

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ

Время выполнения задания – 180 мин., язык - русский.

I. ОБЩАЯ ЧАСТЬ

ЗАДАНИЕ 1:

Прочитайте фрагменты статьи. Напишите мини-рецензию до 500 слов на русском языке, отвечающую на следующие вопросы:

- 1) Какой исследовательский вопрос ставит перед собой автор статьи?
- 2) К каким выводам на основании проведенного исследования он приходит?
- 3) Какого рода ограничения имеет методология исследования? Как это могло повлиять на результаты?
- 4) Какие новые исследовательские вопросы вы бы поставили перед собой, если бы продолжали развивать тематику, заявленную в исследовании?

A meditation on boredom: re-appraising its value through introspective phenomenology

Tim Lomas

Qualitative Research In Psychology Vol. 14 , Iss. 1,2017

Abstract

Boredom is almost universally regarded as a dysphoric mental state, characterised by features such as disengagement and low arousal. However, in certain quarters (e.g., Zen Buddhism), boredom is seen as potentially having great value and even importance. The current study sought to explore boredom through a case study involving introspective phenomenology. The author created conditions in which he would experience boredom for an hour and recorded his experience in real-time using a variant of the Experiencing Sampling Method. The data were analysed using an adaptation of Interpretative Phenomenological Analysis. The results indicated that the state of boredom contained three main sources of value: altered perception of time, awakened curiosity about the environment, and exploration of self. Consequently, the article offers a re-appraisal of boredom, suggesting that rather than necessarily being a negative state, if engaged with, boredom has the potential to be a positive and rewarding experience.

<...>

Data collection

The intention was to gather real-time data on my own subjective experience of boredom. The data collection method was an adaption of Csikszentmihalyi and Larson's (Csikszentmihalyi, M & Larson, R, 1987) Experiencing Sampling Method (ESM). Standard ESM protocol involves participants being contacted at various intervals (e.g., via pager), at which point they are asked to self-rate current experience (e.g., in terms of affect). The variation pioneered in the current study might be termed the "micro-experience auto-sampling method" (MEASM). It is micro because it covers a relatively short period of time (one hour in this case).

It is auto in two respects: (a) it is autonomous, in that the data was elicited and recorded by myself rather than at the prompting of an independent researcher; and (b) it is automatic, in that the prompts were regulated by a set timer (in this case, setting my phone to alert me, via a vibration, every 60 seconds).

The specific details of the data collection are as follows. A period of time was selected in which I was likely to be bored. The occasion chosen was a 13-hour flight (leaving Singapore at 7 am, bound for London). I selected the midpoint of the flight (i.e., after six hours) as the hour in which data collection would occur. This was chosen as an ideal situation for boredom, given (a) flights are generally regarded as somewhat boring; (b) after six hours, I was already likely to be bored; (c) limited opportunities for movement (none in fact occurred during the hour); (d) limited opportunities for interaction (none in fact occurred during the hour); and (e) a relatively unchanging visual scene (window blinds were purposefully kept closed, and my entertainment screen turned off). Moreover, prior to the data collection hour, I specifically sought to ensure that I would already be in a state of boredom. For the first four hours of the flight, I watched two films (*The Usual Suspects* and *American Beauty*), both of which I like but had seen at least twice before. I then spent two hours doing nothing (i.e., not entertaining myself in any way, and also not specifically trying to meditate or engage in interesting mental activities), to further foster a state of boredom. For the data collection hour itself, I sat comfortably in my chair and set my phone to vibrate every 60 seconds. At each 60-second prompting, I quickly wrote a note (a few words) on my laptop, simply recording what I was thinking, feeling or experiencing at that particular moment. Immediately at the end of the hour, I then expanded each note into a full sentence, drawing on my still-fresh memory to provide slightly more detail and context to each note.

ЗАДАНИЕ 2.

В формате мини-эссе раскройте суть и назначение метода типизации в учении К.Г. Юнга. Объясните значение оппозиций в основании типизации.

II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Выберите и выполните только один блок задания (1, 2 или 3) в соответствии с избранной вами специализацией магистерской подготовки.

Блок 1. Человекоцентрированный подход

Прочитайте и проанализируйте приведенное ниже описание взаимодействия консультанта и клиента. Как можно оценить его с точки зрения основных положений и условий человекоцентрированного подхода К. Роджерса? На что бы вы обратили внимание, если бы оказались на месте терапевта? Опишите свои возможные действия.

Доминик (клиент с алкогольной зависимостью) появляется на третьей сессии нетрезвым.

Доминик. (1) Мне не стоило сегодня приходиться. Я уйду, если вы пожелаете.

Терапевт. (2) Потому что вы снова стали пить?

Доминик. (3) Да, я снова стал пить.

Терапевт. (4) Вы *хотите* уйти или *хотите* остаться?

Доминик. (5) Я бы предпочел остаться.

Терапевт. (6) Мне бы тоже этого хотелось.

<...>

Доминик. (7) Каково вам со мной... сейчас...здесь.

Терапевт. (8) Дом, я хочу сказать, что я не чувствую ничего по поводу того, что вы снова пили. Но вы спросили, каково мне сейчас...здесь...(пауза). Я чувствую себя...немного испуганным.

Доминик. (9) Испуганным?

Терапевт. (10) Меня это самого удивляет... Похоже, мне действительно *не все равно*, что вы пили... И меня пугает, что, возможно, нам придется начать все сначала. Я чувствую, что как будто мы уже были в очень хорошем контакте... и задаюсь вопросом, будет ли это так...сегодня. Вот то, что немного пугает меня.

Доминик. (11) Как будто это что-то значит для вас?

Терапевт. (12) Именно так, Дом.

Доминик. (13). Как будто для вас это не просто «игра»?

Терапевт. (14). Я думаю, ты знаешь это, Дом. На самом деле, я знаю, что ты знаешь это, Дом.

Доминик. (15). Да, «трезвый я» знает это, но знает ли это «пьяный я»?

Терапевт. (16). Не знаю. Он знает? Ты знаешь?

Доминик. (17). Серьезный вопрос. Возможно, мне нужна еще рюмка для того, чтобы ответить.

Терапевт. (18). Дом, *будь* здесь, *будь* здесь *пьяным*, но не играй со мной в дурацкие игры. Ни ты, ни я этого не заслуживаем.

Блок 2. Экзистенциальный анализ и логотерапия

Прочитайте приведенное ниже описание случая и проанализируйте его с позиций современного экзистенциального анализа А. Лэнгле. Приведите варианты построения психотерапевтического взаимодействия с клиентом.

Олег (24 года), живёт вместе с родителями, работает и заканчивает обучение в магистратуре. Обратился к психологу, жалуясь на подавленное состояние и отсутствие сил. Тяготится общением с родителями, но в то же время испытывает чувство вины, если проводит с ними «мало времени». Несмотря на то, что недавно взял кредит, чтобы помочь родителям купить машину, постоянно упрекает себя за то, что делает для них «недостаточно». За месяц до обращения к психологу хотел поехать вместе с друзьями на отдых, но передумал после того, как родители негативно отнеслись к этой инициативе.

Блок 3. Транзактный анализ. Мультипрофильное консультирование

Прочитайте приведенное ниже описание случая. Проанализируйте происходящее в терминах транзактного анализа, а также предложите варианты дальнейших действий консультанта.

Варвара (35 лет), обратилась к психологу из-за сложностей на работе. Обычно она с энтузиазмом берётся за новые задачи, но быстро утрачивает к ним интерес и не доводит их до конца. Это вызывает сложности с руководителем, который постоянно «поучает» ее и грозит уволить. Во время обсуждения Варвара сообщает, что считает себя плохим специалистом, что она «не нашла себя в работе» и не знает, чем ей «по-настоящему хочется заниматься в жизни». Вместе с тем критику начальника она воспринимает болезненно и оценивает её как несправедливую. В течение второй сессии долго и с удовольствием перечисляет недостатки руководителя. Когда консультант обращает внимание на то, что Варвара фактически саботирует задания начальника, клиентка обижается, расценивая эти слова как «еще один упрёк» в её адрес.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

• Перечень и содержание тем олимпиадных состязаний:

Общая характеристика, критерии сравнительного анализа, исследовательское и практическое значение теорий личности. Теория личности С.Л. Рубинштейна. Понятие личности как субъекта жизни. Определение личности в категории жизненных отношений. Понятия внутреннего и внешнего мира личности. Категория бессознательного в психоанализе. Процессы и содержания бессознательного. Индивидуальная психология А. Адлера. Развитие психоанализа в теориях Э. Фромма и К. Хорни. Типологии личности Э. Фромма. Основные категории и идеи аналитической психологии личности К.Г. Юнга. Понятия архетипа и основы гуманистической теории личности К. Роджерса. Источники, условия, закономерности становления личности. Иерархия мотивационной сферы человека, по А. Маслоу. Понятие самоактуализирующейся личности. Основные положения транзактного анализа Э. Берна. Понятия «эго-состояний», транзакций, сценариев личности. Тенденции развития теорий личности в современной психологии.

Теоретико-методологический фундамент психологического консультирования и немедицинской психотерапии. Предмет, цели, задачи психотерапии. Процесс и результаты психотерапии. Психологическое консультирование и психотерапия: сходство и различия. Нравственные, моральные и юридические аспекты регуляции психотерапевтической деятельности. Основные школы психологического консультирования и психотерапии. Психоаналитическое, клиентоцентрированное, транзактное, когнитивное, экзистенциальное направления – специфика, взаимовлияние, синтез.

Основы научного исследования в психологии. Предмет и метод. Исследовательская проблема, исследовательский вопрос, гипотеза. Количественные, качественные, смешанные методы. Оценка исследовательского дизайна. Специфика исследований психотерапии.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бреслав Г.М. Основы психологического исследования. М.: Смысл, 2010. 496с.
2. Бусыгина Н.П. Методология качественных исследований в психологии. М. Инфра-М, 2013. 284с.
3. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2005. 159 с.
4. Никошкова Е.Н. Англо-русский словарь по психологии. М.: РУССО, 2006.
5. Петровский В.А. Человек над ситуацией. М.: Смысл, 2010.
6. Предмет и метод психологии. Антология. / Сост. и отв. редактор Е.Б. Старовойтенко. М.: Академический проект. 2005.
7. Роджерс К. Клиенто-центрированная психотерапия. М.: Рефл-бук, 1997.
8. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. М.: Эксмо-Пресс, 1999
9. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. СПб.: Питер, 2012. 224 с.
10. Старовойтенко Е.Б. Культурная психология личности. М.: Академия, 2007. 310 с.
11. Старовойтенко Е.Б. Психология личности в парадигме жизненных отношений. М.: 2004. 255 с.
12. Стюарт Й., Джайнс В. Современный транзактный анализ. М. – Социально-психологический центр, 1996.
13. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
14. Холл К., Линдсей Г. Теории личности. М. Психотерапия, 2008. 652 с.

Олимпиада НИУ ВШЭ для студентов и выпускников – 2018 г.

15. Шумский В.Б. Экзистенциальная психология и психотерапия: теория, методология, практика. М.: Издательский дом ГУ-ВШЭ, 2010. 183 с.
16. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Независимая фирма «Класс», 2000