одинаковым трафиком. Кроме того, для чистоты эксперимента необходимо, чтобы помощники экспериментатора соблюдали постоянство поведения в течение двух часов (одинаково голосовали и пр.).

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

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

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

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

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

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

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

Испытуемый спит, и когда энцефалограмма, отражающая работу его мозга, показывает, что у него началась фаза быстрого сна, в которой возникают сновидения, в эксперимент вступает другой человек, отправитель информации. В соседней комнате он вскрывает конверт с репродукцией,

случайно выбранной из набора, и пытается телепатически передать спящему испытуемому содержание картины, которую он разглядывает.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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